

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO  
CURSO PSICOLOGIA

**LÍCIA HAICKEL ROSA**

**A HIPEREXPOSIÇÃO DE ADOLESCENTES NO *INSTAGRAM*: impactos no desenvolvimento psicossocial e na saúde mental**

São Luís

2025

**LÍCIA HAICKEL ROSA**

**A HIPEREXPOSIÇÃO DE ADOLESCENTES NO *INSTAGRAM*: impactos no desenvolvimento psicossocial e na saúde mental**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup>. Me. Lidiene Verônica Collares da Silva.

São Luís  
2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Centro Universitário – UNDB / Biblioteca

Rosa, Lícia Haickel

A hiperexposição de adolescentes no instagram: impactos no desenvolvimento psicossocial e na saúde mental. / Lícia Haickel Rosa. \_\_ São Luís, 2025.

75 f.

Orientador: Profa. Ma. Lidiane Verônica Collares da Silva.  
Monografia (Graduação em Psicologia) - Curso de Psicologia – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco – UNDB, 2025.

1. Hiperconexão. 2. Hiperexposição. 3. Superexposição. 4. Redes sociais. 5. Cultura da conexão. I. Título.

CDU 159.922-053.6:316.475

**LÍCIA HAICKEL ROSA**

**A HIPEREXPOSIÇÃO DE ADOLESCENTES NO *INSTAGRAM*:** impactos no desenvolvimento psicossocial e na saúde mental

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

**Prof.<sup>a</sup> Me. Lidiane Verônica Collares da Silva (Orientadora)**

Mestre em Psicologia

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

---

**Prof.<sup>a</sup> Me. Valéria Maria Lima Cardoso**

Mestre em Psicologia

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

---

**Prof.<sup>a</sup> Esp. Lilia Ferreira da Luz**

Especialista em Gestão Educacional Integradora

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Dedico aos meus pais, minhas filhas, meu marido e meus pets, pela paciência, apoio e compreensão.

## AGRADECIMENTOS

De início agradeço a Deus pela vida e possibilidade de vivenciar e concretizar um momento tão esperado. Ao meu marido, Sandro Henrique Rosa Vinhaes, que me apoiou nessa mudança da minha carreira profissional e me incentivou na realização desse grande sonho. Às minhas filhas, Natália Rosa Vinhaes e Larissa Rosa Vinhaes, que foram incentivos emocionais na construção do meu aprendizado, assim como estiveram presentes em momentos conturbados, com paciência e olhares de confortos.

Agradeço a minha mãe, Maria Celeste Haickel Rosa, que tanto me ajudou nos momentos estruturais com minhas filhas e meus pets, assim como com as suas palavras certas em momentos emergências, acalmando-me e transmitindo total conforto, como sempre faz na minha vida como um todo. É um exemplo de resiliência, paciência e conforto para mim. Agradeço ao meu pai por entender a minha transição de carreira e o ingresso desse sonho.

E não poderia deixar de agradecer a cada um dos meus pets, que são meus netos de coração, Lilla, Lê Chat, Felícia (em memória), Bolota, Félix, Snow e Lolla, por me transmitirem tanta paz, amor e carinho, nos momentos mais estressantes e desafiadores dos estudos.

Meus agradecimentos também a uma amiga que adquiri no curso, Suelma do Nascimento Brito Lôbo, pela parceria nos *Papers*, publicação e apresentação de artigos, assim como pelas palavras de apoio. Aos colegas e parceiros de sala que tanto me apoiaram com palavras, incentivos, olhares atenciosos e acolhedores, bem como através de trocas e ensinamentos valiosos, Rafaela Candida da Silva, Natália de Jesus Costa Cantanhede, Rafael Andrade, Swuellen Portela Costa, Vicente Netto e Ana Luísa de Araújo Ferro. E às professoras que deixarão saudades pela dedicação, Regienne Maria Paiva Abreu Oliveira Peixoto, Maria Emília Miranda Alvares, Ilara Nogueira da Cruz, Alice Parentes da Silva Santos, Valéria Maria Lima Cardoso, Thaianne Coelho dos Santos, Lilia Ferreira da Luz e Gracielle dos Santos Santana.

Por fim, agradeço imensamente a orientação e paciência da Professora Lidiane Verônica Collares da Silva pelo papel fundamental para construção desse trabalho.

“Se seu corpo fosse entregue a outra pessoa, você sem dúvida faria objeção. Então, por que não se envergonha de deixar sua mente vulnerável a quem quer que o critique, a ponto de provocar confusão e desconcerto imediatos?” (EPITETO, 1890).

## RESUMO

Objetiva-se com a pesquisa alertar e fomentar a discussão sobre a hiperexposição de adolescentes no *Instagram*, com o reconhecimento das suas consequências e impactos negativos nesse ambiente virtual, bem como as possibilidades de intervenções. O estudo buscou descrever sobre a adolescência e suas concepções, a hiperconexão nas redes sociais, com a tratativa da cultura da hiperexposição e as suas inseguranças no *Instagram* nessa fase, bem como apresentar a atuação da psicologia em conjunto com profissionais de saúde e da educação, com seus relatos nesse contexto, mediante os danos e impactos psicossociais e na saúde mental desses jovens. O mesmo trata de uma pesquisa de natureza básica, do tipo descritiva exploratória, com procedimentos bibliográfico e abordagem qualitativa. A temática discorre sobre a hiperexposição de adolescentes no *Instagram*, os seus impactos no desenvolvimento psicossocial e na saúde mental, com foco na atuação do profissional de psicologia e o seu significativo valor na sociedade, com ações, intervenções e prevenções a serem realizadas perante esse público. É válido destacar que os conhecimentos, tanto no meio acadêmico, quanto no ambiente da saúde mental serão agregados para uma contribuição na visão social sobre essa necessidade e a sua redução de riscos, com uma melhor visibilidade para que pais, responsáveis, professores, educadores e profissionais de saúde atentos aos sinais de dependência das redes sociais, possam oferecer apoio, orientação e encaminhamentos adequados.

Palavras-chave: Hiperconexão. Hiperexposição nas redes sociais. Cultura da conexão. Superexposição nas redes sociais.

## **ABSTRACT**

The research aims to alert and promote discussion about the hyper-exposure of adolescents on Instagram, recognizing its consequences and negative impacts in this virtual environment, as well as the possibilities for interventions. The study sought to describe adolescence and its concepts, hyperconnectivity on social networks, addressing the culture of hyper-exposure and its insecurities on Instagram during this phase, as well as present the role of psychology in conjunction with health and education professionals, with their accounts in this context, regarding the psychosocial damages and impacts on the mental health of these young people. It is a basic research of a descriptive exploratory nature, using bibliographic procedures and a qualitative approach. The theme discusses the hyperexposure of adolescents on Instagram, its impacts on psychosocial development and mental health, focusing on the role of psychology professionals and their significant value in society, with actions, interventions, and prevention to be carried out for this audience. It is worth highlighting that knowledge, both in academia and in the mental health field, will be added to contribute to the social perspective on this necessity and its risk reduction, providing better visibility for parents, guardians, teachers, educators, and health professionals to be attentive to the signs of social media dependence and to offer appropriate support, guidance, and referrals.

**Keywords:** Hyperconnection. Hyperexposure on social networks. Culture of connection. Overexposure on social networks.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> – Episódio 4: Conversa final entre os pais. ....	51
<b>Figura 2</b> – Episódio 3: Psicóloga com o adolescente.....	52

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> – Aquisição de telefones e acesso à <i>Internet</i> .....	20
<b>Gráfico 2</b> – Aquisição de telefones e acesso à <i>Internet</i> por região .....	20
<b>Gráfico 3</b> – Aquisição de telefones e acesso à <i>Internet</i> por idade.....	21
<b>Gráfico 4</b> – Usuários da <i>Internet</i> entre 11 a 17 anos.....	30
<b>Gráfico 5</b> – Local de acesso à <i>Internet</i> .....	30
<b>Gráfico 6</b> – Frequência de uso do <i>Instagram</i> .....	31
<b>Gráfico 7</b> – Uso excessivo da <i>Internet</i> .....	31
<b>Gráfico 8</b> – Busca de apoio emocional na <i>Internet</i> .....	32
<b>Gráfico 9</b> – Mediação técnica de pais ou responsáveis .....	38
<b>Gráfico 10</b> – Orientação de pais/responsáveis para 11 a 12 anos .....	39
<b>Gráfico 11</b> – Orientação de pais/responsáveis para 12 a 13 anos .....	39
<b>Gráfico 12</b> – Orientação de pais/responsáveis para 14 a 17 anos .....	40

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABP	Associação Brasileira de Psiquiatria
CID	Classificação Internacional de Doenças
DASC	<i>Digital Addiction Scale for Children</i>
ECA	Estatuto da Criança e do Adolescente
FOMO	<i>Fear of Missing</i>
IA	Inteligência Artificial
IADQ	<i>Internet Addiction Diagnostic Questionnaire</i>
IAT	<i>Internet Addiction Test</i>
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial da Saúde
PCIAT	<i>Parent-Child Internet Addiction test</i>
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios
SBP	Sociedade Brasileira de Pediatria
TCC	Teoria Cognitivo Comportamental
TDAH	Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade
UFRJ	Unidade Federal do Rio Janeiro

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	13
2 ADOLESCÊNCIA E SUAS CONCEPÇÕES .....	16
3 A HIPERCONEXÃO NAS REDES SOCIAIS .....	23
3.1 A cultura da hiperconexão de adolescentes no <i>Instagram</i> .....	25
3.2 As inseguranças e o efeitos da hiperexposição de adolescentes no <i>Instagram</i> ..	29
4 A ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA EM PARCERIA COM OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO JUNTO AOS ADOLESCENTES EM HIPEREXPOSIÇÃO NO <i>INSTAGRAM</i> .....	37
4.1 Intervenções para minimizar, reverter ou prevenir danos na saúde mental e psicossocial de adolescentes em hiperexposição no Instagram.....	42
4.2 Relatos de profissionais da saúde e da educação .....	57
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	67
REFERÊNCIAS.....	70

## 1 INTRODUÇÃO

No ambiente das redes sociais, como o *Instagram*, adolescentes vivem em hiperexposição, devido a cultura do uso acelerado e intensificado deste aplicativo, que constituído também por padrões irreais, podem ocasionar riscos diversos. Essa necessidade constante da vida *on-line*, com contínuos monitoramentos, busca por seguidores, curtidas e absorção de inúmeras ideias difundidas neste ambiente virtual, tende a desequilibrar as relações interpessoais genuínas desse público, em prol do equilíbrio na vida digital, conseqüentemente com possível reflexo na saúde mental e psicossocial.

Diante desse contexto, observa-se que o avanço da tecnologia no século XXI trouxe grandes benefícios nas comunicações e relações interpessoais, como o surgimento das redes sociais, assim como conseqüências negativas na saúde mental, em especial entre os adolescentes, que se utilizam deste recurso de forma desmedida, com dependência a ele, e como fuga das difíceis realidades que enfrentam nesse estágio de desenvolvimento biopsicossocial.

Com base no exposto, o estudo trata de uma temática emergencial e necessária para o ambiente da saúde mental, por introduzir um novo olhar sobre os adolescentes, ainda em processo de desenvolvimento como indivíduos, mas diante de uma hiperexposição nas redes sociais, como o *Instagram*, que estimula a incessante visibilidade e hiperconexão pelos mesmos neste ambiente virtual, cujo reflexo no seu comportamento podem ocasionar em danos.

Tais danos, Segundo Rozeira *et al.* (2024) juntamente com Souza e Cunha (2019), são os impactos negativos que podem ocorrer no desenvolvimento cognitivo, físico e social dos adolescentes, com possibilidades de desencadear depressão, *déficit* de atenção, isolamento social, conflitos familiares, relações superficiais, transtorno de ansiedade, *cyberbullying*, transtornos alimentares, dentre outros.

Nesses impactos negativos, a psicologia atua como um importante papel na sua minimização, prevenção, tratamento e demais ações, que nesse processo de saúde e sofrimento psicossocial tem afetado as relações desse sujeito. E assim se insere a formulação do seguinte problema de pesquisa: Quais os impactos no desenvolvimento psicossocial e na saúde mental de adolescentes em hiperexposição no *Instagram*?

Para responder a pergunta acima, o estudo parte das seguintes hipóteses: as inseguranças que podem ocasionar nos adolescentes em hiperexposição nas redes sociais, como o *Instagram*, tendem a gerar consequências psicossociais que demandam percepções de familiares, responsáveis, pessoas próximas, profissionais da saúde e educadores, cujas intervenções da psicologia são de extrema importância na sua prevenção, alteração ou minimização dos seus impactos, que podem desencadear em danos físicos, psicológicos e sociais.

E o acompanhamento e suporte psicológico, através de um olhar diferenciado, humanizado, sem julgamentos e com ações específicas para minimizar, alterar e prevenir possíveis danos, além de acolher e compreender o adolescente, é de notável valor para a demanda em contexto, cujos impactos na saúde mental desses jovens, com reflexo na sua vida social, familiar, acadêmica e demais, podem gerar consequências mais serias como tentativas e/ou suicídio.

Nessa assertiva, a presente investigação tem como objetivo geral, analisar os impactos no desenvolvimento psicossocial e na saúde mental de adolescentes em hiperexposição no *Instagram*. Para alcançar esse objetivo foram traçados os seguintes objetivos específicos: discorrer sobre a fase da adolescência e as suas concepções diante do avanço da *internet*; descrever sobre a cultura dos adolescentes nas redes sociais, sua hiperexposição no *Instagram*, e as inseguranças relacionadas; e correlacionar a atuação da psicologia, em conjunto com os profissionais de saúde e da educação, como contribuição para minimizar, reverter ou prevenir os impactos no quadro de danos e riscos na saúde mental de adolescentes ligados ao *Instagram*.

Para melhor elucidação do tema, o estudo foi dividido em três partes, sendo elas: a primeira visa discorrer sobre a adolescência e as suas concepções; a segunda, descrever sobre a hiperconexão nas redes sociais, a cultura da hiperexposição de adolescente no *Instagram*, e apresentar as inseguranças e os efeitos da hiperexposição de adolescentes no *Instagram*; e por fim, a terceira, identificar a atuação da psicologia, em parceria com os profissionais de saúde e da educação junto aos adolescentes em hiperexposição no *Instagram*, as suas intervenções, bem como seus relatos nesse contexto.

A pesquisa relaciona-se a um estudo de natureza básica, do tipo descritiva exploratória, abordagem qualitativa, com procedimento técnico bibliográfico e documental, através da análise de artigos científicos, livros, vídeos de

profissionais na rede social *Instagram*, da série *Adolescência* (Netflix, 2025), e de resultados de pesquisas, por intermédio da busca na base de dados *Google* acadêmico, Portal da CAPES, *Lilacs* e *SciELO*, a partir das seguintes palavras chaves: hiperconexão, hiperexposição nas redes sociais, cultura da conexão, superexposição nas redes sociais. Além disso, foram realizados estudos mediante o levantamento, análise e interpretação dos relatos, comentários e postagens de profissionais da saúde que atuam sobre a referida temática, obtidos pela rede social *Instagram* nesse contexto.

Desta forma, a temática visa analisar, mediante uma revisão crítica sobre a atuação do profissional de psicologia e o seu significativo valor na sociedade, com ações, intervenções e prevenções a serem realizadas perante esse público. Ademais, os conhecimentos tanto no meio acadêmico, quanto no ambiente da saúde mental serão agregados para uma contribuição na visão social sobre essa necessidade e a sua redução de riscos, com uma melhor visibilidade para que pais, responsáveis, professores, educadores e profissionais de saúde atentos aos sinais de dependência das redes sociais, possam oferecer apoio, orientação e encaminhamentos adequados.

## 2 ADOLESCÊNCIA E SUAS CONCEPÇÕES

A adolescência significa o período de crescer, de desenvolver-se, e implicitamente de conflitivo ou de crise, ou seja, um processo de mudança, que pode ser lenta ou repentina, variar no ritmo, na intensidade, e que exige seu próprio tempo para a conclusão feliz. Ela não é uma simples adaptação às transformações corporais, mas um período decisivo do ciclo vital, em que se atinge a autonomia psicológica e insere-se no mundo social sem a mediação da família (Griffa; Moreno, 2021).

Essa transição, nas palavras de Papalia e Martorell (2022), envolve mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais, com variações em diferentes contextos sociais, culturais, e econômicos, e não é a mesma no mundo todo. Santrock (2014) ratifica que são resultados de processos biológicos, com alterações físicas no corpo; cognitivos, que envolvem o pensamento e a inteligência; e socioeconômicos relacionado às emoções, personalidade, relações com os outros e contextos sociais, e todos interagem entre si.

Segundo Matorell, Papalia e Feldman (2020), acontecem mudanças, entre esse período e a idade adulta, nas estruturas cerebrais da emoção, julgamento, organização do comportamento e autocontrole, devido a puberdade ser o resultado de várias respostas hormonais, com intensa emotividade, instabilidade de humor, emoções negativas como angústia e hostilidade.

Nela, ainda conforme Matorell, Papalia e Feldman (2020), ocorrem sintomas de depressão, que se manifestam como irritabilidade, tédio e incapacidade de experimentar prazer, com a atenção para o conseqüente perigo de suicídio, cujos fatores de risco incluem ansiedade, medo do contato social, eventos estressantes na vida, conflito com os pais, abuso, negligência, uso de álcool ou outra substância, dentre outros.

Nesse período, de acordo com Griffa e Moreno (2021), há a perda do corpo de criança, sem ainda existir uma personalidade adulta, mas que se deve abandonar a identidade e papéis infantis, e aceitar as mudanças físicas, a vivência de novos papéis, com a busca de uma nova identidade. Por isso, Papalia e Martorell (2022) destacam o momento de grande preocupação com a imagem corporal, que pode resultar em esforços obsessivos para controlar o peso, ocasionando em transtornos alimentares, com sinais de anorexia ou bulimia nervosa.

Com base nessa afirmativa, Matorell, Papalia e Feldman (2020), apontam as meninas que têm amadurecimento precoce, como as mais propensas que os meninos, com a maior incidência de insatisfação com o corpo, preocupação excessiva com o controle de peso e a imagem corporal, que podem incidir na anorexia nervosa e bulimia nervosa.

Por outro lado, Papalia e Martorell (2022) destacam outras preocupações nessa fase, pois existem casos de uso e abuso de substâncias químicas, de álcool ou outras drogas, que pode levar à dependência química, e conseqüentemente estimular partes do cérebro em desenvolvimento, ou situações de adicção, com probabilidade de prevalecer até a idade adulta. Ademais, a morte é sempre trágica e geralmente acidental, sendo reflexo de uma cultura violenta, com inexperiência e imaturidade, que os levam a correr riscos e assumir comportamentos descuidados.

Nessa fase, os padrões e estilo de vida tendem a se solidificar, o que pode resultar em maus hábitos de saúde ao longo da vida, por isso o cuidado com a alimentação, atividade física e influência dos pares no consumo de tabaco e bebida (Matorell; Papalia; Feldman, 2020).

Diante desse contexto, Santrock (2014) destaca que na transição da infância para fase adulta é necessário observar a idade e as influências sócio-históricas, que fazem parte de um processo que ocorre ao longo da vida, não sendo um período isolado do desenvolvimento, apesar de possuir características únicas. Afirmativa essa que se observa uma forte relação com a teoria sociocultural do desenvolvimento cognitivo de Vygotsky, cuja construção ativa dos conhecimentos de cada indivíduo confere-se à interação social e à cultura de papéis, ou seja, a cultura e a interação social guiam o desenvolvimento cognitivo, sendo inseparáveis ao mesmo.

Assim, Oliveira (1997), ratifica essa teoria com a seguinte passagem:

A interação face a face entre indivíduos particulares desempenha um papel fundamental na construção do ser humano: é através da relação interpessoal concreta com outros homens que o indivíduo vai chegar a interiorizar as formas culturalmente estabelecidas de funcionamento psicológico. Portanto, a interação social, seja diretamente com outros membros da cultura, seja através dos diversos elementos do ambiente culturalmente estruturado, fornece a matéria-prima para o desenvolvimento psicológico do indivíduo (Oliveira, 1997, p.38).

Ainda segundo o autor Oliveira (1997), a cultura para Vygotsky não é uma forma de submissão a um sistema estático, mas algo em constante movimento de recriação e reinterpretação de informações, conceitos e significados para os

indivíduos, pois a vida social é dinâmica, com sujeitos ativos na interação entre o mundo cultural e o mundo subjetivo de cada um, sendo importante o papel do outro social no desenvolvimento dessa pessoa. Assim, os processos de aprendizado movimentam os processos de desenvolvimento humano, que ocorrem “de fora para dentro”, por meio da internalização de processos interpsicológicos.

Por isso, a escola tem um papel essencial na promoção do desenvolvimento psicológico dos indivíduos, e o professor tem um papel central nessa trajetória, através da intervenção pedagógica, uma vez que, nas postulações de Vygotsky, ela é necessária no processo de desenvolvimento, por ser realizada por membros mais maduros da cultura no aprendizado das crianças (Oliveira, 1997).

E quando se fala em jovens, por se encontrarem em uma fase de transição no desenvolvimento psicossocial e com transformações significativas, são os mais observados pelos estudiosos das redes sociais. Esse amplo espectro da *internet*, entre elas o *Instagram*, proporciona o compartilhamento de fotos, vídeos e a criação de conteúdos, além de seguir e ser seguido por amigos, conhecidos, ídolos e demais pessoas. E os jovens tendem a buscar este ambiente virtual por questões relacionais e emocionais, seja para manter contatos, reconhecimento pessoal e/ou reforço da sua autoestima (Rosa *et. al.*, 2021).

No entanto, eles são capturados pelos conteúdos e gratificações esporádicas, que tendem a modificar suas condutas, moldar o seu conteúdo e as suas relações, que passam a ser dominados pelas redes sociais. Estas gratificações geram um sentido de ciclo vicioso e uma necessidade de pertença, com interações que fomentam a inveja sob o corolário de “aparência de vida perfeita ou atmosfera de falsa felicidade”. A comparação constante nesse meio, permeia a autoapresentação e impacta diretamente na autoestima e no autoconceito dos mesmos (Rosa *et. al.*, 2021).

De acordo com Matos e Godinho (2024), esse excesso, mediante o uso patológico/viciante, pode ser definido como um transtorno de controle de impulsos<sup>1</sup>, com o desenvolvimento de preocupações cognitivas e comportamentos compulsivos, através do aumento da pressão e excitação para se envolver em atividades relacionadas à mídia social, pois sentem alegria ou alívio com a sua realização.

---

<sup>1</sup> No entanto, não existe nos manuais nenhuma caracterização que relacione esse transtorno ao uso excessivo de telas.

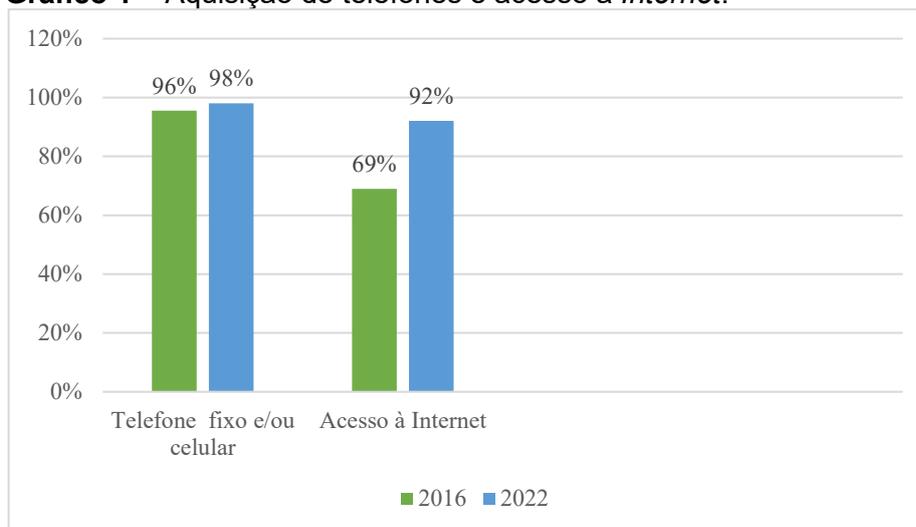
Os transtornos disruptivos, do controle de impulsos e da conduta incluem condições que envolvem problemas de autocontrole de emoções e de comportamentos (APA, 2023). De acordo com o CID-11 (2019), são caracterizados pela repetida incapacidade para resistir a um impulso, a unidade, ou desejo de realizar um ato que é compensador para a pessoa, pelo menos a curto prazo, apesar das consequências, tais como danos a longo prazo, quer para o indivíduo ou para os outros, marcada aflição sobre o padrão de comportamento, ou prejuízo significativo no pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional ou outras áreas importantes de funcionamento.

Ainda com base nos autores Matos e Godinho (2024), estas mídias sociais proporcionam uma infinidade de estímulos e interações, que levam os jovens a buscarem constantemente as suas gratificações instantâneas, através de busca por notificações, curtidas e compartilhamentos, mas com consequências no desenvolvimento de comportamentos aditivos e prejudiciais, mediante um ciclo vicioso de uso compulsivo, com dificuldade em se desconectar e se envolver em outras atividades.

É válido mencionar que o reforço aos padrões de beleza, com impacto na imagem corporal e no comer transtornado, é também oriundo das mídias sociais, através da visualização e do *upload* de fotos, que favorecem a comparação na aparência, em especial na adolescência, que podem surgir questionamentos e não enquadramento em padrões aprendidos, com reflexo na insatisfação e no sofrimento (Lira *et. al.*, 2017).

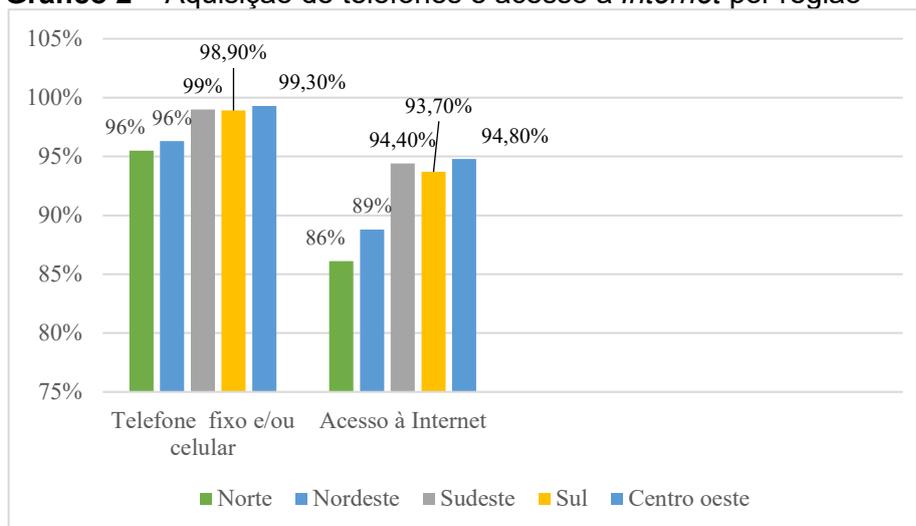
E cuja geração que já nasceu na era digital, busca respostas cotidianas e descontentamento na mídia. Assim, a atuação das redes sociais como fonte de informação do “corpo ideal”, beleza, forma física e emagrecimento atua como influenciadora, e a literatura aponta que a insatisfação corporal ocorre, em especial, no sexo feminino (Lira *et. al.*, 2017).

Nesse cenário, observa-se um aumento de aquisição de telefones, dentre eles os aparelhos celulares, bem como de acesso à *internet*, com base nos dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2022. A proporção das pessoas no Brasil com telefone (fixo ou ao menos um celular) teve o quantitativo de 98%, em contrapartida a 95,5% em 2016, e o acesso à internet de 92,1% em 2022, em detrimento à 68,6% em 2016.

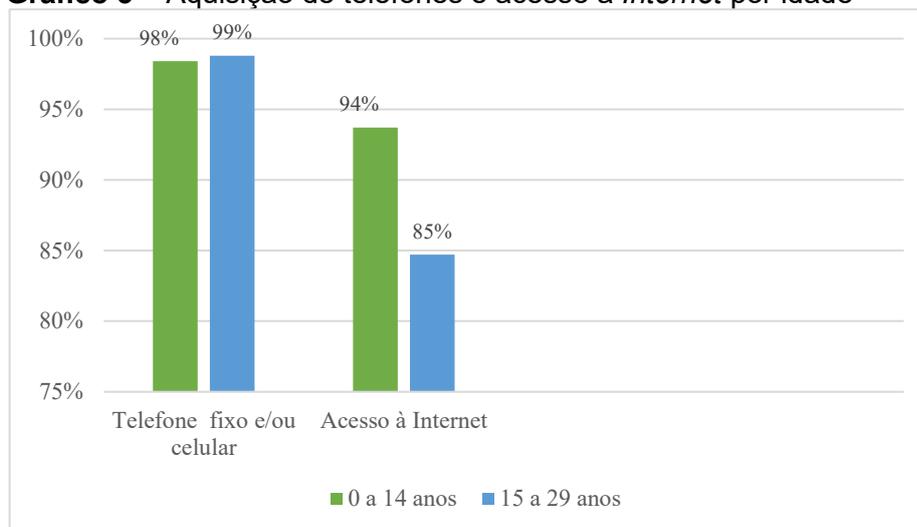
**Gráfico 1 – Aquisição de telefones e acesso à *Internet*.**

Fonte: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD (2022).

Se dividido esse aumento por regiões, no ano de 2022 deu-se o seguinte percentual com relação a telefone e acesso à *internet*, respectivamente: na região norte o percentual de 95,5% e 86,1%; nordeste com 96,3% e 88,8%; sudeste 99% e 94,4%; sul 98,9% e 93,7%; centro oeste 99,3% e 94,8%. Dentre as faixas etárias observa-se o quantitativo a partir da seguinte divisão: 0 a 14 de idade 98,4% com celular e 93,7% com *internet*, enquanto que de 15 a 29 anos, 98,8% com celular e 84,7% com acesso *internet*.

**Gráfico 2 – Aquisição de telefones e acesso à *Internet* por região**

Fonte: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD (2022).

**Gráfico 3 – Aquisição de telefones e acesso à *Internet* por idade**

Fonte: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD (2022).

Esse crescente avanço nos acessos à *internet* e à aquisição de aparelhos celulares proporciona uma maior proximidade da população com o ambiente virtual, e conseqüentemente com as redes sociais, dentre elas o *Instagram*, que atrai e causa impactos na saúde mental, em especial de adolescentes.

Estes jovens, conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), encontram-se com idade entre doze e dezoito anos (Brasil, 1990). Fase está ainda em desenvolvimento e de acordo com o elevado uso das mídias sociais surgem possíveis impactos negativos no desenvolvimento cognitivo e social, sendo uma grande preocupação dos pais, professores e profissionais de saúde, mediante os efeitos abrangerem vários níveis (Matos; Godinho, 2024). A nível psicológico destacam-se:

Solidão, isolamento social, tristeza, depressão, ansiedade e impaciência, perturbações de personalidade e psicose, alterações de humor, irritabilidade, desatenção e apatia; além dos biologicamente perceptíveis: tendinite e síndrome do túnel do carpo, dor nas costas, privação do sono, distúrbios alimentares e obesidade, deficiência visual. No plano social, destacam-se a timidez e a fobia social (Matos; Godinho, 2024, p. 4).

Logo, a checagem incessante de notificações e o uso exagerado das redes sociais estão associados a vários transtornos mentais, incluindo ansiedade, *déficit* de atenção e estresse, além da dependência digital, um estado em que o indivíduo sente a necessidade constante de estar conectado. Em casos severos, essa dependência pode evoluir para quadros mais graves, como a Síndrome de *Burnout* ou o Transtorno de *Déficit* de Atenção (Rozeira *et al.*, 2024).

Em seguida, a hiperconexão nas redes sociais, a cultura da hiperexposição de adolescente no *Instagram*, e as inseguranças da hiperconexão de adolescentes no *Instagram* serão discutidas no próximo capítulo.

### 3 A HIPERCONEXÃO NAS REDES SOCIAIS

Na virada do milênio empresas de tecnologia desenvolveram, a partir do crescimento da *Internet*, produtos revolucionários que, a princípio, trouxeram um clima de otimismo, aproximação entre as pessoas, transformação na vida de adultos e jovens, além do entretenimento proporcionado pelo *smartphone* ou *tablet* a uma criança. No entanto, foram realizadas poucas pesquisas sobre os efeitos na saúde mental pelo seu uso (Haidt, 2024).

Nesse contexto, tem-se as redes sociais que oferecem altos custos e baixos benefícios aos adolescentes, fase está de surgimento das inseguranças sociais, da pressão dos pares e da facilidade na atração por validação social, com maiores danos em meninas, uma vez que meninos são mais afetados por jogos *on-line* e *sites* de pornografia (Haidt, 2024).

Pode-se citar tal reflexo, conforme Costa Junior *et. al.* (2024), oriundo da *web* 4.0, com os algoritmos que estão rastreando tudo o que é postado nas redes, com base nas necessidades do mercado consumidor moderno e das estratégias do *marketing* digital. E conseqüentemente, a inserção das pessoas ao meio digital acaba sendo uma obrigatoriedade, em que não há quem não utilize os aplicativos interativos como o *Facebook*, *Instagram* e *Twitter*, e as empresas sabem disso.

Assim, ainda segundo Costa Junior *et. al.* (2024), a *internet* e os mais diversos dispositivos tecnológicos como computadores, celulares e *tabletes* se integraram ao dia a dia, e há uma dependência substancial deles para a realização de inúmeras tarefas de modo rápido e prático. Porém, a praticidade gerada pelas múltiplas conexões traz consigo pontos negativos, onde a saturação das informações e a grande quantidade de estímulos recebidos diariamente, com a sensação que se deve saber de tudo, sempre estar conectado, e pelo medo de ser prejudicado por perder determinada informação, podem contribuir com prejuízos a saúde mental, aumentando o nível de estresse e ansiedade.

Esse indivíduo, por permanecer conectado e envolto a diversas redes sociais acredita que não está só, ou seja, vive uma falsa realidade. Contudo, o mesmo encontra-se afastado das relações familiares e afetado nas relações interpessoais. Logo, os recursos tecnológicos disponíveis podem aproximar seus usuários, na mesma medida que os isola da sociedade (Costa Junior *et. al.*, 2024).

Com o avanço da *internet*, o uso das redes sociais é algo frequente na maioria da população, com atuações que podem ocorrer de forma passiva ou ativa nesse ambiente virtual, e cujo conteúdo disponível poderá incidir significativamente em alterações comportamentais e inclusive psicológicas por aqueles que a utilizam, de forma que impactam ou afetam negativamente as suas vidas e conseqüentemente a saúde mental.

Por outro lado, Filho e Miranda (2020) destacam que essas redes sociais constituem um fenômeno de integração, que reforçam a ampliação social e interação de grupos, independente de valores e condições sociais. Para eles, as mesmas estão presentes na vida de novos usuários, que vivem cada vez mais conectados entre si, mediante a possibilidade de troca de mensagens instantâneas, e com o acesso de qualquer local, inclusive no ambiente de trabalho. Pessoa *et al.* (2021) destaca que quando as mesmas cumprem as duas principais necessidades humanas para a sua utilização, pertencimento e autoapresentação, haverá um impacto positivo na autoestima.

Ainda de acordo com Filho e Miranda (2020), esses ambientes são escolhidos conforme a utilidade, trabalho, valores sociais e autoafirmação. No entanto, os aparelhos tecnológicos parecem ter integrados a formação de personalidades desse público, como forma de expressão de suas identidades sociais.

Em concordância, Matorell, Papalia e Feldman (2020), mencionam que os adolescentes mudaram a sua forma de se comunicar com a explosão das tecnologias de comunicação *on-line*, como as redes sociais, sendo eles os principais usuários que utilizam a maior parte do seu tempo, quando envolve grupos e interação social. Os estudos na década de 1990 e início 2000 mostram que estes passavam menos tempo com os amigos, possuíam menos amigos e apresentavam conexão e bem estar social reduzidos, além do nível do anonimato ter-se tornado atraente para o *cyberbullies*.

Com base no Código Penal, o *cyberbullying* encontra-se tipificado no seu artigo 146-A, Parágrafo único. O artigo 146-A diz que:

Intimidação sistemática (bullying)

Art. 146-A. Intimidar sistematicamente, individualmente ou em grupo, mediante violência física ou psicológica, uma ou mais pessoas, de modo intencional e repetitivo, sem motivação evidente, por meio de atos de intimidação, de humilhação ou de discriminação ou de ações verbais, morais, sexuais, sociais, psicológicas, físicas, materiais ou virtuais:

Pena - multa, se a conduta não constituir crime mais grave.

Intimidação sistemática virtual (cyberbullying)

Parágrafo único. Se a conduta é realizada por meio da rede de computadores, de rede social, de aplicativos, de jogos on-line ou por qualquer outro meio ou ambiente digital, ou transmitida em tempo real:

Pena - reclusão, de 2 (dois) anos a 4 (quatro) anos, e multa, se a conduta não constituir crime mais grave. (BRASIL, 2024).

Estes avanços tecnológicos crescentes têm gerado alterações em aspectos diversos no cotidiano da sociedade, como nas relações interpessoais e o novo ambiente de socialização, as redes sociais. Estas independem de tempo e espaço para conexões entre indivíduos, empresas e entidades, tendo finalidades diversas, como relações de amizade, comerciais, familiares, entre outras. Dentre elas, o *Instagram* se consolidou como um dos mais presentes no dia-a-dia da sociedade (Pessoa *et al.*, 2021).

Fato este com a possibilidade de maior incidência entre os adolescentes, que nesse estágio da vida, de mudanças e transições, faz-se necessário conhecer os fatores que levam esses jovens a adentrarem nesse ambiente virtual, mais precisamente na rede social *Instagram*, e a se manterem, na maioria das vezes, hiperconectados, de forma desequilibrada entre o mundo virtual e o real.

Segundo Pessoa *et al.* (2021), com a abrangência do *Instagram*, se faz necessário compreender os seus impactos psicológicos, com malefícios aos usuários, através de efeitos prejudiciais ao autoconceito, com a insatisfação do próprio corpo; impactos negativos na vida diária e na produtividade; sintomatologia depressiva e estresse. Contudo, há pontuações válidas, através da busca de conteúdo positivo, conexões sociais, intervenções na saúde, apoio social, demonstração de comportamentos e *feedback*.

Assim, a seguir será discutido de forma mais abrangente sobre a temática deste capítulo, sendo explorado em dois subitens, em que o primeiro irá discorrer sobre a cultura da hiperconexão de adolescentes no *Instagram*, e no posterior sobre as inseguranças da hiperexposição de adolescentes neste ambiente virtual.

### **3.1 A cultura da hiperconexão de adolescentes no *Instagram***

A cultura é algo público, construído e vivenciado socialmente, sendo um agente modificador da mentalidade humana, através de alterações significantes, que geram indagações inerentes ao ser e a incessante busca informacional para

solucionar tais problemas. Ela é uma depositária informacional produzida socialmente, relaciona-se com a informação, e na contemporaneidade muda a sua natureza, ou seja, o antes estático e sólido, torna-se fluido e dinâmico, que se exige uma permanente adaptação (Grimaldi *et al.*, 2019).

Nas palavras de Souza (2022), a compreensão de cultura encontra-se ligada a realidade do processo histórico. A seguir:

A cultura só pode ser considerada no contexto amplo do desenvolvimento histórico, atrelada ao conceito de sociedade e de economia. Ao atar a compreensão de cultura ao conceito de sociedade e de economia, podemos compreender a cultura como algo que se movimenta, que evolui, um processo em constante mudança, cujos sentidos e valores se modificam conforme cada período histórico (Souza, 2022, p.239).

Para Grimaldi *et al.* (2019), o patrimônio cultural traduz a identidade de grupos, que se vinculam à preservação e proteção, mas com a informação digital e o ciberespaço, uma nova relação com o patrimônio e a preservação é delineada. Assim, com foco patrimonial no ciberespaço, que é o espaço virtual pela interconexão, tem-se as redes sociais, através da divulgação e interconexão de pessoas a novos lugares, culturas e patrimônios.

Ferreira; Assis e Avanci (2020) mencionam que o mundo mudou com a *internet*, pois a partir da década de 1980 adquiriu usos e costumes diferenciados, através das interações em redes sociais que contribuíram para a cultura digital, nomeada como cibercultura, e com ela uma ampliação da exposição, da visibilidade dos corpos e das vidas, a hipervisibilidade, que demarcam o lugar de existência na sociedade digital.

E de acordo com Haidt (2024), os anos entre 2010 e 2015 foram os mais intensos de mudanças, quando adolescentes passaram a ter seu próprio *smartphone*. Para Twenge (2018) o período deu-se entre 2011 e 2012, em que a maioria dos americanos passou a ter *smartphones*, telefones celulares com acesso à *internet*, cujo fruto dessa mudança súbita tem-se uma nova geração, a geração i, sendo também conhecidos como *centennials* ou geração Z. No Brasil, são considerados os nascidos de 2000 a 2009.

No entanto, Twenge (2018) destaca que o recorte geracional é arbitrário, pois não há ciência exata ou consenso oficial para determinar que anos de nascimento pertencem a qual geração, apesar de que recortes específicos são úteis

e permitem definir e descrever pessoas, apesar das limitações óbvias de usar uma linha vívida quando uma imprecisa é mais próxima da verdade.

Esta diferença geracional, que inclui as mudanças tecnológicas utilizadas e os eventos vivenciados, é maior e mais influentes que seus antecessores, uma vez que na sua visão de mundo possuem mais foco em si mesmos e menos nas regras sociais, com experiências cotidianas diferentes, além da mudança na forma de passar o tempo, com a disseminação do *smartphone* (Twenge, 2018).

A psicóloga Twenge (2018) cita ainda que as mudanças geracionais têm grandes implicações, e esse novo grupo de jovens que age e pensa de maneira diferente está entrando na vida adulta, sendo necessário serem entendidos por amigos, familiares, empresas em busca de novos talentos, faculdades e profissionais de *marketing*, bem como eles se entenderem para explicar aos pais e pares mais velhos, a sua visão de mundo e o que os torna diferentes.

Diante destas mudanças, Haidt (2024) relata que com a chegada do *iPhone* em 2007, deu-se a nova era de redes sociais hiperviralizadas, atrativas e viciantes, com alterações na dinâmica social do mundo *on-line*, cujo intuito era serem vistos como bem sucedidos, o que os mantinham conectados o máximo possível. Entretanto, se afastavam dos mais próximos, e conseqüentemente tinham uma redução nas interações sociais corporificadas, sendo estas necessárias para o bom desenvolvimento humano, como habilidades básicas de superar medos inatos e se preparar para depender menos dos pais.

Nas palavras de Twenge (2018) tem-se a situação de adolescentes dormirem com seus celulares sob os travesseiros, no colchão ou bem perto da cama ao alcance das mãos, em que checam as redes sociais antes de irem para a cama, logo quando acordam, e caso acordem no meio da noite, é comum dar uma olhada nele. O aparelho é considerado uma linha vital de comunicação, uma extensão de seus corpos.

Essas inovações tecnológicas na informação e comunicação acelerada, a partir das mídias digitais, de acordo com Dall'orto, Dias e Almeida (2024), marcam a sociedade atual mais multicultural e influenciam os comportamentos sociais, contribuindo para a construção de uma sociedade híbrida, que une o *on-line* e o *offline*, sem distinção. Tal situação possibilitou a manifestação de comportamentos individuais em coletivos, em um espaço rápido e criou um ambiente propício para

que a geração Z crescesse junto com o ciberespaço, através de uma relação quase de dependência, com a presença massiva desses conhecidos como nativos digitais.

Segundo Luz e Bariner (2022), esta geração Z, que mais utiliza as redes sociais, são expostos a todo tipo de gatilho e traços culturais desenvolvidos a partir da interação diária, além da presença constante de influenciadores. Eles almejam o crescimento de seus seguidores, engajamento, visibilidade, sobretudo, são atraídos para apropriação do modelo de sucesso que alguns alcançaram, ou seja, a felicidade associada à experiência de ser assim como o outro.

Assim, Dall'orto, Dias e Almeida (2024), enfatizam que as redes sociais se tornaram um ambiente de identificação e pertencimento para essa geração que vive conectada por meio de interesses em comum. No entanto, dispõe de menor desenvolvimento do senso crítico, por se deixarem levar por opiniões genéricas e não refletirem sobre o que compartilham, além de buscarem respostas para questões cotidianas nesse ambiente virtual. Logo, para eles, estar *on-line* significa encontrar um ambiente confortável para expressar seus sentimentos e opiniões.

Nesse contexto, a perspectiva é de transparência, auto-publicização que conflui para uma hiperconexão nos dispositivos de mídias sociais. A produção de conteúdo é marca característica da sociedade contemporânea, e o sujeito é motivado e se motiva a produzir e consumir; vê-se estando ou fazendo-se estar presente no cotidiano alheio, produzindo presença (Colóquio Habermas e VI Colóquio Filosofia da Informação, 2019).

Esses meios de comunicação social, conforme Luz e Bariner (2022), polarizam as atribuições que demonstram o que deve ser considerado como relevante, e o usuário ao olhar a tela se depara com as imposições e ilusões em torno da perfeição, com a valorização do corpo esteticamente moldado pelo coletivo e a perda do valor singular. Há uma busca pelo belo e o intuito é alcançar o padrão. Nesse processo de mídiatização, as dissemelhanças evidenciam a necessidade de pertencimento, uma vez que ao não se enxergar no outro, força-se a concepção de tornar-se igual, a todo custo, nem que seja através de recursos digitais, que modificam a imagem até o ponto desejado.

E nesse mundo interconectado, o nome de usuário se tornou o registro geral dessa geração nas redes sociais, que possuem regras de convivência, ditam tendências e incentivam a expressão de seus usuários, sendo eles seu produtor e consumidor de conteúdo, que irão determinar a existência de algo, a partir do que

pode ser visto, por chamar a atenção. Ademais, com o surgimento dos influenciadores, essas relações foram modificadas, devido as ações de *marketing*, e as relações comerciais (Colóquio Habermas e VI Colóquio Filosofia da Informação, 2019).

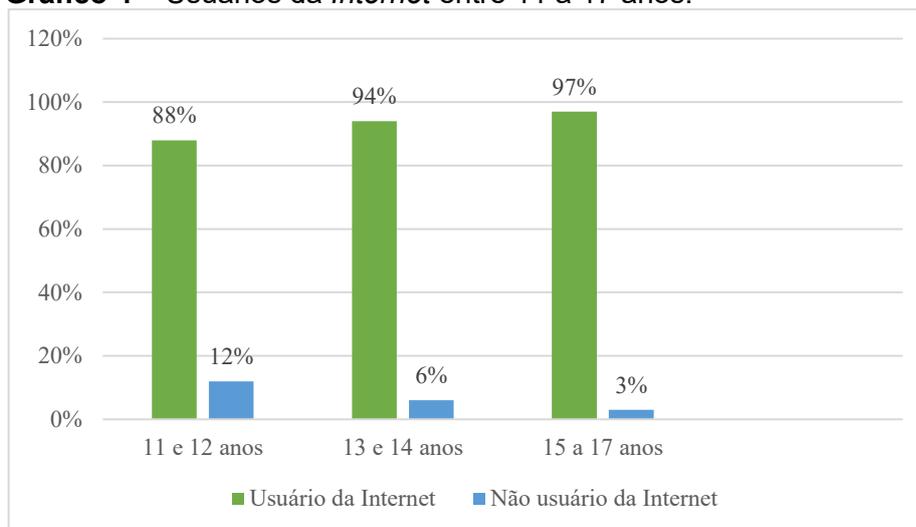
Essa admiração social, Luz e Bariner (2022), destacam que é o desejo do pertencimento, tendo as redes como vitrine, através da demonstração de modelos virtuosos, que instigam e conflitam com o interesse particular, pois ao desligar a tela e se olhar no espelho, a realidade não é a mesma, e a aparência não agrada. Assim, o usuário motivado pelo propagado na mídia, desenvolvem uma autoestima distorcida, uma fuga de si mesmo. E o fator preocupante desta geração, é o impacto precoce desta influência do ambiente digital, na forma como o indivíduo se enxerga, pois as comparações físicas são inevitáveis.

Diante do exposto, pode-se dizer que, ao mesmo tempo que o *Instagram* é movido pela necessidade de tornar tudo visível, é também uma comunicação visual anestesiada, sendo uma problemática. Essas mudanças sociais se devem, em parte, pelos algoritmos, que pelo uso do aplicativo aprendem os gostos e inclinações dos usuários e pode moldar as informações a serem consumidas, implicando nos seus comportamentos. Desta forma, os estimulam a não se desvincularem do dispositivo e incentivam a fornecer mais informações, gerando uma sensibilidade de confiança nos usuários, que acreditam na neutralidade do mesmo (Colóquio Habermas e VI Colóquio Filosofia da Informação, 2019).

Logo, como fechamento do capítulo, no próximo subitem haverá uma explanação sobre as inseguranças da hiperexposição de adolescentes no neste ambiente virtual, o *Instagram*.

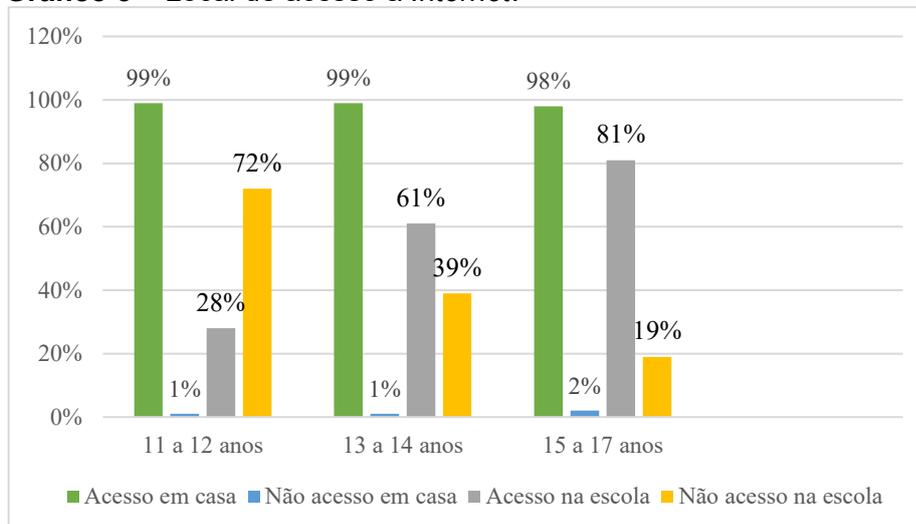
### **3.2 As inseguranças e o efeitos da hiperexposição de adolescentes no *Instagram***

A pesquisa TIC *Kids Online* Brasil 2024 (Comitê Gestor da *Internet* no Brasil, 2024), cujo objetivo foi de compreender de que forma a população de 9 a 17 anos de idade utiliza a *Internet*, e como lida com os riscos e as oportunidades decorrentes desse uso, trouxe dados, que serão aqui avaliados na faixa etária entre 11 a 17 anos. A princípio, segue o elevado percentual de usuários que tem acesso à *Internet*, divididos nas categorias por idade, no Gráfico 4:

**Gráfico 4 – Usuários da *Internet* entre 11 a 17 anos.**

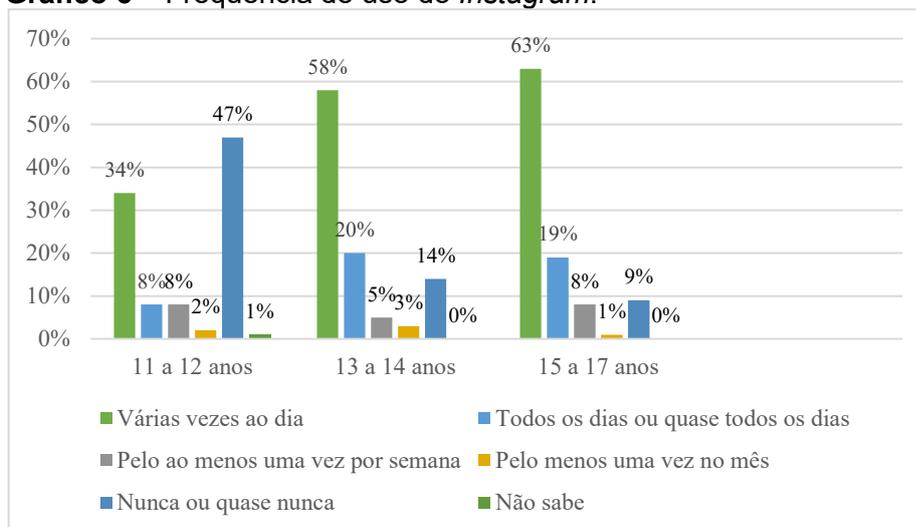
Fonte: Pesquisa TIC Kids Online Brasil (2024).

Em seguida, o local identificado como de maior acesso à *Internet* é a própria casa da população em análise, de acordo com o Gráfico 5, abaixo:

**Gráfico 5 – Local de acesso à *Internet*.**

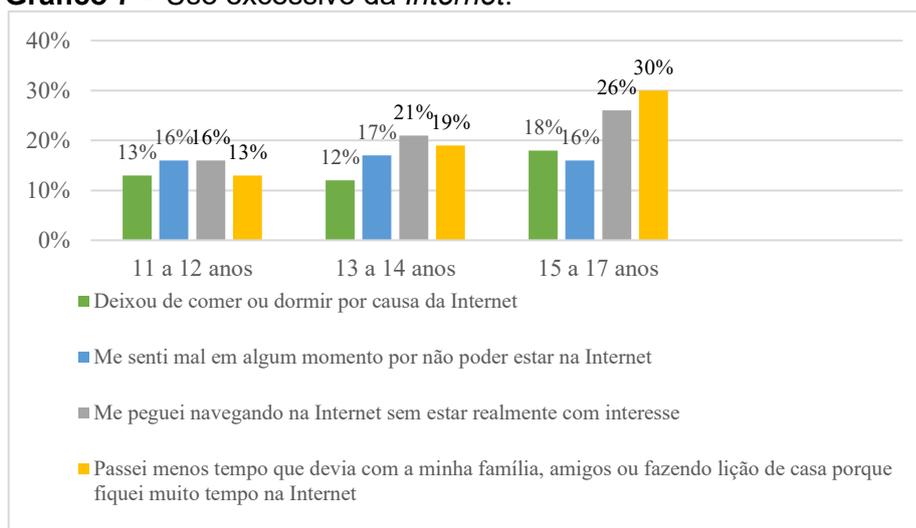
Fonte: Pesquisa TIC Kids Online Brasil (2024).

Quanto à frequência de uso do *Instagram*, realizada várias vezes e todos os dias, teve um alto percentual, o que demonstra o foco na rede social em estudo, descrito no Gráfico 6:

**Gráfico 6 – Frequência de uso do *Instagram*.**

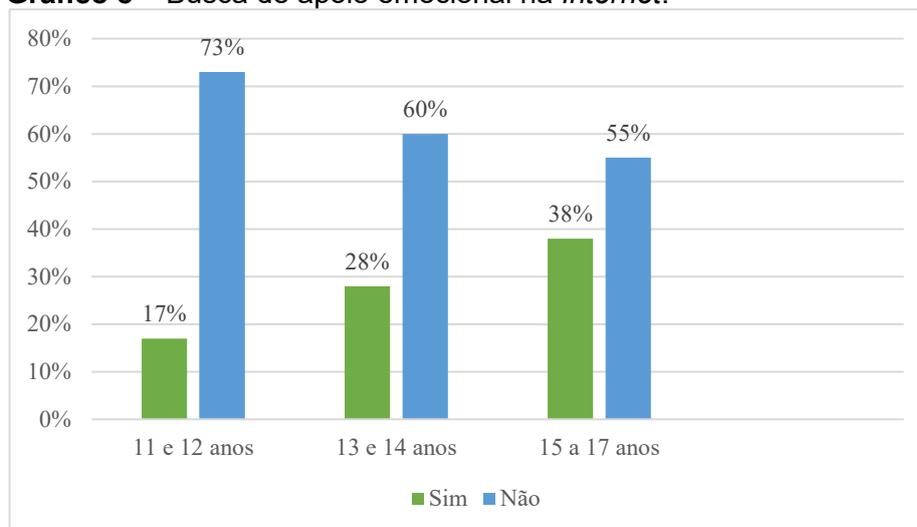
Fonte: Pesquisa TIC Kids Online Brasil (2024).

No que se refere ao uso excessivo da *Internet*, situações vivenciadas como consequências desse contexto, que envolvem fragilidade em questões como: alimentação, sono regular, possibilidade de vício e relações, enfatizam a necessidade de um olhar profissional para temática. Os resultados foram os seguintes no Gráfico 7:

**Gráfico 7 – Uso excessivo da *Internet*.**

Fonte: Pesquisa TIC Kids Online Brasil (2024).

Por fim, o Gráfico 8 mostra um percentual reduzidos quanto a busca de apoio emocional por esse público na *Internet*. No entanto, existe um aumento, de acordo com a faixa etária. A seguir:

**Gráfico 8 – Busca de apoio emocional na *Internet*.**

Fonte: Pesquisa TIC Kids Online Brasil (2024).

Diante dos resultados da pesquisa, percebe-se que o uso da *Internet* e das redes sociais por adolescentes, é um local de grande acesso por esse público e com dados insatisfatórios quanto às questões de excesso no seu uso, que precisam de um olhar e acompanhamento por profissionais de saúde, em conjunto com família e educadores. Dessa forma, a ausência de orientação, acompanhamento e controle pelos pais ou responsáveis é um meio com grandes probabilidades de inseguranças, pois nesse ambiente virtual existe um leque de acesso e possibilidades positivas, mas também perigosas e com danos diversos.

Assim, Souza e Cunha (2019), relata que esse uso desmedido das redes sociais, com a busca por seguidores e a grande necessidade de permanecer conectado e atualizado tem como consequências impactos à saúde mental, com o aumento de casos de depressão, transtornos de ansiedade, dificuldades de aprendizagem e *déficit* de atenção. A constante visualização da “vitrine virtual”, com a exposição de corpos e personalidades “perfeitas”, tende a gerar a dependência, além de afetar as relações sociais e familiares, em especial entre os adolescentes, que com a ausência de diálogo, criam ligações superficiais. Com base na pesquisa realizada pelas autoras, os riscos apontados variaram entre:

Taquicardia, alterações na respiração, tendinites e mudanças posturais (que são mais facilmente detectados), qualidade das relações familiares prejudicada, *Cybersickness* (náusea digital), vulnerabilidade afetiva, distúrbios alimentares, sedentarismo e obesidade, síndrome do toque fantasma (sensação de que o celular está tocando, sem que ele realmente esteja), narcisismo (preocupação completa com a própria imagem),

distúrbios de personalidade, mudanças na auto-estima, distúrbios de concentração/acadêmicos, transtornos de ansiedade, fobia e isolamento social, dependências e vícios, crimes virtuais, *grooming* (assédio ou abuso sexual via mídias sociais de *internet*), distúrbios do sono, *cyberbullying* e *selfie-cyberbullying*, e por fim, depressão e suicídio (Souza; Cunha, 2019, p.213).

Estas redes sociais, conforme Rozeira *et al.* (2024), apresentam um recorte idealizado da realidade, e o seu consumo, em especial durante períodos de vulnerabilidade mental como na adolescência, a exposição de rostos, corpos, rotinas, trabalhos, viagens e relacionamentos perfeitos, a comparação social, o *cyberbullying*, a cultura da imediatividade, do cancelamento e a desinformação, tende a aumentar a sensação de desvalorização pessoal, autocobranças excessivas, estresse, desmotivação, autodepreciação, sentimentos de inadequação e baixa autoestima.

Aprobato (2018) menciona que o *Instagram* possui como modo peculiar o desejo da busca eterna da juventude relacionados ao “corpo perfeito”, à beleza, ao sucesso, à riqueza, com culto a modelos estéticos vinculados a padrões biótipos e a imagem, ou seja, do desejo de ser e ter aquilo que a cultura estabelece como o modelo belo e bom, sendo percebido essa simbologia através das postagens de fotos e vídeos dos usuários.

Nesse íterim, Aprobato (2018) destaca o papel das celebridades, sendo vistas como ídolos revestidos de ideais que simbolizam anseios e perfis modelares materializados em fotos ou vídeos no *Instagram*, e o que postam parecem estar constituídos de um discurso dogmático e um poder social na instituição de hábitos aos seus seguidores. E para estes, o ato de segui-las nesta rede social é percebida como uma forma de vínculo. A mesma autora trouxe as seguintes respostas a sua pesquisa sobre rede social:

Entre as respostas dos seguidores para uma das perguntas da pesquisa (do que você tem fome?), temos respostas como: fome de desejos; fome por atenção; fome em ter fixação em uma pessoa; fome por consumo excessivo; fome de possuir alguém; gula no desconforto visual; fome em se autopunir; fome por afeto; fome de desejar possuir roupas, bolsas, sapatos, cremes etc.; fome por excessos, fome de ser outra pessoa, fome em ter o corpo de outra pessoa; fome de devorador”, e não só de comida, porque podemos perceber que existe hoje uma compulsão a participar e consumir conteúdos nas redes sociais (Aprobato, 2018, p.162-163).

Por outro lado, Rozeira *et al.* (2024) dizem que o excesso de estímulos, em especial antes de dormir, causa prejuízos no ciclo de sono, devido a emissão da luz azul, que interfere na produção de melatonina, hormônio responsável pelo

mesmo, com risco de desenvolver transtornos de ansiedade, dificuldade de lidar com frustrações, depressão e ansiedade. Para Matorell, Papalia e Feldman (2020), a privação de sono, pode diminuir a motivação e a concentração, causar irritabilidade, além do desempenho escolar ser afetado.

Por isso, Dall'orto, Dias e Almeida (2024), enfatizam que é importante esse grupo ter limites saudáveis para o tempo gasto em frente às telas, pois o excesso desse consumo pode gerar efeitos negativos como depressão, ansiedade e/ou isolamento social, afetar o desenvolvimento de emoções, como frustração, insegurança, distorção de imagem, além de outros transtornos mentais, com consequência na privação de sono, necessidade de atenção e dependência.

Diante desse contexto, Rozeira *et al.* (2024) destacam o fenômeno do "*Fear of Missing Out*" (FOMO), que é uma compulsão de se manter constantemente atualizado em eventos e atividades alheias nas redes sociais, com o receio de perder experiências importantes, mediante a pressão para estar sempre conectado e em prontidão para qualquer resposta, ou seja, a cultura da imediatividade. Ele se relaciona à percepção distorcida de que outras pessoas estão vivendo experiências mais satisfatórias, e conseqüentemente contribui negativamente na autoestima, com sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria vida, além da hipervigilância digital, com sobrecarga e exaustão.

Outro termo, que na fala de Costa Junior *et al.* (2024), convém citar é o *technostress*, que foi descrito em 1984 como um problema recorrente do excesso de informações, causado pela incapacidade ou dificuldade de adaptação ao lidar com as novas tecnologias digitais, e na hiperconectividade social, seja pelas redes sociais ou pelo uso de dispositivos tecnológicos. O mesmo é caracterizado por sintomas físicos e psicológicos, cognitivos e comportamentais como irritabilidade, baixa concentração, distúrbios do sono, distúrbios de memória, insatisfação com a própria identidade e nas relações sociais.

Esper (2021), destaca a nomofobia, que é uma fobia, apesar de não inclusa no DSM-V, ocasionada pelo desconforto da incapacidade de acesso à comunicação, através de aparelhos celulares, *tablets* ou computadores, ou seja, o fato de ficar sem um aparelho de comunicação móvel ou permanecer *off-line*. Estudos demonstram que adolescentes têm mais probabilidade de ter essa fobia, diante da fase de vulnerabilidade. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), o

conceito de saúde em 1946 foi definido como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social” (Brasil, 2021).

E em meio a essa sociabilidade digital, com diferentes formas e manifestações, há a violência, que se apresenta na exposição vexatória da imagem de um indivíduo ou por atos danosos, como o silenciamento e rompimento das conexões que mantem as redes, através de exclusões, bloqueios de grupos e aplicativos nas redes sociais. Nela, nenhuma conexão é feita sem intencionalidade, pois busca-se maximizar “o prestígio social” pela percepção e aceitação/aprovação dos outros (Ferreira; Assis; Avanci, 2020).

Diante das inseguranças citadas, trata-se de uma fase que Santrock (2014) aponta de mudanças psicológicas, de diferenças de gênero, como as percepções das meninas quanto ao corpo e de adição de comportamentos relevantes para a saúde, desde maus hábitos, com morte prematura, à formação de padrões saudáveis. Por isso, especialistas em saúde reconhecem que problemas de saúde ou não estão ligados principalmente aos comportamentos dos adolescentes.

E desde o começo da década de 2010, Haidt (2024) relata, que se tem um período de superproteção dos pais no mundo real e uma subproteção no mundo virtual, sendo tal fato o responsável por tornar uma geração ansiosa, com declínio na saúde mental, aumento nos índices de ansiedade, depressão, automutilação e com maior impacto nas meninas.

Como resultado a esse novo momento de inseguranças, entrou em vigor no dia 13 de janeiro de 2025, a Lei n.º 15.100/25, que dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônico portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica, com objetivo de salvaguardar a saúde mental, física e psíquica das crianças e adolescentes, mediante a sua proibição durante a aula, o recreio ou intervalos entre as aulas. Há exceções para fins pedagógicos, para garantir a acessibilidade, a inclusão, para atender às condições de saúde dos estudantes e para garantir os direitos fundamentais (Brasil, 2025).

Por fim, segundo a Lei, cabe às redes de ensino e escolas elaborar estratégias para tratar do tema do sofrimento psíquico e da saúde mental dos estudantes, informando-lhes sobre os riscos, os sinais, a prevenção, o uso imoderado dos aparelhos e o acesso aos conteúdos impróprios, além de disponibilizar espaços de escuta e de acolhimento para receberem estudantes ou

funcionários que estejam em sofrimento psíquico e mental decorrentes principalmente do uso imoderado de telas e de nomofobia (Brasil, 2025).

A seguir, mediante a tratativa da hipereposição por adolescentes na rede social *Instagram*, haverá uma explanação sobre a atuação dos profissionais de psicologia nesse contexto, bem como sobre intervenções de profissionais da saúde.

#### **4 A ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA EM PARCERIA COM OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO JUNTO AOS ADOLESCENTES EM HIPEREXPOSIÇÃO NO *INSTAGRAM***

Nessa fase de desenvolvimento biopsicossocial como indivíduos, Matos e Godinho (2024) ratificam o já aqui explanado, que os adolescentes são os mais afetados pelo uso excessivo da *Internet*, com sintomas de transtornos mentais, insatisfação corporal, transtornos alimentares, e possível desenvolvimento de doenças físicas, mediante um estilo de vida sedentário e maus hábitos alimentares. E diante das difíceis realidades a serem enfrentadas nesse momento, frequentemente podem utilizar a *Internet* como um meio de fuga.

O guia sobre o uso de dispositivos digitais para crianças e adolescentes (Brasil, 2024) menciona que:

A neurociência tem fortes evidências de que o cérebro do adolescente não equivale a um cérebro adulto, sendo um órgão ainda em desenvolvimento e que passa por um intenso processo de reprogramação a partir da puberdade. Áreas do cérebro ligadas às emoções intensificam o seu desenvolvimento, enquanto outras regiões, como o córtex pré-frontal, ligadas ao autocontrole e à contenção de impulsos, só atingem a maturidade completa por volta dos 25 anos. Isso torna os adolescentes curiosos com o mundo externo (e mais propensos a correr riscos), mas também permite que se adaptem mais facilmente ao seu ambiente – daí uma das origens da curiosidade e da atração por jogos digitais online, desafios virtuais e redes sociais.

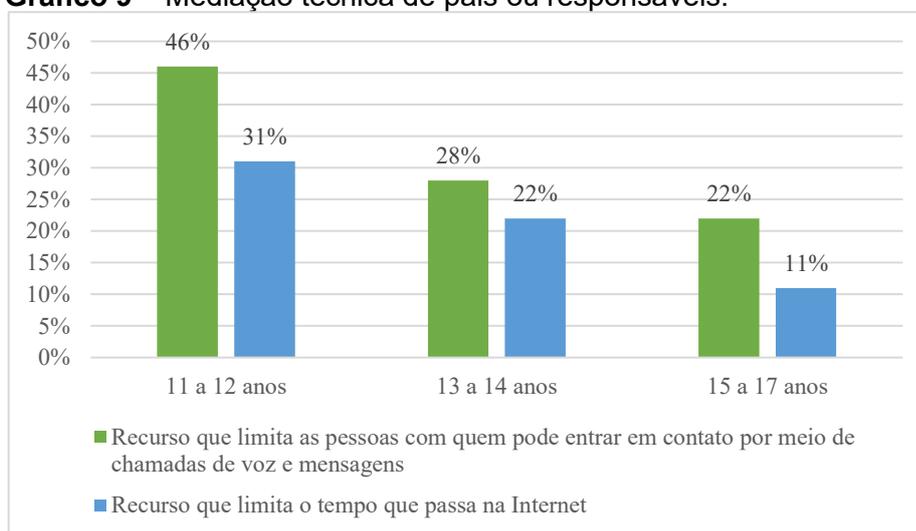
Ainda segundo o guia, o uso de dispositivos digitais para crianças e adolescentes (Brasil, 2024), traz os seguintes pontos a serem observados: atrasos no desenvolvimento cognitivo, emocional e da linguagem, problemas de saúde e sofrimento mental; adultos como modelos e referências de comportamento; decisões sobre o uso, com base nos direitos à proteção integral, melhor interesse, autonomia progressiva e participação de crianças e adolescentes.

Quanto às empresas, devem investir em estratégias de verificação da idade, com princípios de segurança por design, coletar o mínimo de dados, não expor crianças à comunicação mercadológica, combater o trabalho infantil e ampliar auxílio na mediação familiar; responsabilidade compartilhada à privacidade no ambiente digital; políticas de educação digital e midiática; implementação de normas gerais sobre regulação de celulares nas escolas orientada na Lei Federal nº 15.100/2025 (Brasil, 2024).

Estudos científicos realizados em países diversificados mostram que os padrões de uso de telas e dispositivos digitais por crianças e adolescentes podem ter também impactos da rotina e saúde mental de mães, pais e familiares. Logo, o contexto cultural, territorial, econômico, social e de saúde familiar é preciso ser considerado para a variação do uso de telas (Brasil, 2024).

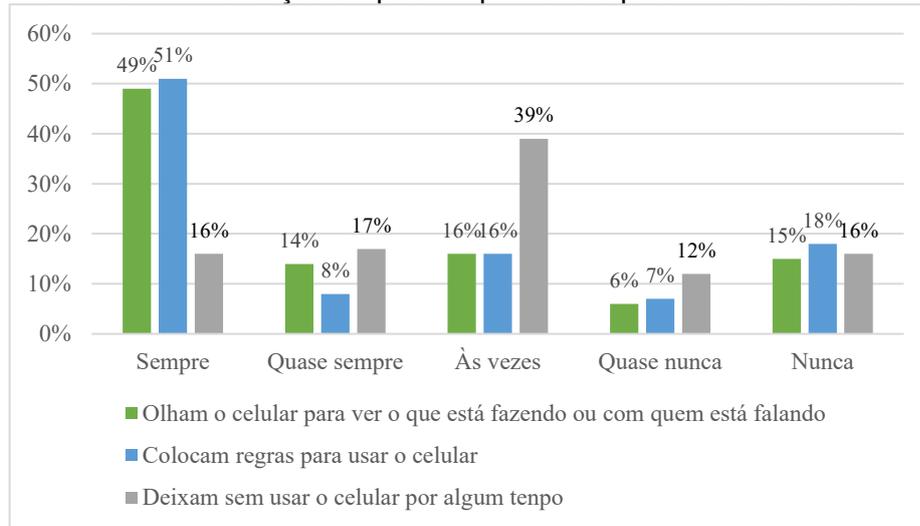
Nesse íterim, o resultado da pesquisa TIC *Kids Online* Brasil 2024 (Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2024), mostrou, de acordo com a mediação técnica para o uso da *Internet* pelos pais ou responsáveis, um percentual baixo diante das inseguranças nesse ambiente. Segue os dados no Gráfico 9:

**Gráfico 9 – Mediação técnica de pais ou responsáveis.**



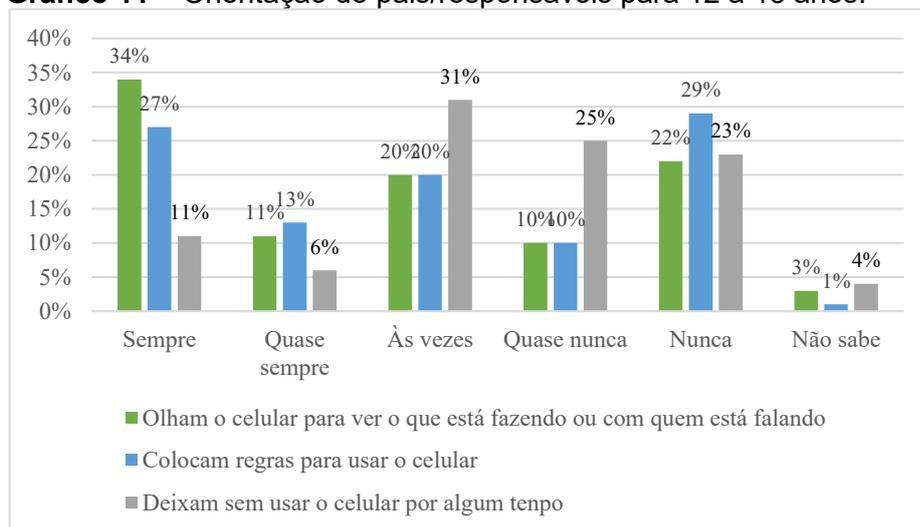
Fonte: Pesquisa TIC Kids Online Brasil (2024).

No que se refere à frequência de orientações recebidas dos pais ou responsáveis para o uso da *Internet*, na faixa etária de 11 a 12 anos, seguem os dados no Gráfico 10:

**Gráfico 10** – Orientação de pais/responsáveis para 11 a 12 anos.

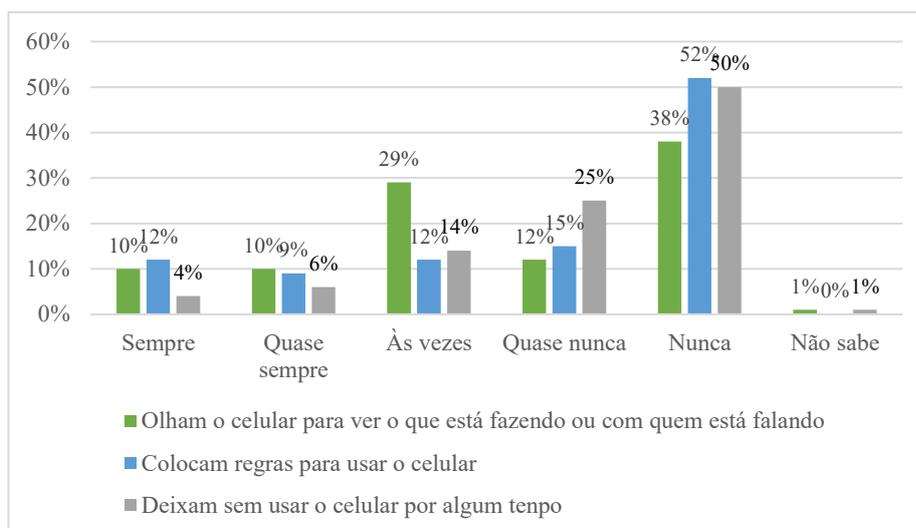
Fonte: Pesquisa TIC Kids Online Brasil (2024).

Ainda sobre à frequência de orientações recebidas dos pais ou responsáveis para o uso da *Internet*, segue gráfico 11, para a faixa etária de 12 a 13 anos:

**Gráfico 11** – Orientação de pais/responsáveis para 12 a 13 anos.

Fonte: Pesquisa TIC Kids Online Brasil (2024).

Por fim, a frequência de orientações recebidas dos pais ou responsáveis para o uso da *Internet*, na faixa etária de 14 a 17 anos, segue Gráfico 12:

**Gráfico 12** – Orientação de pais/responsáveis para 14 a 17 anos.

Fonte: Pesquisa TIC Kids Online Brasil (2024).

De acordo com os dados da pesquisa percebe-se uma baixa participação, monitoramento e controle dos pais ou responsáveis no acesso ao ambiente virtual. Na tentativa de diminuir esses riscos, Dall'orto, Dias e Almeida (2024), destacam que os adolescentes precisam aprender a utilizar a *Internet* de forma consciente, estabelecendo limites saudáveis para o tempo gasto nesse ambiente virtual e *hobbies* que ajudem a desenvolver habilidades interpessoais e interesses próprios.

As características do processo de crescimento e desenvolvimento cerebral e mental tornam o adolescente mais vulneráveis, com a necessidade da mediação de adultos, como familiares e educadores, nas rotinas, na condição de responsáveis por tais pessoas até os seus 18 anos (Brasil, 2024).

Os autores, Matos e Godinho (2024), enfatizam ainda a importância dos grupos de apoio, que proporcionam menor probabilidade destes jovens sofrerem os danos da exposição prolongada à mídia digital, através da atenção dos pais, educadores e profissionais de saúde, aos sinais de dependência das redes sociais pelos mesmos, para que seja oferecido apoio, orientação e encaminhamento profissional adequado.

Desta forma, Matorell, Papalia e Feldman (2020), salientam que essa fase requer uma maior atenção do tempo gasto pelos pais e a sua disponibilidade com os filhos adolescentes, através do apoio emocional, uma vez que esse relacionamento é afetado pela situação de vida dos seus pais, sua profissão, situação conjugal e socioeconômica. Apesar da maioria dos adolescentes passarem mais tempo com os

amigos e menos com a família, no entanto, os maiores valores fundamentais destes jovens permanecem mais próximo dos valores dos seus pais.

Vale destacar, que o dever dos pais, da sociedade e do Estado são considerados direitos destes adolescentes, conforme exposto no artigo 227 da Constituição Federal de 1988 que estabelece:

É dever da família, da sociedade e do Estado assegurar os direitos da criança e do adolescente com absoluta prioridade, garantindo-lhes proteção contra toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão.

Matorell Matorell, Papalia e Feldman (2020), frisam ainda que, os pais são uma base segura para os jovens experimentarem a sua liberdade; e os que se sentem apoiados e com relacionamentos afetivos mais seguros, possuem mais garantia para explorar o mundo, pois sabem que tem alguém com quem contar se algo der errado. Adolescentes que têm mais oportunidades para tomar decisões, relatam autoestima mais elevada e menor depressão, quando há identificação familiar positiva.

No entanto, ainda segundo Matorell, Papalia e Feldman (2020), o papel dos pais precisa caminhar sobre uma linha tênue entre dar suficiente independência e protegê-los de falhas de julgamentos decorrentes da imaturidade, que dependerá da atmosfera que eles estabelecem. Essa busca pela individuação do jovem envolve a luta pela autonomia e pela diferenciação ou identidade pessoal, sendo importante a delimitação dos limites de controle com os pais, seja sobre questões pessoais cotidianas, tarefas diárias ou autonomia sobre assuntos particulares.

Para as autoras, o estilo de parentalidade democrático promove o desenvolvimento psicossocial saudável, pois exerce o controle apropriado sobre a conduta do filho, mas não sobre os seus sentimentos, crenças, além de reforçar a autoimagem do mesmo. E nesse meio, as relações entre irmãos é de grande valor, pois tendem a refletir tanto as relações entre pai e filho como o relacionamento conjugal dos pais (Matorell; Papalia; Feldman, 2020).

Ademais, o grupo de pares é um importante aliado ao apoio emocional na adolescência, bem como fonte de pressão para comportamentos que os pais podem detestar. É fonte de afeto, simpatia, compreensão e orientação moral, sendo um lugar para experimentação, e um ambiente para alcançar autonomia e independência dos pais. Nele, o jovem forma relações íntimas, que servem como ensaios para a intimidade adulta, através de laços de amizade, relacionamentos

amorosos, que irão contribuir para o desenvolvimento da intimidade, da identidade, com reflexo no seu desenvolvimento cognitivo e emocional (Matorell; Papalia; Feldman, 2020).

Logo, reconhecer que a adolescência pode ser um momento difícil irá ajudar pais e professores a relativizar os comportamentos de experimentação, contudo não se deve pressupor que a instabilidade e o estresse são normais e necessários, para não deixar de captar do que de fato necessitam de ajuda. Uma maneira de medir as alterações nos relacionamentos dos adolescentes com as pessoas importantes em suas vidas é observar como eles usam o tempo livre, tendo em mente as variações culturais, os relacionamentos com pais, irmãos e pares (Matorell; Papalia; Feldman, 2020).

Desta forma, para melhor compreensão da atuação da psicologia, dos profissionais de saúde e educadores junto aos adolescentes em hiperexposição no *Instagram*, faz-se necessário identificar possíveis intervenções nesta área como para minimizar, reverter ou prevenir danos na saúde mental e psicossocial desses jovens. Por isso, será a temática a ser tratada no próximo subitem.

#### **4.1 Intervenções para minimizar, reverter ou prevenir danos na saúde mental e psicossocial de adolescentes em hiperexposição no *Instagram***

Na fala de Santrock (2014), de acordo com especialistas para a melhoria na saúde de adolescentes é necessário existir uma diminuição dos comportamentos que a comprometem e um aumento de comportamentos de promoção à saúde, como: realizar atividade física, manter um sono adequado, consumir alimentos nutritivos, participar de atividades na escola, como as esportivas, ingressar em voluntariado na comunidade, e possuir um vínculo de confiança com os pais.

Há também a necessidade, no contexto virtual desses jovens perceberem suas limitações e reconhecer que não são capazes de absorver tudo no ambiente digital, e assim possam compreender a importância de fazer pausas e descansar para poder administrar os estímulos, as sensações de incerteza e os sintomas trazidos pela ansiedade de informação (Costa Junior *et. al.*, 2024).

Nesse contexto, o Ministério da Saúde (2025), no seu *Instagram*, enfatiza a importância da higiene do sono, através de hábitos simples que fazem toda a diferença na sua qualidade, sendo um conjunto de práticas para um descanso

melhor, que envolve não somente a parte da noite, mas escolhas feitas durante o dia, assim como uma alimentação equilibrada e atividade física, que são essenciais para a saúde, pois o sono é fundamental para o bem-estar físico e mental. Dicas para dormir melhor:

Crie uma rotina; estabeleça horários fixos para dormir e acordar; desconecte-se; evite telas pelo menos 1 hora antes de dormir; prefira ler um livro ou planejar o dia seguinte; evite consumir grandes volumes de refeição e bebidas com cafeína antes de dormir; a prática regular da atividade física melhora o sono, mas evite treinar muito tarde; reserve a cama para dormir, nada de trabalhar nela ou deitar sem sono; sonecas controladas, se precisar cochilar, limite a 30 minutos e prefira o início da tarde. Se, mesmo com bons hábitos, os problemas para dormir persistirem, procure um profissional de saúde. Não tome remédios sem orientação médica (Ministério da Saúde, 2025).

E quando se fala no ambiente virtual, Haidt (2024) menciona itens que causam prejuízo, a partir do desenvolvimento infantil baseado no celular, como a privação do sono, privação social, fragmentação da atenção e o vício. Em que, para alcançar uma infância mais saudável na era digital, que conseqüentemente irá afetar a adolescência, é necessário que: não exista acesso a *smartphone* antes do nono ano (só celular básico com aplicativos limitados e sem navegador de *Internet*); não seja utilizada as redes sociais antes dos 16, logo sem filtro para comparações sociais e influenciadores por algoritmos; sem uso do celular na escola; e o foco seja o muito mais brincar não supervisionado para a busca da independência desde a infância.

O guia sobre usos de dispositivos digitais (Brasil, 2025), destaca as seguintes recomendações: o uso deve se dar aos poucos, com a autonomia progressiva da criança ou adolescente, mas para menores de 2 anos é o não uso; não possuir celular antes dos 12 anos; acesso a redes sociais conforme a faixa etária sinalizada pela classificação indicativa, durante a adolescência (12 a 17 anos), com acompanhamento familiar ou de educadores; o uso não pedagógico de dispositivos digitais no ambiente escolar, em qualquer etapa de ensino, pode trazer prejuízos para o processo de aprendizagem e desenvolvimento de crianças e adolescentes.

Já a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) orienta que crianças com menos de 2 anos não sejam expostas às telas, e entre 2 e 5 anos, recomenda-se que o tempo de tela não ultrapasse uma hora por dia, de preferência interagindo com adultos; para a faixa etária entre 6 e 10 anos, uma hora a mais que a faixa anterior; e até três horas para o grupo entre 11 e 17 anos (Brasil, 2025).

Em situação de hiperexposição desses jovens, Matos e Godinho (2024) mencionam as seguintes ações a serem desenvolvidas: limites para o tempo de tela; promoção de atividades *offline*; ensinamento de habilidades de autorregulação digital; desenvolvimento de uma cultura de comunicação aberta para a discussão dos sentimentos e preocupações em relação ao uso das redes sociais, sem medo de julgamento ou repreensão, e a construção de uma relação equilibrada e saudável com a tecnologia, de forma que a saúde mental e o bem estar sejam preservadas.

Ademais, nas palavras de Matorell; Papalia e Feldman (2020), nesse período, há a importância e o benefício do exercício físico regular, que irá afetar tanto a saúde física quanto a mental, com a redução da ansiedade, do estresse e do envolvimento em comportamentos de risco, assim como o aumento da autoestima, das notas escolares e do bem estar geral. Tal prática alinhado à uma boa nutrição será importante para sustentar o crescimento rápido da adolescência e estabelecer hábitos alimentares saudáveis que vão persistir até a idade adulta.

Quanto a questão de problemas alimentares, Matorell; Papalia e Feldman (2020), indicam como forma de tratamento para transtornos alimentares, a psicoterapia individual, de grupo ou familiar, que podem ser realizadas através da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), com o intuito de mudar a imagem corporal distorcida e recompensar a alimentação com privilégios; ou através de registros diários de seus padrões alimentares, em que são ensinados a evitar a tentação à compulsão.

Um outro fator a ser observado, conversado e solicitado apoio é a instituição de ensino, que tem grande valor nesse cenário de desenvolvimento e vulnerabilidade mediante a hiperexposição no *Instagram*. É a importância do jovem encontrar-se bem adaptado na escola, e com a boa percepção dos seus professores, sendo afetuosos e zelosos, com grande expectativa quanto às suas conquistas. Tais situações têm maior probabilidade de evitar problemas de saúde nessa fase (Matorell; Papalia; Feldman, 2020).

Rozeira *et al.* (2024), destacam ainda a necessidade de educar esses usuários sobre literacia midiática e digital, por ser uma estratégia essencial para esse público quanto à redução dos impactos negativos na saúde mental e o equilíbrio psicológico, através do ensinamento de habilidades para identificar e evitar desinformação, gerenciar a comparação social e praticar uma "higiene digital", que

inclui pausas regulares no uso das redes sociais, limitação do tempo de tela e atividades *offline*.

Nesse cenário, surge a necessidade do reequilíbrio da vida digital, da interação pessoal genuína, da atenção plena e da presença nos momentos cotidianos desses jovens. Além disso, políticas públicas voltadas para a educação sobre o uso saudável das redes sociais e a inclusão de disciplinas de educação digital nas escolas surgem como estratégias promissoras para mitigar os efeitos negativos dessas plataformas na saúde mental (Rozeira *et al.*, 2024).

Segundo Rozeira *et al.* (2024), o equilíbrio nas redes sociais irá gerar conexão e crescimento, com o poder de unir pessoas, compartilhar conhecimento e inspirar mudanças positivas. Fato este que dependerá da capacidade de integrar educação, políticas públicas e apoio psicológico em um esforço conjunto para promover um uso mais saudável e consciente dessas plataformas.

Diante de práticas de atuação sobre a temática, Esper (2021) relata que pesquisas têm sido conduzidas eficazmente para própria ajuda, com evidências da importância da biblioterapia, como um complemento da terapia, através da prescrição de materiais de leitura com função terapêutica no restabelecimento psíquico de indivíduos com transtornos emocionais, contemplando não apenas leitura de histórias, mas interpretações de textos, que pode ser realizado de forma individual ou em grupo.

Nesse caso, adolescentes são trabalhados num processo entre a personalidade, realidade e problemas de leitura de mundo, de forma que se considere a transformação respeitosa de como eles leem o mundo, com suas devidas imaturidades e tentativas de acerto, momento em que se deve lembrar que cada ser humano lê a vida conforme suas experiências preliminares (Esper, 2021).

Assim, o jovem se permite conhecer suas emoções, emoções parecidas, ajudando-o a superar seus anseios pessoais, vazios, melancolias que desencadeiem depressões pelo acúmulo do peso das redes sociais, tarefa essa que pode ser elaborada em grupo de forma individual. O fenômeno ocorre pela associação de eventos ao desenrolar da trama à sua própria existência, de forma que haja substância levada ao leitor ou receptor, dada pela afinidade que o mesmo tem pela história (Esper, 2021).

Convém mencionar também, intervenções e/ou orientações de profissionais, alguns publicados na rede social *Instagram*, sobre a temática, tais como:

A psicóloga, com pós-doutorado em dependência digital, Anna Lúcia Spear King, em 2013 criou o Instituto Delete-Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias, no Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), que presta orientação, informações e atendimento médico, psicológico, fisioterapêutico e grupos de uso consciente de tecnologias direcionados a usuários excessivos e/ou dependentes de tecnologias (King, 2025). A mesma enfatiza que:

As redes sociais atuam na região do cérebro responsável pela dependência, no sistema de recompensa, onde também operam as dependências de álcool e drogas. A dependência digital é considerada a dependência do mundo moderno – não envolve substâncias ingeridas, mas age nesse mesmo sistema de recompensa, liberando endorfinas, serotonina e dopamina, que são substâncias químicas associadas à sensação de prazer. A tendência da pessoa dependente é repetir a mesma prática que lhe proporcionou essa sensação agradável. Se a pessoa está no computador ou no *smartphone* recebendo curtidas, elogios e novidades, experimenta uma sensação de bem-estar gerada pela liberação dessas substâncias no cérebro (King, 2025).

No caso da dependência das tecnologias, King (2025) recomenda o uso consciente, com a promoção de conhecimento sobre educação digital para que utilizem a tecnologia de forma equilibrada, aproveitando seus benefícios e evitando os prejuízos causados pelo uso excessivo. Essa dependência patológica da tecnologia exige tratamento psicológico e psiquiátrico, estando relacionada não apenas aos estímulos que recebe constantemente, mas também à personalidade de cada indivíduo, como baixa autoestima, poucas habilidades sociais e necessidade de autoafirmação. As tecnologias são um canal onde essas características se manifestam.

Diversos transtornos podem estar associados à dependência digital e são amplamente potencializados pelo uso da tecnologia, de acordo com King (2025), sendo essencial o tratamento adequado, pois não basta apenas ensinar um uso mais equilibrado da tecnologia, mas tratar o transtorno de origem, realizar acompanhamento psicológico e, simultaneamente, promover a educação digital, oferecendo conhecimento sobre limites e regras para o uso consciente da tecnologia no dia a dia.

A adolescência é naturalmente um período de mudanças e inseguranças no qual as críticas podem causar grande sofrimento, e as redes sociais impõem

modelos e padrões de aceitação, cujo jovem que se sente não pertencente pode desenvolver sentimentos de angústia, ansiedade, nervosismo e tristeza. Com o celular sempre à mão, é possível receber críticas, comparações e ofensas a qualquer momento, 24 horas por dia (King, 2025).

Para o Instituto Delete, é necessário a desintoxicação digital, através do bom andamento das relações presenciais, da atenção às consequências físicas (privação de sono, dores na coluna, problemas de visão) e psicológicas (depressão, angústia, ansiedade), devido ao uso abusivo das comunicações em redes; da verificação do desempenho acadêmico dos adolescentes, nos estudos, família ou pessoal; da observação da importância demasiada que o jovem dá aos celulares, desprezando compromissos ou encontros ao ar livre; e dos abalos de humor diante de publicações virtuais (Esper, 2021).

O psicólogo clínico e pioneiro nos estudos das dependências tecnológicas no Brasil, Cristiano Nabuco (2025), em uma postagem no *Instagram*, destacou o impacto das redes sociais nas adolescentes, a seguir:

MENINAS: Quanto maior o uso de redes sociais na pré-adolescência, maiores são as chances de sintomas depressivos na adolescência, REVELA UMA NOVA PESQUISA. Redes sociais em excesso podem afetar o cérebro das adolescentes. O uso intenso das redes sociais tem sido associado a um maior risco de depressão e outros impactos negativos na saúde mental das jovens. Pesquisas mostram que, durante a puberdade, o cérebro dos adolescentes passa por mudanças na forma como responde ao *feedback* social, como curtidas e comentários. No início, há uma grande sensibilidade a essas interações, mas com o tempo, essa resposta diminui. Quando o uso das redes é excessivo, essa mudança pode aumentar a vulnerabilidade emocional, especialmente entre as meninas, elevando o risco de sintomas depressivos. É essencial equilibrar o tempo *online* e incentivar hábitos saudáveis para proteger o bem-estar das adolescentes (Nabuco, 2025).

Ademais, em outra postagem, Nabuco (2025), menciona os problemas que o uso de telas digitais pode promover na adolescência, entre 13 a 18 anos, tais como: na saúde mental, em que o uso excessivo de mídia digital pode estar relacionado a como ansiedade, depressão e solidão; nas habilidades de comunicação pessoal, pois a dependência de comunicações digitais pode as prejudicar, assim como a capacidade de estabelecer relacionamentos significativos; no tempo de sonos, sendo que o uso de telas antes de dormir pode interferir, afetando seu desempenho acadêmico e bem-estar geral; em comportamentos de risco, como o cyberbullying, diante do acesso a conteúdos inadequados ou a interações *online*; no desempenho acadêmico, em que o tempo gasto em

entretenimento digital pode prejudicar o tempo dedicado aos estudos e ao aprendizado.

O mesmo destaca ainda que adolescentes precisam equilibrar seu tempo *online* para um desenvolvimento saudável, pois o uso dos dispositivos digitais pode, dependendo do tempo e da forma de uso, serem prejudiciais. Assim sendo, é fundamental encontrar um equilíbrio saudável entre o tempo gasto nas telas e as outras atividades importantes, como interações sociais, atividades físicas e o estudo (Nabuco, 2025).

Outro fator sobre a questão de gênero, o pediatra Daniel Becker, CRM 39833-1RJ/RQE 44257, trouxe no seu *Instagram*, com base na série *Adolescência*, que os meninos são influenciados por grupos de ódio *online* contra mulheres, que são impactadas por essa cultura. E essas meninas, a partir de 13 anos, se sentem pressionadas a mandar nudes, pois acreditam ser a única forma de serem aceitas e valorizadas. Na *Internet*, elas são bombardeadas por padrões de beleza inalcançáveis, por hiperexposição e pela ideia de que seu corpo vale mais do que sua voz (Becker, 2025).

Uma adolescente, na série, teve uma foto íntima, exposta para toda a escola, o que gerou a seguinte fala: “Ela era reta. Todo mundo que viu disse isso.” e “Ela está morta e ela nem chegava perto dele” (Becker, 2025). Assim, o médico questiona e orienta:

QUEM ESTÁ FORMANDO OS MENINOS E MENINAS? Precisamos dar bons exemplos, estar presentes e fortalecer a autoestima e os valores dos nossos adolescentes. É fundamental ter mais momentos que importam *offline*, mais mediação de telas e conversas sinceras sobre o uso crítico da *Internet*. Não basta só proibir o celular. Mesmo sem acesso direto às redes sociais, a criança será impactada por elas por meio dos colegas e do convívio social. E quando chegar o momento de acessar a *Internet*, ela precisa estar preparada. Por isso, a educação digital deve ser uma prioridade para famílias, escolas e governos. UMA *INTERNET* QUE PROTEJA. NÃO QUE MACHUQUE, É DIREITO (Becker, 2025).

Para Becker (2025), o uso de celular e computador deve ser supervisionado pelos pais até os 18 anos, por ser hoje o lugar mais perigoso do mundo, devido a intolerância, o ódio, a misoginia, o *bullying*, o racismo, que circulam, além da ostentação, que prejudica as meninas, com a comparação ascendente de coisas, pessoas e vidas melhores do que as delas, enquanto os meninos estão sendo doutrinados na misoginia.

No entanto, o médico e psiquiatra Antônio Geraldo (2025), destaca que além das iniciativas individuais, em casa e na escola, é necessário a atuação das esferas públicas. E menciona:

Proibir não deve ser a única medida. É fundamental estabelecer limites e criar alternativas. Não se trata apenas de reduzir o tempo de tela, mas de incentivar práticas que promovam uma vida saudável. Atividades físicas, *hobbies*, momentos de lazer em família e a participação em atividades culturais são essenciais para o bem-estar. Todos podemos errar e ter deixado passar isto com nossos filhos, mas toda hora é hora de mudança. Faça mais interações corpo a corpo. Se precisar, peça ajuda (Geraldo, 2025).

Segundo ele, desacelerar é preciso, pois quando não se descansa adequadamente, o corpo e a mente sofrem.

Em um mundo acelerado e hiperconectado, algo essencial tem sido negligenciado: o descanso. Longe de ser um luxo ou algo dispensável, desacelerar e permitir-se pausas é uma necessidade fundamental para a saúde do corpo e da mente. A busca incessante por produtividade nos faz acreditar que descanso é perda de tempo e que trabalhar mais é sempre melhor (Geraldo, 2025).

A Revista Educação, através da visão do médico e presidente da Associação Brasileira de Medicina Personalizada e de Precisão, Rubens Bollos (2025), trouxe 15 pontos para reflexão sobre a série Adolescência, um caso de violência extrema envolvendo adolescentes, que vai além da ficção e evidencia como o ambiente familiar, a escola e os espaços digitais moldam trajetórias juvenis e silenciam sinais de sofrimento. O mesmo propõe uma análise profunda sobre a desconexão entre gerações, entre adultos e jovens, pais e filhos, professores e alunos, justiça e sociedade, com base nos pontos a seguir:

1. Masculinidade tóxica e repressão emocional, com a imposição de normas culturais aos meninos, através de uma identidade baseada em força, insensibilidade e controle;
2. *Incel*: identidade digital e ressentimento, com discursos e comunidades *online*, que abrigam homens frustrados afetivamente e expressam ódio contra mulheres;
3. *bullying* e exclusão social;
4. códigos, *emojis* e linguagem criptografada, com o uso de símbolos e códigos para comunicar intenções, sem que adultos compreendam, revelando alianças e rejeições em comunidades digitais;
5. parentalidade e desconexão entre gerações, a ausência afetiva dos adultos (Bollos, 2025).

Nesse último item, o médico ressalta a seguinte fala:

Pais e mães que 'não veem' que seus filhos saem de madrugada, que não controlam o retorno, o destino, nem fazem a pergunta básica: onde vai? Com quem? Que horas volta? Está autorizado ou não?, que não escutam

dores disfarçadas em enxaquecas ou crises de raiva. A desconexão não é só digital, mas emocional (Bollos, 2025).

Em continuidade, aos pontos de reflexão de Bollos (2025), seguem: 6. escola, professores e crise da autoridade, o colapso da autoridade docente, com discursos de ódio replicados nas redes, desrespeito à figura do professor; 7. polarização ideológica e de gênero, com divisões por meio de conflitos entre alunos, agressões verbais e físicas, e a ausência de preparo dos adultos para mediar esses embates; 8. iniciação sexual e consumo de pornografia, como forma precoce e distorcida de iniciação sexual, disseminada livremente nas mídias digitais, sem mediação de adultos. Nesse contexto, convém mencionar o relato do profissional:

Muitos adolescentes, especialmente meninos, têm tido seu primeiro contato com a sexualidade por meio de conteúdos pornográficos que, frequentemente, apresentam o sexo feminino como submisso ou inferior e naturalizam atos de violência, humilhação e dominação. Essa representação impacta diretamente a construção da identidade sexual, afetiva e relacional dos jovens, gerando frustrações, expectativas irreais e comportamentos de objetificação e controle. No mundo real, as relações sexuais exigem escuta, afeto, consentimento e vínculo — elementos ausentes nesse tipo de conteúdo. A discrepância entre o que é consumido *online* e o que é vivido na prática pode gerar confusão emocional, frustração, sofrimento psíquico e reforço de estereótipos que dificultam o amadurecimento relacional e o respeito mútuo. Esse cenário evidencia a urgência de abordagens mais humanas, educativas e integradas na construção da sexualidade, com base em vínculo, escuta e diálogo entre os gêneros, além do fortalecimento do papel da escola e da família como espaços formativos e protetores (Bollos, 2025).

Ademais, segue o item 9 que retrata sinais graves de comportamento, como raiva extrema, isolamento e misoginia, ignorados em nome da liberdade individual, 9. tolerância exagerada a comportamentos estranhos ou hostis; em seguida, o 10. estigma social e o sofrimento dos pais, que muitas vezes, os próprios adultos estão igualmente expostos ao abandono emocional, à ausência de redes de apoio e à incapacidade de elaborar seus traumas. Assim como os filhos, eles também são atravessados por frustrações, silêncios e solidão. A série revela que não se trata apenas de um problema da juventude, mas de um colapso relacional que atinge toda a comunidade (Bollos, 2025).

Desta forma, para Bollos (2025), retrata um dos momentos mais marcantes da narrativa, a conversa final entre os pais do adolescente, conforme Figura 1 a seguir, em que tomados por dor, se questionam sobre o que poderiam ter feito de forma diferente:

Será que estávamos mesmo presentes? Será que ele tentou nos dizer algo? Quando foi que deixamos de perceber quem era nosso filho?'. Essas perguntas não encontram respostas fáceis, mas revelam o torpor relacional

em que muitos adultos vivem — uma desconexão afetiva que se normaliza em meio às exigências cotidianas. A cena escancara a solidão de pais e mães que, mesmo bem-intencionados, sentem-se impotentes diante da própria incapacidade de contato. Quem cuida dos pais que perderam filhos para o crime, a doença ou a vergonha? Quem acolhe os adultos que já não sabem mais como se conectar consigo e com os outros? (Bollo, 2025).

**Figura 1** – Episódio 4: “Conversa final entre os pais”.



Fonte: Adolescência: Stephen Graham e Jack Thorne. Netflix, 2025

Em continuidade, o item 11. radicalização juvenil e violência digital, a série convida à reflexão: como um menino comum se transforma em símbolo de violência? Um adolescente sem histórico de violência, passa por um processo de alienação e despersonalização ao consumir conteúdos *online* radicais e se sentir cada vez mais isolado; 12. expectativas dos pais e filhos, com conflito entre preferências e tensões veladas na relação familiar, influenciando o desenvolvimento emocional. Esse ciclo de expectativa, vergonha e frustração é um dos principais elementos psicológicos da série, ilustrando como traumas geracionais moldam comportamentos e relações familiares (Bollo, 2025).

Ao longo da série, Bollo (2025) desta que é perceptível comportamentos apáticos diante do sofrimento, tanto do adolescente quanto dos pais, professores e comunidade, assim há o item 13. alienação emocional e teoria do apego. Essa alienação afetiva é construída por ausências: de escuta, de validação, de contato emocional verdadeiro, em um mundo acelerado, hiperconectado e altamente performático, muitos jovens aprendem a não sentir, ou a esconder o que sentem.

Já, a teoria do apego, segundo Bowlby, vínculos afetivos seguros na infância são fundamentais para o desenvolvimento emocional saudável, mas quando são frágeis, inconsistentes ou inexistentes, podem gerar padrões de apego desorganizado e inseguro, que se manifestam na adolescência como retraimento,

frieza emocional ou comportamentos agressivos. Reintroduzir na vida cotidiana desse adolescente, a escuta, o afeto e o reconhecimento emocional é um antídoto contra essa forma de adoecimento coletivo (Bollos, 2025).

Por fim, Bollos (2025) traz os itens: 14. perspectivas psicológicas da violência: aprendizagem, estrutura e frustração, em que Albert Bandura, demonstrou como indivíduos podem aprender comportamentos agressivos ao observar e imitar modelos violentos, especialmente quando esses comportamentos são recompensados ou não punidos. Surge a urgência de intervenções precoces e estratégias preventivas para mitigar os riscos da radicalização e da violência, com a importância de acompanhamento psicoterapêutico para romper padrões nocivos e promover relações familiares mais saudáveis.

E o item 15. psicoterapia e responsabilização subjetiva, com a psicóloga Briony Ariston, que atua através da escuta empática, sustentação com firmeza, presença, sensibilidade, e não busca agradar, mas sustentar um espaço de verdade, com desconforto e crescimento emocional, ilustrado na Figura 2 abaixo. Assim, a psicoterapia exige preparo técnico, coragem afetiva e disposição para mergulhar na dor do outro sem se perder de si (Bollos, 2025).

**Figura 2** – Episódio 3: “Psicóloga com o adolescente”.



Fonte: Adolescência: Stephen Graham e Jack Thorne. Netflix, 2025

Diante desse contexto, Corrêa (2025) aponta os fatores de risco que prejudicam a vida pessoal, social e profissional diante da dependência tecnológica: personalidade (impulsividade, ansiedade, baixa autoestima), idade (adolescentes são mais vulneráveis), ambiente familiar e social, condições pré-existentes (TDAH, depressão), impactos na saúde tanto mental, com ansiedade, depressão,

isolamento, baixa autoestima, quanto física, sedentarismo, fadiga ocular, insônia, problemas posturais.

Para o professor e pesquisador na área das dependências tecnológicas, Ygor Corrêa (2025), formado em letras-inglês, pós-Doutor em educação, mestre em linguística aplicada, com foco em linguagem, interação e tecnologia, e também coordenador do curso de especialização em dependências tecnológicas, intervenções multidisciplinares, existem 05 instrumentos a serem utilizados no apoio ao diagnóstico em vícios digitais, sendo eles: questionário de diagnóstico de dependência de *Internet* (*Internet addiction diagnostic questionnaire - IADQ*); Teste de Dependência de *Internet* (*Internet addiction test - IAT*); Teste de Dependência de *Internet* para Pais e Filhos (*parent-child internet addiction test - PCIAT*), com idade entre 12 a 18 anos; Lista de Uso Problemático e Arriscado de Telas Digitais por Crianças, entre 3 a 11 anos; Escala de Dependência Digital para Crianças (*digital addiction scale for children - DASC*), entre 9 a 12 anos. Os dois primeiros para serem usados em adultos.

Segundo Corrêa (2025), o diagnóstico e avaliação, vai a partir do questionário como o IAT, a observação clínica e entrevistas estruturadas. O tratamento e prevenção realiza-se por intermédio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), através da mudança de padrões de pensamento e comportamento, além da terapia familiar, com o envolvimento dos pais para estabelecer limites saudáveis. E a prevenção dar-se-á nos limites de tempo de tela, incentivo a atividades físicas e sociais. Desta forma, profissionais da saúde devem estar preparados para identificar e tratar a dependência digital, com a importância da educação midiática.

De acordo com Young e Abreu (2011), o melhor método para detectar clinicamente o uso compulsivo de *Internet* é compará-lo com critérios para outras dependências estabelecidas, como as síndromes adictivas semelhantes aos transtornos do controle dos impulsos no Eixo I do DSM. E a sua definição, a partir dos critérios do DSM-IV, sendo o jogo de azar patológico o mais parecido com esse fenômeno, tendo a primeira medida de avaliação desenvolvida, o *Internet Addiction Diagnostic Questionnaire* (IADQ), conforme as perguntas do questionário a seguir que conceitualiza os oito critérios para o transtorno:

Você se preocupa com a *Internet* (pensa sobre atividades virtuais anteriores ou fica antecipando quando ocorrerá a próxima conexão)? Você sente necessidade de usar a *Internet* por períodos de tempo cada vez maiores

para se sentir satisfeito? Você já se esforçou repetidas vezes para controlar, diminuir ou parar de usar a *Internet*, mas fracassou? Você fica inquieto, mal-humorado, deprimido ou irritável quando tenta diminuir ou parar de usar a *Internet*? Você fica *online* mais tempo do que pretendia originalmente? Você já prejudicou ou correu o risco de perder um relacionamento significativo, emprego ou oportunidade educacional ou profissional por causa de *Internet*? Você já mentiu para familiares, terapeutas ou outras pessoas para esconder a extensão do seu envolvimento com a *Internet*? Você usa a *Internet* como uma maneira de fugir de problemas ou de aliviar um humor disfórico (por exemplo, sentimentos de impotência, culpa, ansiedade, depressão)? (Young; Abreu, 2011, p.38).

Nele, eram considerados dependentes quando respondiam sim a cinco ou mais das perguntas ao longo de um período de seis meses. Características associadas também incluíam o uso habitual excessivo da *Internet*, negligência de obrigações rotineiras ou responsabilidades de vida, isolamento social, segredo de atividades virtuais ou uma súbita exigência de privacidade quando *online*. No entanto, ele pode ser mascarado por normas culturais que incentivam e reforçam o uso virtual (Young; Abreu, 2011).

No entanto, Young e Abreu (2011) destacam que esse teste foi modificado na recomendação do diagnóstico, para que pelo menos um dos últimos três critérios sejam atendidos, pois influenciam a capacidade do usuário patológico de lidar com as situações de vida e funcionar bem e também influenciam a interação com os outros. Novos estudos que testaram empiricamente o IADQ descobriram que usar três ou quatro critérios era tão eficiente para o diagnóstico quanto usar cinco ou mais, e sugerem que o escore de corte de cinco critérios poderia ser excessivamente rigoroso.

Já o IAT é o primeiro instrumento validado para a avaliação da dependência de *Internet*, em inglês, na Itália e França, que mede a extensão do envolvimento da pessoa com o computador e classifica o comportamento de dependência em termos de prejuízo leve, moderado e grave, sendo utilizado em ambientes de internação e ambulatoriais, e adaptado para atender às necessidades do ambiente clínico (Young; Abreu, 2011).

Quanto ao tratamento, conforme Young e Abreu (2011), o foco é o uso moderado de *Internet*, mas frequentemente será necessário que se abstenha de aplicações problemáticas. Com a atenção para o “Ciclo Parar-Começar de Recaída”, ou seja, o padrão começa com a racionalização de que o comportamento é aceitável e inofensivo, seguido por um período de arrependimento, posteriormente com promessas de parar o comportamento e por uma abstenção temporária, que pode

durar dias, semanas ou meses. A pressão emocional vai aumentando até que as racionalizações invadem a mente da pessoa, desencadeando então a recaída.

Para a entrevista clínica, Young e Abreu (2011) menciona algumas perguntas para estruturá-la e obter informações mais detalhadas sobre como a *Internet* tem influenciado a vida, pontos sobre novos relacionamentos sociais ou o restabelecimento dos que foram rompidos, pois eles ajudarão a pessoa a manter sua motivação para continuar o tratamento. Seguem:

Você alguma vez já criou um personagem na *Internet*? Você já inventou uma identidade paralela ou um falso papel? Há atividades na *Internet* que você mantém em segredo ou acha que os outros não aprovariam? Os amigos da *Internet* prejudicaram seus relacionamentos na vida real? Se isso aconteceu, com quem (marido, mulher, pai, mãe, amigos) e como eles foram atingidos? O uso de *Internet* prejudica seus relacionamentos sociais ou no trabalho? Se for o caso, como? De que outras maneiras o uso de *internet* influencia a sua vida? (Young; Abreu, 2011).

A avaliação sobre um risco iminente de formar um hábito problemático de *Internet* dar-se-á pela percepção se o comportamento virtual se tornou o principal meio de aliviar o humor disfórico, além da busca por sinais de depressão associados ao uso crescente. E a compreensão das motivações pessoais ajudará a criar estratégias de recuperação personalizadas e eficazes, pois os dependentes muitas vezes buscam a *Internet* em vez de enfrentar seus problemas relacionais, financeiros, profissionais ou escolares (Young; Abreu, 2011).

Young e Abreu (2011) destacam a importância de uma avaliação abrangente, com a obtenção sistemática da história médica, psicológica, higiene pessoal, nutrição, atividade física e sono do paciente, com um exame minucioso para desenvolver uma formulação do problema que possa ser usada para guiar o planejamento do tratamento. Com atenção aos pacientes jovens que são levados ao tratamento contra sua vontade, sem sua cooperação e calados, além da observação do grau de envolvimento e cooperação entre paciente e cuidador. Ela deve incluir algumas ferramentas de triagem de uso de mídias ou perguntas sobre o uso de mídias, entender como estão usando a tecnologia e os dispositivos em geral, por meio de uma avaliação minuciosa e testes de triagem de mídias.

O intuito é iniciar uma conversa com o paciente e os pais sobre suas preocupações, e o que consideram como uso normativo das mídias. Também com a verificação do funcionamento acadêmico, desatenção e sonolência, para, se cabível, determinar mudanças no funcionamento escolar, nos problemas de sono, de depressão ou do comprometimento secundário na atenção em relação aos sinais

observados. É uma forma de avaliar a estrutura e o funcionamento da família, é através do genograma, para organizar as informações (Young; Abreu, 2011).

De acordo com Young e Abreu (2011), em virtude da amplitude de problemas subjacentes que se apresentam, geralmente é necessária uma equipe multidisciplinar para desenvolver e implementar um plano de tratamento individualizado, que pode incluir profissionais de cuidado médico primário, psiquiatria, psicologia, serviço social clínico, orientação educacional, gerenciamento de caso, entre outros, com contato estreito e comunicação regular entre eles (Young; Abreu, 2011).

E o tratamento eficaz, no relato de Young e Abreu (2011), começa com a educação e conexão empática com o paciente, evitando qualquer noção de vergonha ou punição, mas com incentivo e monitoramento dos comportamentos, com o intuito da psicoterapia melhorar a autoconscientização e a percepção do adolescente, independentemente da abordagem teórica. O ideal será a terapia de família e educação paralelamente à terapia individual.

A terapia de família proporciona um cenário de apoio para reparar a quebra da função familiar que ocorre e pode ser convocada como extensora do clínico e guiada para ajudar o paciente a dominar as habilidades aprendidas durante a terapia e aplicá-las ao mundo real. Estudos apresentaram evidências de que a comunicação qualitativamente boa entre pai/mãe e adolescente sobre o uso de *Internet* previne o desenvolvimento de uso compulsivo de *Internet* em adolescentes, além do monitoramento parental participativo e solidário reduzir a probabilidade de dependência de *Internet* em adolescentes (Young; Abreu, 2011).

Ademais, segue a ferramenta “IMPROVE” como meio de identificação da linha de tratamento a ser utilizado:

I – Inventário de *Internet*: detalhado de como o paciente passa seu tempo *online* e em todos os dispositivos eletrônicos.

M – Monitoramento ao longo do tempo: avaliação de como esses hábitos podem mudar em um período mais longo, três ou seis meses, após as observações iniciais. O uso pode ser alterado significativamente nesses momentos posteriores.

P – Parentalidade: as atitudes dos pais e seus comportamentos influenciam o desenvolvimento de transtornos de saúde mental em crianças e adolescentes. Em contrapartida, a presença de ambientes familiares estáveis, carinhosos, solidários e empoderadores é sabidamente de importância vital no desenvolvimento psicossocial saudável.

R – Atividades do mundo real: interesses, *hobbies*, rotinas diárias, padrões de sono, horários regulares das refeições e banho.

O – Outras condições de saúde mental: transtornos mentais preexistentes podem ser um fator primário no surgimento da dependência de *Internet*.

V – Fatores de vulnerabilidade: transtornos mentais que surgem na infância e no início da idade adulta.

E – É necessária ajuda ou assistência extra? tanto da perspectiva do indivíduo como por parte das considerações ecológicas mais abrangentes, como dinâmica familiar, envolvimento na educação e contato social. A dependência de *Internet* – assim como na maioria dos outros transtornos psicológicos – segue um espectro entre leve ou moderada a grave (Young; Abreu, 2011).

Logo, para melhor ilustração das ações e intervenções de profissionais da saúde e da educação em situação de adolescentes em hiperexposição no *Instagram*, o último subitem irá tratar de variados relatos destes sobre a temática.

## 4.2 Relatos de Profissionais da saúde e da educação

De acordo com os profissionais de saúde e da educação, que atuam com adolescentes em situação de hiperexposição na rede social, seguem suas postagens no *Instagram* sobre relatos nesse contexto:

A médica psiquiatra e psicoterapeuta Juliana Fonseca, CRM/SP 193588, RQE 105468, fez as seguintes colocações no seu *Instagram* sobre a série *Adolescência*:

Fora das telas, milhares de jovens enfrentam uma mistura de sentimentos difíceis de nomear: solidão, sensação de inadequação, autocobrança intensa, desesperança e até ódio de si mesmos. Tudo isso em um cenário de hiperexposição nas redes sociais, pressão por desempenho e padrões inatingíveis. Na vida real, o *bullying* não acaba ao fim da aula. Ele continua no celular, no quarto, no silêncio. Em meio a tudo isso, cresce também o número de adolescentes que se identificam “*incels*” – um termo que vem de “*involuntary celibate*” (celibatário involuntário). São, em sua maioria, meninos que se sentem rejeitados afetivamente e socialmente. E essa dor, quando ignorada, pode se transformar em raiva e atitudes perigosas. A escola, que deveria ser um espaço de acolhimento, muitas vezes reforça desigualdades, pressões e exclusões. A cobrança por performance também chega cedo e pesa demais. É por isso que muitos adolescentes hoje não querem apenas conselhos. Eles precisam de escuta, de espaço seguro, de alguém que ajude a dar nome ao que estão sentindo. Eles precisam saber que existem saídas possíveis, mesmo quando tudo parece confuso. A série é ficção, mas os dilemas que ela apresenta são reais. Olhar para isso com seriedade pode ser o primeiro passo para mudar muita coisa (Fonseca, 2025).

A mesma (Fonseca, 2025), menciona que trabalha em atendimento com adolescentes e gosta, devido as suas perguntas difíceis, as contradições, a fase em que tudo parece intenso demais, e de escutar o que está por trás da rebeldia, da apatia, do silêncio. Para ela, na maioria das vezes, esse jovem só precisa de alguém que aguente escutar sem julgar, devido a adolescência ser um território de construção, descobertas e também de vulnerabilidades. Segundo a médica:

A série "Adolescência", da Netflix, tocou em feridas reais: meninos que crescem sem saber como lidar com suas emoções, que se sentem rejeitados, pressionados, fora do lugar. O termo INCEL, abreviação de "*involuntary celibate*", surgiu justamente nesse contexto. Refere-se a jovens, geralmente do sexo masculino, que se sentem excluídos das relações afetivas e sexuais e, com o tempo, passam a alimentar discursos de ódio, especialmente contra meninas e mulheres. Esse movimento revela uma dor que precisa ser ouvida, não ignorada. Não para justificar comportamentos violentos, mas para entender como chegamos a esse ponto. E o que podemos fazer, como adultos, profissionais, educadores e familiares, para mudar o rumo dessas histórias. Talvez o mais importante agora não seja perguntar "o que esse jovem tem?", mas sim: o que aconteceu com ele? (Fonseca, 2025).

Já o médico Thiago Pianca, psiquiatra infantojuvenil, CRM-RS 29974, RQE 25920, especialista em dependências e adicções, destacou no seu *Instagram* a importância do entendimento sobre a nomofobia, e conceitua:

É ficar sem acesso ao celular e, portanto, sem acesso as redes sociais, mensagens e ligações, não é reconhecido como uma doença, nem como um transtorno mental pelos manuais diagnósticos, nem chega a ser uma doença em si, mas é pelo menos sintoma de que alguma coisa na relação com essas tecnologias está mal. Pode estar presente em quadros de dependência a essas tecnologias. O primeiro passo é reconhecer esse padrão de funcionamento e tentar abordar as causas dele. E a ajuda especializada pode ser necessária para avaliar e tratar (Pianca, 2025).

Nesse contexto, a psicóloga clínica Dorli Kamkhagi, em entrevista divulgada no *Instagram* do programa CNNBrasil (2025), com o dr. Roberto Kalil, *falou* sobre o uso constante de aparelhos eletrônicos, nessa era da hiperconectividade que transforma profundamente as relações humanas, e compartilha observações preocupantes sobre o comportamento de pacientes, sendo cada vez mais comum entrar em consulta com o celular em mãos, muitas vezes alegando estar esperando "um telefonema urgente". "Então ele não está ali", lamenta a psicóloga, destacando como a presença constante dos dispositivos eletrônicos afeta a qualidade da interação terapêutica.

O psicanalista Rodolfo Krasovesky (2025) em uma postagem no *Instagram* mencionou que "Infâncias hiperconectadas estão causando uma epidemia de transtornos mentais pelo planeta". E trouxe uma explanação sobre o seguinte termo:

O termo "*brainrot*" (literalmente "apodrecimento do cérebro") tem sido usado para descrever os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologia, principalmente entre os jovens. Com a explosão das redes sociais, vídeos curtos e o consumo desenfreado de informações superficiais, a forma como as novas gerações pensam, aprendem e interagem está mudando drasticamente: Atenção Fragmentada e Dificuldade de Concentração O excesso de estímulos rápidos (vídeos curtos, notificações, multitarefas) prejudica a capacidade de foco. Declínio da Memória e da Retenção de Informações. O hábito de "pesquisar tudo no *Google*" ou depender de IA

para respostas instantâneas enfraquece a capacidade de lembrar e consolidar o aprendizado. O cérebro se torna mais dependente de estímulos externos, prejudicando a memória de longo prazo. Menos Criatividade e Pensamento Crítico. O consumo passivo de conteúdo (rolagem infinita de vídeos, memes e entretenimento rápido) reduz a necessidade de pensar ativamente. Dificuldade na Comunicação e Interação Social. A dependência da comunicação digital enfraquece a capacidade de argumentação, empatia e linguagem corporal (Krasovesky, 2025).

Vale destacar, a postagem no *Instagram* de Cristiano Nabuco (2025), de que um estudo com 2912 adolescentes de 15 anos revelou um padrão importante quanto ao uso de celular em demasia:

Quando se sentiam inseguros ou com medo de serem julgados, recorriam ao celular como um escudo protetor. O problema? Quanto mais usam o celular para evitar desconforto, mas distantes ficam das conexões reais, e isso pode dificultar ainda mais a sensação de pertencimento. O vício no celular tá escondendo. Cria efeito paradoxal, de quanto mais uso, mas exclusão. Inibir sociedade social. O que eu estou buscando aqui na tela, ou do que eu estou fugindo? (Nabuco, 2025).

Já, a associação científica que reúne os psiquiatras do Brasil, ABP (2025), na fala do seu presidente, Antônio Geraldo, em uma postagem no *Instagram*, relatou sobre o uso excessivo de telas e a saúde mental de crianças e adolescentes com base em um estudo, em que 72% das crianças avaliadas apresentaram um aumento da depressão. Para ele:

O que mais atrai nas telas é a busca constante por estímulos. Porém, o estímulo gerado pelas telas traz apenas uma sensação de satisfação momentânea, mas à medida que a exposição a esses estímulos se torna mais intensa, pode criar um ciclo vicioso. Diversos estudos já mostraram que o vício em telas pode causar sintomas de ansiedade e depressão (abpbrasil, 2025).

Em outra postagem da ABP (2025), com o questionamento: "Excesso de telas em crianças pode causar sintomas que se confundem com autismo?", o Coordenador do Departamento de Psiquiatria Infantil da ABP, Franciso Assumpção, destaca que "quando limito esse aprendizado por causa das telas, estou modelando um adulto futuro que não sabe se relacionar, interagir, viver e compartilhar interesses reais, fora do mundo virtual". Para ele, o excesso de tempo de tela pode impactar o desenvolvimento das crianças, gerando que podem ser confundidos com sintomas de autismo, e a interação no mundo real é fundamental para o aprendizado e o bem-estar.

Nesse contexto, Rodolfo Krasovesky (2025) mencionou no *Instagram*, que o vício de adolescentes em redes sociais está cada vez mais sendo reconhecido

como um problema de saúde mental significativo. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 11% dos adolescentes apresentam comportamentos problemáticos relacionados ao uso de redes sociais, com dificuldades em controlar o tempo de uso e enfrentando consequências negativas em suas vidas. As meninas são particularmente afetadas, com 13% relatando uso problemático, em comparação com 9% dos meninos.

Nos Estados Unidos, o Departamento de Saúde e Serviços Humanos alertou que adolescentes que passam mais de três horas por dia nas redes sociais têm o dobro de risco de desenvolver problemas de saúde mental, incluindo sintomas de depressão e ansiedade. Uma pesquisa recente revelou que os adolescentes passam, em média, 3,5 horas diárias nas redes sociais, e 46% dos jovens entre 13 e 17 anos afirmaram que o uso dessas plataformas piora sua percepção sobre a própria imagem corporal (Krasovesky, 2025). Ele menciona ainda que:

Especialistas em saúde mental têm observado que o uso excessivo de redes sociais pode levar a comportamentos semelhantes aos de vícios comportamentais, como tolerância, abstinência e recaídas. Estudos indicam que adolescentes que utilizam frequentemente redes sociais apresentam maior propensão a desenvolver ansiedade, depressão e insatisfação com a vida. Diante desse cenário, há um movimento crescente para que o vício em redes sociais seja oficialmente classificado como um transtorno mental, visando a implementação de políticas públicas e estratégias de prevenção mais eficazes (Krasovesky, 2025).

Convém mencionar a pesquisa de Ferreira (2022), professor e pesquisador, que ouviu 3115 interlocutores crianças e adolescentes, entre 2017 e 2018, que vivem experiências traumáticas em seus quartos, conhecidos como geração do quarto, envolvidas com *bullying* e/ou *cyberbullying*, comportamentos autodestrutivos, com sintomas psicopatológicos, e fez um alerta sobre a necessidade de mudança na relação com os jovens nessa situação. A preocupação deu-se devido cerca de 75% dos pesquisados demonstrarem adoecimento mental, e 238 com o perfil de envolvimento com *bullying* ou *ciberbullying*, autolesão sem intenção suicida, tentativa de suicídio mais de 1 vez, mais de 6 horas em extremo isolamento e sem diálogo com a família no quarto, além de usarem excessivamente as redes sociais digitais.

Os resultados analisados no Brasil por Ferreira (2022) demonstraram o seguinte público-alvo: crianças e adolescentes, com predominância de classe média-média, média-alta e ricas; filhos, na sua maioria, de médicos, juízes, empresários, profissionais liberais e profissionais públicos de alto escalão, e que se

diziam "sozinhas", "tristes", "sem vontade de viver", "com medo de falar o que sentiam", "apavoradas com a violência do *bullying* e *ciberbullying*", "com vontade de matar quem as fazia sofrer". Dentre os pesquisados surgiram as seguintes falas:

"De boa, passo muito tempo da minha vida no quarto. Tá ligado? É um canto só meu. No quarto, já fiz tudo. Também já pensei em fazer besteira. Tá ligado?" (L, 14a, Recife); "Fico mais tempo do que no resto da casa. Só saio pra comer, saca? Tem dia que nem pra comer. Ninguém me pergunta nada. Só ficaram mais preocupados, minha mãe e meu pai, quando a professora falou que me cortei." (C, 17a, Belo Horizonte); "Não me arrisco muito na vida física, tá ligado? Prefiro ficar aqui, aqui ninguém sabe meu nome nem minha idade, meu gosto. Tipo, aqui, eu me escondo do mundo." (C, 16a, Maceió); "Aqui ninguém liga para mim; se liga, às vezes, até liga, mas é só para saber se eu vou passar de ano, se consegui resolver a equação, se sei quando o país ficou independente e se a redação será bem-feita, com boas palavras e bons sentidos. Eu, assim... eu mesmo, não importa muito." (MC, 16a, Recife) (Ferreira, 2022).

De acordo com Ferreira (2022, pág. 23), "se dentro de uma casa não existe diálogo, obviamente que os habitantes daquele lar vão tentar encontrar "conversas" em outros espaços". Dentro do quarto, adolescentes atravessam tormentas psíquicas, sentem-se isolados, solitários, incompreendidos, violentados e, por vezes, em sua grande maioria, recorrem às redes sociais digitais, como tentativa de comunicação com o mundo. E passam horas conectados nesse ambiente virtual, sem relações dialógicas com seus pais, com pouco espaço e tempo para o diálogo, com uma sensação de que não pode contar com os pais.

As redes sociais, nas palavras de Ferreira (2022), tornaram-se um elemento para todos no século XXI, e o desafio nos processos educacionais de adolescentes é a ausência de espaço e tempo para o ficar juntos, para a troca de ideias, e para o se conhecer. O resultado desse excesso são diversos sintomas, desde os emocionais, como apatia, irritabilidade, mudança de humor, desvalorização do eu, baixa autoestima, até a sintomatologia física, como cólicas estomacais, espasmos, dificuldade recorrente para dormir, agressividade com os colegas.

E o autor sugere que no processo de educação saudável, em termos de prevenção, promoção, acompanhamento terapêutico, psicoterapêutico e psiquiátrico, é necessário que a criança e o adolescente tenham uma boa rede de apoio, com amizades que os ajudem no cuidado, autoconhecimento, convivência, dialogicidades, amorosidade, além de entretenimento com momentos de lazer, experiência com arte, atividades voluntárias, projetos de vida, e o reconhecimento de suas potencialidades (Ferreira, 2022).

No entanto, é válido destacar as colocações do pediatra, neonatologista, Marcelo Reibscheid (2025), CRM 91275, RQE 51870, em uma *live* no seu *Instagram* mencionou que na adolescência o afastamento dos pais não é uma rejeição, mas um processo natural, porque esse jovem busca a liberdade, e os pais necessitam entender que os filhos precisam deles. Nela, há uma sensação de perda de controle dos pais, medo e insegurança, além da rede social trazer a obrigatoriedade de pais perfeitos, com conteúdos que trazem sentimentos de incapacidade e insuficiência. Por isso, esse filho pode ficar no quarto, mas não sem supervisão, apesar de que o intuito é aos poucos ir soltando-os e os pais irem sumindo, mostrando que quando precisarem estarão lá.

Estes pais podem ser parceiros, mas não são amigos, sendo necessário, caso precise, chamar atenção, dar bronca, impor limites, pois lá fora não é um mundo sem limites, e daí surge a frustração, que quando desconhecem e são blindados apresentam atitudes descabidas. O mundo é assim e os pais não devem passar por cima de regras e de limites de normalidade, por isso precisam moldar seus filhos, pois existe causa e consequência (Reibscheid, 2025).

Reibscheid (2025) destaca que cabe aos pais ou responsáveis: aceitar o período de transição com a mudança do jeito do filho, sabendo que eles ainda precisam deles; trabalhar a inteligência emocional; buscar apoio psicológico para ajudar nessa relação com o filho, e/ou grupo de pais; além de momentos de conexões genuínas. Desta forma, o quarto é o momento de privacidade, que é diferente de não saber o que tá acontecendo, e não exclui a necessidade de supervisão pela família, além de perceber mudanças de comportamentos bruscos.

Quanto ao impacto invisível da influência das redes sociais e o *bullying*, a psicóloga Gisele Palmas (2025), fez uma postagem sobre uma reflexão profunda da série *Adolescência*, sendo o período da vida onde os pais deixam de ser protagonistas para os filhos, pois estes buscam a sua identidade e pertencimento, através dos pares, que passam a ser influências importantes. E aqueles inseguros, com dificuldades sociais e emocionais, se tornam mais suscetíveis às influências das redes sociais. E ela faz os seguintes questionamentos: “Será que nós sabemos o que nossos filhos estão consumindo *online*? Será que os adolescentes estão conscientes dos perigos ao quais estão expostos?”

A série aborda a incapacidade dos adultos de monitorar adequadamente a interação dos jovens na *Internet*, e cuidadosamente expõe a influência de figuras

misóginas no universo *online* sobre os adolescentes da atualidade. Meninos e meninas que sofrem ao ser expostos e rejeitados socialmente, denunciando a gravidade do *cyberbullying*, além de uma visão distorcida sobre o papel dos homens e das mulheres na sociedade. No entanto, essa fase exige um equilíbrio entre autonomia e supervisão, enquanto eles naturalmente se afastam em busca de independência, é fundamental que os pais observem mudanças no comportamento para intervir o mais breve possível (Palmas, 2025).

Ainda sobre os impactos das redes sociais, Palmas (2025) traz uma reflexão sobre a série *Adolescência e a saúde e comportamento dos "nativos digitais"*, que denuncia o colapso da saúde mental dos jovens, e conseqüentemente afeta a todos ao seu redor. Na sua análise sobre a sessão de avaliação do personagem com a psicóloga perita, é demonstrado os riscos da cultura digital associada ao sofrimento vivenciado pelos adolescentes, em que um silêncio de um adolescente pode virar ressentimento e violência, em um episódio que aborda masculinidade (tóxicas) e os movimentos contemporâneos (*Incel*s - celibatários involuntários), misoginia e a influência das redes sociais.

A adolescência é um período central para a formação da identidade e da autoimagem, em que vivem a necessidade de pertencimento, e se tornam mais vulneráveis a algumas ideologias encontradas atualmente nas redes sociais, com explicações simples sobre seu lugar na sociedade. E a busca por identidade e autoafirmação pode levar a polarizações extremas, em que alguns meninos tentam se encaixar em um "ideal masculino" como o movimento *Red Pill*<sup>2</sup>, enquanto algumas meninas tentam atender a padrões de beleza inatingíveis, mediante o uso problemático da tecnologia: a pressão dos grupos, a busca por pertencimento e a influência dos pares, são atualmente potencializados pelas redes sociais (Palmas, 2025).

Na série, a psicóloga quer abordar sobre a relação dele com o pai, que foi o escolhido por ele como o responsável legal, e compreender a sua identificação com esse pai e o modelo de masculinidade que ele recebeu dentro de casa. O foco da série está nos homens e como as redes sociais potencializam a cultura da masculinidade. E Palmas (2025) destaca que:

O menino apresenta sentimentos de inadequação e de insegurança. E infelizmente sabemos que homens não são preparados para lidar com

---

<sup>2</sup>Sobre "acordar" para a realidade sobre gêneros (referência ao filme *Matrix*).

essas emoções, afinal, "homem não chora"... Ele conta que em um jogo de futebol, ao errar uma jogada, percebeu que o pai olhou para o lado. Então, entendemos inicialmente que sente ter envergonhado seu pai com a sua falta de aptidão nos esportes, "não sou bom em nada". Ele relata que sofreu rejeição das meninas, e demonstra que falar sobre sexualidade não o deixa confortável, "deve ser porque eu sou feio". Apesar de ter amigos, ele não se considera popular e relata experiências de *bullying*. O que é comum, e muitos adolescentes demonstram ressentimento e sentimento de exclusão, algumas vezes alimentando pensamentos de vingança. Ele vai oscilando entre momentos de exposição das suas emoções e pensamentos, e momentos de reatividade, de uma forma bastante agressiva e reveladora (Palmas, 2025).

Ao mesmo tempo em que se olha um menino de 13 anos, de certa forma ingênuo, que diz não ter tido contato físico com meninas ainda, o mesmo consome imagens íntimas das meninas, sem se importar com o constrangimento delas. E após o vazamento da foto da colega, ele considera a vulnerabilidade como uma oportunidade de aproximação dela, pois ao receber como resposta um "não tô tão desesperada assim", desencadeia raiva e infelizmente a violência. E como muitos homens, ele se orgulha da sua estratégia de aproximação no momento em que a menina estava em posição de fragilidade. "Fui esperto, não acha?" Vocês sabiam disso aqui? (Palmas, 2025).

Desta forma, o que os pais precisam saber? As crianças e adolescentes estão crescendo na cultura da *Internet*, com exposição a conteúdos que reforçam a misoginia e são extremamente perigosos, pois modelam a compreensão das questões de gênero. Logo, seguir perfis que reforçam essas ideias tornam as redes sociais um verdadeiro palco para uma dor invisível. E durante a sessão na série existem tentativas de intimidação, tais como:

O protagonista critica e ironiza a psicóloga através de xingamentos e sarcasmos. Onde será mesmo que ele aprendeu isso tudo tão cedo? "Te assustei quando gritei, né?" "Eu só tenho 13 anos. Não devo ser tão assustador" "Deve ser muito constrangedor se assustar com um pirralho como eu." Até que ele assume uma postura dominante e agressiva à medida que se sente exposto. "Você não controla o que eu faço da minha vida!" "Você não pode mandar eu me sentar!" "Que coisa foi essa? Mandou o guarda se afastar como se fosse uma rainha!" (Palmas, 2025).

É necessário, nas palavras de Palmas (2025) a atenção aos sinais de alerta: mudanças bruscas de comportamento; falas de ódio ou autodepreciação; isolamento social; fascínio por discursos radicais e misóginos; *emojis* e gírias que funcionam como códigos. O que fazer? escutar sem julgar; nomear as emoções e o sofrimento; promover vínculo e confiança na relação parental; dialogar sobre o conteúdo que consomem *online*; monitorar a tecnologia; educar sobre discursos

manipuladores; desenvolver pensamento crítico; valorizar a individualidade; e oferecer comunidades saudáveis

A mesma, Palmas (2025), conclui que o episódio mostrou o que pode acontecer com um adolescente quando ninguém o escuta, quando ninguém o vê. A seguir:

Vou repetir: esta série não foi feita para nos trazer respostas. Não é sobre quem fez o quê. Muito menos sobre um desfecho "mas e o final?" ". Não tem final, porque isso é sobre nós, o que acontece em nossas casas e não estamos vendo. Essa série é um empurrão para nos fazer refletir. E por ser tão atual e próxima demais da realidade, nos faz sentir aquele soco no estômago que nenhum pai ou mãe quer admitir: Poderia ser comigo, poderia ser o meu filho ali. Portanto, conversem. Não percam a mínima oportunidade de conversar com seus filhos. Precisamos aprender a lidar com as redes sociais A série Adolescência nos alerta para os desafios da juventude atual (Palmas, 2025).

No que se refere ao vício, Young e Abreu (2011) destacam que os sinais de dependência na *Internet* são facilmente mascarados, devido a quantidade de usos práticos da mesma, sendo complexo diagnosticá-lo, pois os seus sintomas nem sempre se revelam em uma entrevista clínica inicial. Ademais, inicialmente, os pacientes apresentam sinais de depressão, transtorno bipolar, ansiedade ou tendência obsessivo compulsiva, e posteriormente surge a descoberta de sinais de abuso de *Internet*, com a necessidade do terapeuta procurar a presença do uso compulsivo.

Embora pediatras, psiquiatras infantis e psicólogos sejam requisitados a ajudar números cada vez maiores de crianças e adolescentes que lutam contra o uso disfuncional de tecnologias interativas, a comunidade médica ainda não entrou em um acordo quanto ao diagnóstico para esse problema, com nomes que variam de transtorno de dependência de *Internet* a uso problemático de *Internet*, uso compulsivo de *Internet* e a única interação que, até o momento, entrou para o léxico médico diagnóstico, transtorno do jogo pela *Internet* (Young; Abreu, 2011).

E quanto mais cedo puder ser reconhecido e tratado, mais fácil será corrigi-lo. Contudo, como ele ainda não é identificado como um problema de saúde pública, pais, professores e outros profissionais que trabalham com jovens normalmente não o levam à atenção clínica até que já tenha chegado ao ponto de causar disfunção ou deficiência grave e seja muito mais difícil de tratar (Young; Abreu, 2011).

E nesse contexto, um primeiro ponto de contato para um caso em evolução de uso excessivo da *Internet* e da tecnologia computacional costuma ser o

orientador escolar, sendo importante o fornecimento de informações e ferramentas aos professores, orientadores, psicólogos, pediatras de cuidado primário, profissionais de família e outros que estejam na linha de frente com crianças e jovens, com treinamento de prevenção, diagnóstico e tratamento. E estabelecer planos estratégicos para pais, educadores, legisladores e o setor tecnológico para orientar o uso saudável de mídias interativas e limitar seu uso problemático (Young; Abreu, 2011).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo geral analisar os impactos no desenvolvimento psicossocial e na saúde mental de adolescentes em hiperexposição no *Instagram*, cujo propósito foi atingido de maneira satisfatória, e para o seu alcance foram realizados os objetivos específicos traçados: discorrer sobre a fase da adolescência e as suas concepções diante do avanço da *Internet*; descrever sobre a cultura dos adolescentes nas redes sociais, sua hiperexposição no *Instagram*, e as inseguranças relacionadas; e correlacionar a atuação da psicologia em conjunto com os profissionais de saúde e da educação, como contribuição para minimizar, reverter ou prevenir os impactos no quadro de danos e riscos na saúde mental de adolescentes ligados ao *Instagram*.

A fase da adolescência é um período de mudanças físicas, cognitivas, emocionais, sociais e possíveis conflitos, que envolve um momento de transição para a idade adulta, com a transformação do corpo infantil, e a busca de uma nova identidade. Nela pode surgir a preocupação com a imagem corporal, o uso e abuso de substâncias químicas, de álcool ou outras drogas, além de comportamentos de riscos, inexperiência e imaturidade. Diante de transformações significativas, esses jovens tendem a buscar a rede social *Instagram* por questões relacionais e emocionais, que podem moldar suas condutas e relações, mediante um ciclo vicioso de uso compulsivo.

Nesse contexto, as redes sociais oferecem altos custos e baixos benefícios aos adolescentes, sendo eles os principais usuários, com a hipervisibilidade das suas vidas. As mudanças, entre os anos de 2013 a 2015, com o acesso ao *smartphone* pela geração *i*, *centennials* ou geração Z, demarcam a existência da sociedade digital. No entanto, estudos indicam que adolescentes que utilizam frequentemente redes sociais apresentam maior propensão a desenvolver ansiedade, depressão e insatisfação com a vida. E especialistas em saúde mental têm observado que o uso excessivo de redes sociais pode levar a comportamentos semelhantes aos de vícios comportamentais, como tolerância, abstinência e recaídas. Ademais, relações sociais e familiares são afetadas, além do surgimento da comparação social, *cyberbullying*, desvalorização pessoal, autocoerção excessiva, estresse, desmotivação, autodepreciação, sentimentos de inadequação e

baixa autoestima. Como resultado a esse novo momento de inseguranças, entrou em vigor a Lei n.º 15.100/25, sobre o uso de celulares na escola.

Convém destacar que a neurociência tem fortes evidências de que o cérebro do adolescente é um órgão ainda em desenvolvimento, como o córtex pré-frontal, ligado ao autocontrole e à contenção de impulsos, e só atinge a maturidade completa por volta dos 25 anos, tornando-os mais vulneráveis, com atração por jogos digitais *online*, desafios virtuais e redes sociais. Logo, há a necessidade da mediação de adultos, como familiares, educadores e políticas públicas, com o ensinamento para o uso consciente da *Internet*, e limites de tempo saudáveis.

Para uma melhora na saúde mental desses jovens, especialistas indicam o aumento de comportamentos que promovem saúde, como: atividade física, sono reparador, alimentação equilibrada, atividades esportivas na escola, voluntariado, experiência com artes, lazer, projeto de vida, ter reconhecimento das potencialidades e possuir um vínculo de confiança com os pais, com uma boa rede de apoio. Quanto ao contexto virtual é necessário fazê-los perceber suas limitações e reconhecerem que não são capazes de absorver tudo no ambiente digital, realizar pausas, higiene do sono, e ter a imposição de algumas regras.

Em casos de hiperexposição, com dependência da tecnologia é necessário o acompanhamento psicológico individual, familiar, escolar e alguns casos, também o psiquiátrico, com o tratamento do transtorno de origem. Em paralelo haverá a promoção da educação digital, o conhecimento sobre limites e regras para o uso consciente da tecnologia, e a desintoxicação digital, em que o terapeuta irá ensinar habilidades de autorregulação digital, além de desenvolver uma cultura de comunicação aberta para a discussão dos sentimentos e preocupações com o uso das redes sociais sem medo de julgamento ou repreensão, com foco na construção de uma relação equilibrada e saudável com a tecnologia.

Nesse contexto, tem-se a postura do profissional de psicologia e os custos do impacto emocional no trabalho, resultante da complexidade de casos, sendo emergencial o seu autocuidado e supervisão clínica, pois a escuta exige preparo técnico, disposição para mergulhar na dor do outro sem se perder de si, sustentar silêncios, acolher raivas, suportar frustrações, e permanecer inteiro, sem julgamento.

As pesquisas mostraram a existência de um elevado índice de acesso dos adolescentes às redes sociais, com consequências negativas na alimentação,

sono, vício e relações, com índice de baixa participação, monitoramento e controle dos pais ou responsáveis no acesso a esse ambiente virtual. O que responde o problema de pesquisa e ratifica as suas hipóteses. Os resultados indicam que apesar da rede social exigir pais ou responsáveis sem falhas, levando-os a frustração, não existe esse papel social, sem monitoramento, acompanhamento, orientação, limites e regras para que em conjunto com educadores possam identificar e precaver possíveis casos de hiperexposição na rede social *Instagram*.

Desta forma, a análise do trabalho mostrou a importância do papel da psicologia no acompanhamento dos impactos na saúde mental e no desenvolvimento psicossocial de jovens, que em tratamento com psiquiatras, e em parceria com educadores e a família, terão melhores eficácia nos resultados. Além disso, políticas públicas voltadas para a educação sobre o uso saudável das redes sociais e a inclusão de disciplinas de educação digital nas escolas são primordiais nesse contexto.

Uma das principais potencialidades desta pesquisa encontra-se na possibilidade de incentivar um olhar para uma temática, que possui uma crescente gradativa no meio de adolescentes. O intuito é instigar demais estudos sobre o tema, de forma que o significativo valor da atuação do profissional de psicologia seja percebido na sociedade, com uma visão sobre essa necessidade e a sua redução de riscos, através da visibilidade dos pais, responsáveis, educadores e profissionais de saúde, atentos aos sinais de dependência das redes sociais, possam oferecer apoio, orientação e encaminhamentos adequados. No entanto, cabe ressaltar que as redes sociais possuem consequências positivas perante esses jovens, desde acesso a informações, boas relações sociais, intervenções na saúde, apoio social e *feedback*, se utilizadas de forma consciente.

Portanto, conclui-se que o elevado acesso por adolescentes no *Instagram* precisa de um acompanhamento por profissionais de saúde, em conjunto com a família, educadores e o governo. E a ausência de orientação, acompanhamento e controle pelos pais ou responsáveis possui grandes probabilidades de inseguranças, pois nesse ambiente virtual existe um leque de acesso, em especial perigosas e com danos diversos. Desta forma, é emergencial a atenção às consequências físicas e psicológicas, devido ao uso abusivo desta rede social, com ações preventivas para uma não elevação dos seus danos.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5-TR. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. 2025. **O uso excessivo de telas e a saúde mental de crianças e adolescentes**. Brasil, 11 fev. 2025. Instagram: @abpbrasil. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DF8hqeChUuP/?igsh=dDd6NWkyOXF2cGtu>. Acesso em: 29 maio 2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. 2025. **Excesso de telas em crianças pode causar sintomas que se confundem com autismo?** Brasil, 13 fev. 2025. Instagram: @abpbrasil. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DEx6mNavT2D/?igsh=a2c1OXMyc2tzYTZ6>. Acesso em: 29 maio 2025.

APROBATO, Valéria C. Corpo digital e bem estar na rede Instagram: um estudo sobre as subjetividades e afetos na atualidade. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 38, n. 95, p. 157 – 164, 2018.

AQUINO, John Karley de Sousa; MARINHO, Enzo Vidotti. Redes Sociais e Bem Estar: uma análise do uso das redes sociais por adolescentes. **Revista Expressão Católica Saúde**, Fortaleza, v. 9, n. 1, jan./jun. 2024.

ARRUDA FILHO, Emílio José Montero; MIRANDA, Juliana Cristina dos Santos. Conectados por Prazer: Redes Sociais Virtuais Móveis Versus Valores de Uso Convergentes. **Revista de Negócios**, Blumenau, v. 25, n. 3, p. 45-58, jul. 2020.

BECKER, Daniel. **E as meninas?** O que a séria adolescência abordou sobre elas (e pouca gente comenta). Rio de Janeiro, 03 abr. 2025. Instagram: @pediatriaintegralbr. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/DH\\_RKociDPJ/?img\\_index=2&igsh=MTIlbWE5Z25xMDFvaQ%3D%3D](https://www.instagram.com/p/DH_RKociDPJ/?img_index=2&igsh=MTIlbWE5Z25xMDFvaQ%3D%3D). Acesso em: 20 maio 2025.

GERALDO, Antonio. **Desacelera é preciso**. Brasília, 10 jan. 2025. Instagram: @pediatriaintegralbr. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DEp8CsQPheB/?igsh=MWFmMmJ6Mjc3ZDdnYQ%3D%3D>. Acesso em: 15 maio 2025.

BOLLOS, Rubens. A minissérie britânica Adolescência em 15 pontos para refletir: juventude, dor e responsabilidade intergeracional. A série propõe questões como: é possível punir sem abandonar? Como equilibrar justiça e escuta, responsabilização e cuidado? **Revista educação**, n. 310, 2025. Disponível em: [https://revistaeducacao.com.br/2025/03/26/serie-adolescencia/?utm\\_campaign=duplicado\\_de\\_news\\_serie\\_adolescencia&utm\\_medium=email&utm\\_source=RD+Station/](https://revistaeducacao.com.br/2025/03/26/serie-adolescencia/?utm_campaign=duplicado_de_news_serie_adolescencia&utm_medium=email&utm_source=RD+Station/). Acesso em: 20 maio 2025.

BRASIL. Lei Federal n.º 8069, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.** Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm)>. Acesso em 26 out. 2024.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Constituicao/Constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm). Acesso em: 10 de maio 2025.

BRASIL. Lei Federal n.º 15.100, de 13 de janeiro de 2025. **Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônico portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica.** Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2023-2026/2025/Lei/L15100.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2023-2026/2025/Lei/L15100.htm) >. Acesso em 23 fev. 2025.

BRASIL. Lei Federal Nº 14.811, de 12 de janeiro de 2024. **Institui medidas de proteção à criança e ao adolescente contra a violência nos estabelecimentos educacionais ou similares, prevê a Política Nacional de Prevenção e Combate ao Abuso e Exploração Sexual da Criança e do Adolescente e altera o Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940 (Código Penal), e as Leis nºs 8.072, de 25 de julho de 1990 (Lei dos Crimes Hediondos), e 8.069, de 13 de julho de 1990 (Estatuto da Criança e do Adolescente).** Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2023-2026/2024/Lei/L14811.htm#art6](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2023-2026/2024/Lei/L14811.htm#art6)> acesso em 06 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que significa ter saúde?** Muito além da ausência de doenças, é preciso considerar o bem-estar físico, mental e social. [Brasília]: Ministério da Saúde, 07 ago. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude#:~:text=Seguindo%20essa%20linha%20mais%20abrangente,aus%C3%94ncia%20de%20doen%C3%94a%20ou%20enfermidade>. Acesso em: 14 mar. 2025.

COLÓQUIO HABERMAS E VI COLÓQUIO FILOSOFIA DA INFORMAÇÃO, 15., 2019, Rio de Janeiro. **Anais do 15º Colóquio Habermas e 6º Colóquio de Filosofia da Informação.** Rio de Janeiro: Salute, 2019. 340 p. Tema: uma abordagem sobre a presença e o desejo no Instagram.

COSTA JUNIOR, Claudio Eduardo dos Santos; OLIVEIRA, Erick Vieira Queiroz de; SOUZA, Ana Paula Ojeda de; VARGAS, Alessandra Alves Fonseca; ROCHA, Hayumy Lima. Hiperconectividade e ansiedade: os impactos da era digital na saúde mental e nas relações interpessoais. **Revista educação contemporânea.** Paraíba, v. 1, n. 2, p. 212-236, 2024. Disponível em: <https://www.editoraverde.org/portal/revistas/index.php/reca/article/view/302>. Acesso em: 16 mar. 2025.

Comitê Gestor da Internet no Brasil (2024). **Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2024.** São Paulo: CGI.br, 2024. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/indicadores/>. Acesso em: 16 mar. 2025.

CORRÊA, Ygor; CARDOSO, Gustavo; PIANCA, Thiago. **Dependências tecnológicas: guia prático para profissionais da saúde.** <https://summit.drygorcorrea.com.br/formacao-em-dependencias-tecnologicas>. Acesso em: 16 mar. 2025.

CNNBRASIL. **Especialista fala sobre os efeitos da tecnologia na solidão.** Porto Alegre, 12 mar. 2025. Instagram: @cnnbrasil. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DHHa1cSpNai/?igsh=NmRjMWt0bHJzb2g%3D>. Acesso em: 16 maio 2025.

CRIANÇAS, adolescentes e telas: **Guia sobre usos de dispositivos digitais Brasília.** Coordenação Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Brasília, DF: SECOM/PR, 2024.

DALL'ORTO, Felipe Campo; DIAS, Anna Lara Kapitzky; ALMEIDA, Otilia Maria dos Santos. A influência das mídias digitais na construção da subjetividade da geração Z. **Revista Interdisciplina**, Piauí, v.9, n. 6, 2024. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/385429015\\_A\\_influencia\\_das\\_midias\\_digitalis\\_na\\_construcao\\_da\\_subjetividade\\_da\\_geracao\\_z](https://www.researchgate.net/publication/385429015_A_influencia_das_midias_digitalis_na_construcao_da_subjetividade_da_geracao_z). Acesso em: 16 mar. 2025.

ESPER, Marcos Venicio. Nomofobia, adolescência e distanciamento social. **Revista Amazônica**, Amazonas, v. 10, n. 2, p. 394-413, 2021.

FERREIRA, Hugo Monteiro. **A geração do quarto: quando crianças e adolescentes nos ensinam a amar.** 1. ed. Rio de Janeiro: Record, 2022.

FERREIRA, Taiza Ramos de Souza Costa; ASSIS, Simone Gonçalves de; AVANCI, Joviana Quintes. Sociabilidade digital, hipervisibilidade e o ataque a Face chamado cyberbullying. **Cadernos Zygmunt Bauman**, Maranhão, v. 10, n. 23, 2020. Disponível em: <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/bauman/article/view/14238>. Acesso em: 17 mar. 2025.

FONSECA, Juliana. 2025. **O que a série adolescência da Netflix, tem a ver com o sofrimento real dos jovens?** São Paulo, 27 mar. 2025. Instagram: @drajupsiquiatra. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/DHtNy00M95T/?img\\_index=2&igsh=dDZINjQwbWxsM2x3](https://www.instagram.com/p/DHtNy00M95T/?img_index=2&igsh=dDZINjQwbWxsM2x3). Acesso em: 10 maio 2025.

GRIFFA, Maria Cristina; MORENO, José Eduardo. **Chaves para a psicologia do desenvolvimento adolescência, tomo 2: vida adulta e velhice.** São Paulo: Paulinas, 2021.

GRIMALDI, Stphanie Sá Leitão; ROSA, Maria Nilza Barbosa; LOUREIRO, José Mauro Matheus; OLIVEIRA, Bernardina Freire de. O patrimônio digital e as memórias líquidas no espetáculo do Instagram. **Revista Perspectivas em Ciência da Informação**, Belo Horizonte, v.24, n.4, p.51-77, out./dez. 2019.

Haidt, Jonathan. **A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais**. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD) 2022**. Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal. Ministério da Economia, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 2024.

KING, Anna Lúcia Spear. Ansiedade. **Revista FCW Cultura Científica da Fundação Conrado Wessel**, São Paulo, v. 3, n. 1, mar.-jun. 2025. Disponível em: <https://www.fcw.org.br/culturacientifica9/anna-lucia-spear-king>. Acesso em: 29 maio 2025.

KRASOVESKY, Rodolfo. 2025. **Vício de adolescentes em redes sociais pode virar oficialmente um transtorno mental**. Brasil, 15 mai. 2025. Instagram: @psi.rodolfokrasovesky. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DJmoz2LvHUC/?igsh=cnp5aHE2aHY5NXRk>. Acesso em: 29 maio 2025.

KRASOVESKY, Rodolfo. 2025. **Infâncias hiperconectadas estão causando uma epidemia de transtornos mentais pelo planeta**. Brasil, 24 abr. 2025. Instagram: @psi.rodolfokrasovesky. Disponível em: [https://www.instagram.com/reel/DI0wdEWOR\\_0/?igsh=MTd4NHVwNzkzZWR0bQ%3D%3D](https://www.instagram.com/reel/DI0wdEWOR_0/?igsh=MTd4NHVwNzkzZWR0bQ%3D%3D). Acesso em: 30 maio 2025.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164-71, 2017.

LUZ, Ana Rita Ferreira da; BARINER, Adriano C. Reconstrução do belo no digital: as nuances e impactos do reflexo idealizado. **Revista Arte 21**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 6-27, 2022. Disponível em: <https://revistas.belasartes.br/arte21/article/view/429>. Acesso em: 18 mar. 2025.

MARTORELL, Gabriela; PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **O mundo da criança: da infância à adolescência**. 13. ed. Porto Alegre: AMGH, 2020.

MATOS, Alves Kelvym; GODINHO, Mônica Oliveira Dominici. A Influência do Uso Excessivo das Redes Sociais na Saúde Mental de Adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, Curitiba, v. 17, n. 4, p. 1-18, 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Higiene do sono: hábitos simples que fazem toda a diferença na qualidade do seu sono**. Brasil, 14 abr. 2025. Instagram: @minsaude. Disponível em:

<https://www.instagram.com/p/DlCdQcysxwb/?igsh=YWgxazl2dnR1ZHp0>. Acesso em: 29 maio 2025.

NABUCO, Cristiano. 2025. **Meninas:** Quanto maior o uso de redes sociais na pré-adolescência, maiores são as chances de sintomas depressivos na adolescência, Revela uma nova pesquisa. Brasil, 20 fev. 2025. Instagram: @cristianonabuco. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DGT49uvRfe8/?igsh=MWNsejFydjZwY3R2bA%3D%3D>. Acesso em: 25 maio 2025.

NABUCO, Cristiano. **Quais problemas que o uso de telas digitais pode promover na adolescência?** São Paulo, 9 out. 2023. Instagram: @cristianonabuco. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/CyMewHap-VM/?img\\_index=1&igsh=aGwxBDU3NzN3cmcw](https://www.instagram.com/p/CyMewHap-VM/?img_index=1&igsh=aGwxBDU3NzN3cmcw). Acesso em: 29 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **CID-11:** Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento. Porto Alegre: Artmed, 2019.

OLIVEIRA, Marta Kohl de. **Vygotsky:** aprendizado e desenvolvimento um processo sócio-histórico. 4 ed. São Paulo: Scipione, 1997.

PALMAS, Gisele. **O que está acontecendo com os nossos adolescentes.** Brasil, 24 mar. 2025. Instagram: @giselepalmas.psi. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/DHIL0RBxpBu/?img\\_index=15&igsh=NDF3aTdnczMyenR](https://www.instagram.com/p/DHIL0RBxpBu/?img_index=15&igsh=NDF3aTdnczMyenR). Acesso em: 29 maio 2025.

PALMAS, Gisele. **O impacto invisível da influência das redes sociais:** adolescência. Brasil, 16 mar. 2025. Instagram: @giselepalmas.psi. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/DHRxGFVsHAM/?img\\_index=6&igsh=MTkzMnhzaWY1dnp3eQ%3D%3D](https://www.instagram.com/p/DHRxGFVsHAM/?img_index=6&igsh=MTkzMnhzaWY1dnp3eQ%3D%3D). Acesso em: 29 maio 2025.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, G. **Desenvolvimento Humano.** 14. ed. São Paulo: McGraw Hill Brasil, 2022.

PEREIRA, Maurício Gomes. **Artigos Científicos:** como redigir, publicar e avaliar. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

PESSOA, T. E. G.; PIMENTEL, C. E.; SANTOS, I. L. S.; TAVARES, S. M. Psicologia da Era Virtual (3ª geração): Validação da Escala de Atitudes Perante o Instagram. **Revista Psicologia em Pesquisa**, Minas Gerais, v. 15, n. 3, p. 1-17, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/32460>. Acesso em: 07 mar. 2025.

PIANCA, Thiago. 2025. **Você sabe o que é nomofobia?** Porto Alegre, 16 fev. 2025. Instagram: @drthiagopianca. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/DGJYlIny5AG/?img\\_index=1&igsh=ZnJncWQzenE2b3V0](https://www.instagram.com/p/DGJYlIny5AG/?img_index=1&igsh=ZnJncWQzenE2b3V0). Acesso em: 5 maio 2025.

RECUERO, Raquel. **Introdução à análise de redes sociais**. Salvador: EDUFBA, 2017.

REIBSCHEID, Marcelo. **Excesso de telas em crianças pode causar sintomas que se confundem com autismo?** Brasil, 2025. Instagram: @marcelopediatra. Disponível em: <https://https://www.instagram.com/marcelopediatra/?igsh=ejhkaTQ0bTRhdjhi>. Acesso em: 29 maio 2025.

ROSA, Gabriel Artur Marra; FERREIRA, Jane Farias Chagas; MAUCH, Ana Gabriela; ALBUQUERQUE, Fernanda Lima de; CAMPELO, Gustavo; MACEDO, Maria Luíza. Percepção de Jovens brasileiros sobre as repercussões das redes sociais na subjetividade. **Revista Psicologia: teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 37, 2021. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e37349>. Acesso em: 29 maio 2025.

ROZEIRA, Carlos Henrique Barbosa et al. **Psicopatologia e mídias sociais: Gatilhos das redes sociais no desenvolvimento de transtornos mentais**. São José dos Pinhais, PR: Seven Editora, 2024. 2 v. (Uniting Knowledge Integrated Scientific Research for Global Development).

SILVA, Antonio Geraldo da. O uso excessivo de telas e a saúde mental de crianças e adolescentes. **Revista GPS Brasília**, Distrito Federal, n. 42, 2025. Disponível em: <https://gpsbrasil.com.br/antonio-geraldo-o-uso-excessivo-de-telas-e-a-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 16 maio 2025.

SOUZA, Sandra Cristina Morais de. Cibercultura e educação: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Teias**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 68, jan.-mar, 2022.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Impactos do Uso das Redes Sociais Virtuais na Saúde Mental dos Adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, psicologia e interfaces**, Mato Grosso do Sul, v. 3, n. 3, p. 204-217, set.-dez. 2019.

SANTROCK, John W. **Adolescência**. Porto Alegre: AMGH, 2014.

TWENGE, Jean M. **iGen: por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para a idade adulta**. 1. ed. São Paulo: nVersos, 2018.

YOUNG, Kimberly S; ABREU, Cristiano Nabuco de. **Dependência de Internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

YOUNG, Kimberly S; ABREU, Cristiano Nabuco de. **Dependência de Internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação -e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019.