

O USO INADEQUADO DAS REDES SOCIAIS POR CRIANÇAS/ADOLESCENTES E OS SEUS IMPACTOS PSICOLÓGICOS

THE INAPPROPRIATE USE OF SOCIAL NETWORKS BY CHILDREN/TEENS AND ITS PSYCHOLOGICAL IMPACTS

Alice Maria Ferreira¹
Ana Luísa Fernandes Silva²
Beatriz Maria Lessa Lopes³
Danielle Martins Pereira⁴
Isabelle Cristine Faria Lima⁵
Lorraine Carolaine Vieira⁶
Maria Luíza de Almeida⁷
Ruhan Pablo Henriques Caetano⁸
Sawane Galvão Duque⁹
Vanessa Lourdes Duarte¹⁰

RESUMO

O projeto vai analisar os impactos psicológicos do uso inadequado das redes sociais por crianças e adolescentes, destacando assim a necessidade de educação digital, supervisão familiar e promoção da saúde mental. A justificativa fundamenta-se no aumento de casos de ansiedade, depressão, baixa autoestima, distorção da autoimagem, cyberbullying e exposição a riscos on-line, especialmente jovens de 11 a 13 anos, idade do público-alvo da ação prática. O objetivo principal é compreender como o uso excessivo sem orientação adequada pode comprometer o desenvolvimento emocional, cognitivo, social e saúde, reforçando a importância de estratégias preventivas. A metodologia adotada é qualitativa, baseada em pesquisas bibliográficas de instituições como OMS, UNICEF e SBP, e na realização de uma dinâmica na Escola Estadual Frei Concórdio em Pará de Minas-MG, utilizando materiais informativos destinados a estudantes e responsáveis. Os resultados apontam que, embora as redes sociais ofereçam benefícios relacionados à socialização, expressão e acesso a conteúdos educativos, seu uso desregulado intensifica problemas emocionais, prejudica o sono, reduz o rendimento escolar e aumenta a exposição a riscos como aliciamento, exploração sexual e dependência digital. Conclui-se que o uso das redes sociais entre jovens deve ser saudável e responsável, exigindo a atuação conjunta de familiares, da escola e dos profissionais de saúde na prevenção de danos, no fortalecimento da autonomia digital segura e na promoção de ambientes mais seguros para crianças e adolescentes, garantindo um desenvolvimento saudável diante das tecnologias.

¹Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

²Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁵Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁶Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁷Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁸Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁹Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

¹⁰Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

PALAVRAS-CHAVE: redes sociais; crianças e adolescentes; saúde mental; cyberbullying; uso excessivo de telas; riscos on-line; educação digital; supervisão familiar; desenvolvimento emocional.

ABSTRACT

The project will analyze the psychological impacts of the inappropriate use of social media by children and adolescents, highlighting the need for digital education, family supervision, and the promotion of mental health. The justification is based on the increase in cases of anxiety, depression, low self-esteem, body image distortion, cyberbullying, and exposure to online risks, especially among young people aged 11 to 13, who represent the target audience of the practical intervention. The main objective is to understand how excessive use without proper guidance can compromise emotional, cognitive, social, and overall health development, reinforcing the importance of preventive strategies. The methodology adopted is qualitative, based on bibliographic research from institutions such as WHO, UNICEF, and SBP, and in carrying out a dynamic activity at Escola Estadual Frei Concórdio in Pará de Minas—MG, using educational materials designed for students and their caregivers. The results indicate that, although social networks provide benefits related to socialization, self-expression, and access to educational content, their unregulated use intensifies emotional problems, impairs sleep, reduces academic performance, and increases exposure to risks such as grooming, sexual exploitation, and digital dependence. It is concluded that the use of social media among young people must be healthy and responsible, requiring the joint action of families, schools, and health professionals in preventing harm, strengthening safe digital autonomy, and promoting safer environments for children and adolescents, ensuring healthy development in the context of modern technologies.

KEYWORDS: social networks; children and adolescents; mental health; cyberbullying; excessive screen use; online risks; digital education; family supervision; emotional development.

1. INTRODUÇÃO

As redes sociais se tornaram um dos principais meios de comunicação, expressão e entretenimento entre crianças e adolescentes. O acesso precoce a essas plataformas — como Instagram, TikTok e YouTube — tem gerado preocupações crescentes na área da saúde mental, devido à exposição constante a conteúdos inadequados, a busca por validação social e ao risco de comparações destrutivas com padrões de beleza e sucesso inatingíveis.

Pesquisas recentes apontam que o uso excessivo das redes sociais está relacionado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima e distúrbios do sono entre adolescentes. Um estudo publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) destaca que adolescentes que passam mais de três horas diárias em redes sociais têm o dobro de chances de apresentar sintomas depressivos. Esse impacto é ainda mais acentuado em meninas, devido à pressão estética e à comparação constante com influenciadores digitais.

Entre crianças, o efeito é igualmente preocupante. O uso precoce de redes pode interferir no desenvolvimento emocional e cognitivo, prejudicando habilidades de socialização e empatia. Além

disso, a exposição a conteúdos violentos ou inadequados pode gerar medo, irritabilidade e dificuldade de concentração. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2024) recomenda que crianças menores de 12 anos não tenham acesso autônomo a redes sociais, e que adolescentes usem sob supervisão ativa dos pais.

Outro fenômeno amplamente observado é o cyberbullying, que afeta diretamente a autoestima e o bem-estar emocional. A ausência de filtros e o anonimato digital favorecem comportamentos agressivos, exclusão social e isolamento, elevando o risco de ideação suicida. Segundo o UNICEF (2023), cerca de 1 em cada 5 adolescentes brasileiros já sofreu algum tipo de violência online.

Diante desse cenário, é essencial promover educação digital e saúde mental nas escolas e nas famílias, com o envolvimento ativo de pais, professores e profissionais de saúde. Estratégias como limitar o tempo de tela, discutir conteúdos acessados e incentivar atividades fora do ambiente digital contribuem para o desenvolvimento de uma relação mais saudável com a tecnologia.

Portanto, o uso das redes sociais por crianças e adolescentes exige equilíbrio, supervisão e orientação. Quando utilizadas de forma consciente e crítica, as plataformas podem ser ferramentas de aprendizado e expressão; porém, sem limites e apoio emocional, tornam-se fatores de risco significativos para o desenvolvimento mental e emocional dessa faixa etária.

2. OBJETIVO

Analisar os principais impactos psicológicos decorrentes do uso inadequado das redes sociais em crianças e adolescentes de 11 a 13 anos.

3. JUSTIFICATIVA

Os avanços tecnológicos transformaram profundamente as formas de comunicação e interação social, principalmente entre crianças e adolescentes. As redes sociais, oferece vários benefícios, facilitação da socialização, mas quando usadas de maneiras incorretas podem levar a vários danos psicológicos, cognitivo, emocional e social.

Segundo, *SILVA, Thayse. O. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais*, o uso excessivo ou sem a supervisão dos responsáveis estão relacionados a problemas como ansiedade, depressão, baixa autoestima, distorção da autoimagem e dificuldades em relações interpessoais. Além disso, fatores como cyberbullying, exposição a conteúdos impróprios e a busca por validação constante através de curtidas e comentários podem intensificar a vulnerabilidade psicológica dos mesmos.

Diante disso, a escolha do presente tema se justifica pela necessidade de compreender como o uso inadequado das redes sociais impacta a saúde mental de indivíduos em fase de formação, destacando a importância de ações educativas, familiares e institucionais que promovam o uso consciente e saudável das redes sociais. Além de sua relevância social e acadêmica, a investigação desse fenômeno pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias preventivas e de intervenção que minimizem os riscos.

4. METODOLOGIA

A metodologia deste projeto é de natureza qualitativa, com enfoque em pesquisas bibliográficas, através de artigos e livros que discutem sobre o tema. A mesma foi elaborada com o desígnio de alcançar os objetivos propostos, de forma que enriqueça os conhecimentos da população-alvo e alerte seus pais/responsáveis.

Neste contexto, será adotada a estratégia de palestra e workshop em uma instituição pública, com elaboração de materiais de divulgação, que serão fornecidos para as crianças e divulgados para seus pais/responsáveis.

O público-alvo do projeto serão crianças/adolescentes, de onze a treze anos, e, de forma indireta, os adultos responsáveis por eles, através das divulgações por panfletos educativos/informativos.

A apresentação será realizada por integrantes do grupo que pertencem ao sexto período de Enfermagem e será divulgada antecipadamente através de panfletos para entendimento dos responsáveis, assim despertando curiosidade e interesse nos mesmos sobre o assunto.

5. DESENVOLVIMENTO

Benefícios das redes sociais para a saúde mental de crianças e adolescentes

Quando utilizadas de maneira equilibrada e com supervisão, as redes sociais podem oferecer benefícios significativos para a saúde mental de crianças e adolescentes. Elas facilitam a socialização e a comunicação, permitindo que os jovens se conectem com amigos e familiares, compartilhem vivências e aprimorem suas habilidades de expressão. Além disso, essas plataformas podem atuar como recursos educativos, disponibilizando conteúdos informativos e espaços de apoio emocional, onde os adolescentes se sentem compreendidos e acolhidos.

Essas redes também têm o potencial de fortalecer o senso de pertencimento, que é fundamental durante essa fase do desenvolvimento. Com a orientação adequada, as redes sociais podem ajudar a cultivar habilidades de convivência, criatividade e empatia, ao permitir que os jovens conheçam diferentes realidades e perspectivas.

Impactos Negativos das redes sociais na saúde mental

Em contrapartida, a utilização inadequada ou exagerada das redes sociais pode acarretar diversos danos à saúde mental. Crianças e adolescentes estão em um momento crucial de formação psicológica e emocional, e a exposição a conteúdos inadequados, a comparações incessantes e a necessidade de validação (como curtidas e comentários) pode desencadear ansiedade, quadros depressivos, diminuição da autoestima e uma visão distorcida da própria imagem. Adicionalmente, o cyberbullying é uma questão bastante frequente que pode impactar seriamente o bem-estar emocional. O tempo prolongado conectado também prejudica a interação familiar, o rendimento nos estudos e a qualidade do sono. Sem a fiscalização dos responsáveis, os jovens ficam mais expostos a atitudes de risco e ao isolamento social. Portanto, é vital que pais, educadores e profissionais de saúde se mantenham vigilantes, aconselhando sobre o uso consciente e moderado dessas redes, para que elas sejam um canal de interação positiva e não uma causa de angústia psicológica.

Impactos do uso de telas e dispositivos digitais na saúde

O uso de telas e dispositivos digitais aumentaram durante a pandemia da Covid- 19, esse uso está ligado a uma piora da saúde mental de seus usuários, independentemente da idade, segundo tese do Programa de Pós-graduação de Medicina Molecular da UFMG.

Os principais resultados da pesquisa são:

- Nomofobia (medo de ficar longe do celular) principalmente em idosos;
- Em crianças aumento de 72% de depressão associado ao uso excessivo de telas. A principal motivação para esses resultados é a utilização dos dispositivos como distração para as crianças enquanto os pais buscam realizar suas tarefas, nesse sentido o distanciamento entre pais e filhos podem provocar um aumento da disposição para depressão entre as crianças;
- O risco de depressão em meninas, uma vez que o conteúdo fornecido nas redes sociais é de “corpos perfeitos”, gerando comparação e afetando a saúde mental;

Visando também o impacto do uso de telas e dispositivos digitais na saúde física do usuário, seriam:

- O uso excessivo de telas e dispositivos impactam drasticamente a saúde do indivíduo. Contribuindo para um estilo de vida sedentário, afetando também hábitos alimentares e reduzindo a prática de atividades físicas. Podendo agravar de uma forma geral toda a saúde do paciente (aumento da taxa de colesterol, triglicérido, diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade entre outras);
- O constante foco nas telas pode levar a desconfortos oculares, fadiga visual e, em casos extremos, à síndrome do olho seco. A luz azul emitida pelos dispositivos eletrônicos

atravessa as córneas e chegam até a retina, impedindo que seja liberado a melatonina (hormônio do sono), sendo assim prejudicial ao sono;

- Para crianças menores de 10 anos o uso excessivo pode causar aumento no diâmetro anteroposterior resultando em miopia.

Após análises acima é válido reconhecer que o uso de telas e dispositivos digitais na saúde física e mental é impactante, sendo necessário realizar uma autoanálise da sua rotina. E equilibrar o uso da tecnologia na vida diária.

Classificação de riscos no ambiente on-line

Com o crescimento do uso da internet, é comum que crianças e adolescentes passem uma boa parte do dia conectados, seja para estudar, se divertir ou interagir com amigos. No entanto, apesar de oferecer muitos benefícios, esse ambiente também apresenta riscos que precisam ser reconhecidos e evitados. A classificação de riscos no espaço online é importante para entender quais são essas ameaças e como elas podem impactar o desenvolvimento e a segurança dos jovens. Entre os principais perigos estão o contato com estranhos, o acesso a conteúdos inadequados, o cyberbullying, o vazamento de informações pessoais e até o aliciamento virtual. Esses riscos podem causar danos emocionais, psicológicos e sociais, além de ameaçar a integridade física dos menores. Por isso, é fundamental que pais, educadores e profissionais de saúde orientem crianças e adolescentes sobre como se proteger na internet. Ensinar o uso responsável das redes sociais, respeitar a privacidade e saber reconhecer situações de risco são atitudes que fortalecem a segurança digital e ajudam a formar cidadãos conscientes no ambiente virtual.

Abuso e Exploração Sexual

O abuso e a exploração sexual são questões gravíssimas que afetam crianças e adolescentes, tanto no convívio real quanto no ambiente digital. O abuso sexual se configura quando qualquer ato sexual é imposto à vítima, sem que haja consentimento dela. Por outro lado, a exploração sexual ocorre quando há uma barganha, como receber dinheiro ou vantagens em troca de atos sexuais.

Essas ocorrências provocam grande sofrimento físico e emocional, podendo deixar sequelas permanentes. Com a expansão das redes sociais, novas modalidades de violência surgiram, incluindo a disseminação de imagens íntimas, o aliciamento feito online e o tráfico de fotografias. Isso requer uma vigilância intensificada por parte das famílias, instituições de ensino e órgãos de autoridade.

É imprescindível que os adultos estejam aptos a identificar os indícios de abuso, e que os profissionais das áreas de saúde, educação e assistência social acolham as vítimas com humanidade e façam as devidas denúncias. A prevenção é a estratégia mais eficaz, alcançada através de uma

educação sexual apropriada, do diálogo aberto dentro da família e de campanhas de conscientização que visam resguardar crianças e adolescentes de toda forma de violência.

Estratégias para um uso saudável das redes sociais

As redes sociais podem ser uma ferramenta valiosa para se conectar com os outros e se manter informado, mas é importante usá-las com responsabilidade e cuidado com sua saúde mental e física. Recomenda-se o não uso de aparelhos para crianças menores de 2 anos, menores de 12 anos não devem possuir aparelhos celulares, sendo que quanto mais tarde se der aparelho próprio melhor e o uso de dispositivo eletrônicos e redes sociais durante a adolescência deve se dar com acompanhamento familiar ou de educadores.

Escolas devem avaliar criteriosamente o uso de celular para fins pedagógicos na primeira infância. Devem também evitar tarefas pedagógicas que estimulem a posse de aparelho celular bem como usos de aplicativos de mensagens antes dos 12 anos. Nesse contexto, são estratégias válidas:

- Limitar o acesso as redes sociais e aplicar estratégias para reduzir o uso do dispositivo, e buscar maneiras de diminuir sua dependência;
- Desligar as notificações, o que ajuda a evitar a tentação de olhar o celular o tempo todo;
- Evitar usar dispositivos ou até assistir TV durante as refeições;
- Escolha conteúdos de qualidade, siga páginas confiáveis e evite consumir e publicar notícias falsas (fake News);
- Evite comparar sua vida com as representações de sucesso, felicidade e perfeição que você vê online. Indivíduos podem estar extremamente tristes e infelizes, mas criam uma “persona” nas redes para ocultar seus problemas;
- Dedique momentos do seu dia em que a presença de dispositivos eletrônicos seja evitada;
- Priorize sua saúde mental.

É importante balancear a necessidade das redes sociais no nosso dia a dia e a nossa saúde física e mental. Pois a tecnologia chegou e temos que conviver e aceitar essas mudanças, buscando contrabalancear o que é benéfico e maléfico. Use as redes sociais com inteligência.

O papel dos Profissionais de saúde no contexto das redes sociais para crianças e adolescentes

Os profissionais de saúde desempenham um papel essencial na orientação e proteção de crianças e adolescentes diante dos impactos das redes sociais. Essas plataformas têm crescido cada vez mais, tornando a principal fonte de entretenimento, informações e interações sociais.

Apesar de seus benefícios, como a conectividade e o acesso a conteúdos educativos, esses ambientes digitais também podem trazer riscos, incluindo exposição excessiva, Cyberbullying, comparações sociais e prejuízos à saúde mental e física.

Como é citado no Portal-Sabin: “Os adolescentes tendem a associar popularidade com veracidade”, levando a crer que influenciadores são fontes confiáveis de informações, mesmo que não tenham nenhuma formação técnica ou científica ao assunto publicado. E esse fenômeno é conhecido como “Autoridade digital ilusória”, nas quais orientações equivocadas e influências podem ter consequências graves à saúde.

Os profissionais de saúde podem promover nas escolas, programas de conscientização da saúde mental e mostrar os impactos que as telas cometem quando usadas em excesso e encaminhar para acompanhamento Psicológico ou Psiquiátrico se necessário.

Também é importante orientar as famílias sobre o uso equilibrado das redes sociais e incentivar estratégias que fortaleçam um ambiente de diálogo e confiança no lar, com isso facilitará que crianças e adolescentes se sintam à vontade para compartilhar suas experiências online. Além disso, é crucial que os pais acompanhem o conteúdo que seus filhos consomem virtualmente, pois isso contribui para a identificação precoce de possíveis problemas.

6. APLICAÇÃO

O projeto Integrador “O uso inadequado de redes sociais por crianças/adolescentes e seus impactos psicológicos”, foi aplicado na Escola Estadual Frei Concórdio, para alunos do 5º (quinto) ano do Ensino Médio, com idade entre 10 (dez) à 11 (onze) anos, avaliado pela pedagoga da instituição de realização do projeto. Foi realizado no dia 17 de novembro de 2025, às sete e quarenta da manhã (07:40), obteve a duração de aproximadamente duas horas, aplicado através de uma dinâmica em sala de aula, com quatro turmas, apresentado separadamente (cerca de 100 alunos, média 25 em cada turma). Os dez participantes do projeto compareceram no dia, sete participantes ficaram responsáveis por separar e orientar os alunos com perguntas sobre o tema para que eles anotassem as respostas em papéis e logo após, foi entregue para três outras participantes do projeto que ficaram responsáveis por ler as respostas e orientar os alunos sobre os riscos e o uso correto das redes sociais.

7. CONCLUSÃO

Diante do que foi desenvolvido ao longo deste projeto, é possível concluir a importância de abordar o uso inadequado das redes sociais entre crianças e adolescentes, principalmente permitindo compreender aos impactos psicológicos e comportamentais observados nessa faixa etária. A justificativa apresentada constatou-se necessidade de promover educação digital e orientação

familiar, reforçando a importância de um uso consciente e supervisionado das plataformas digitais. Os objetivos foram alcançados através de uma pesquisa bibliográfica, atividades educativas, criação de materiais informativos e a realização de uma palestra na escola, permitindo uma troca direta de experiências com o público-alvo. As metodologias utilizadas ajudaram a identificar e entender os principais riscos ligados ao uso das redes sociais, como cyberbullying, exposição a conteúdos inadequados, dependência digital, distorções na autoimagem e impactos na saúde mental. Além disso, também permitiram compreender os possíveis benefícios de um uso moderado, acompanhado de supervisão e orientação adequada. Os resultados mostraram uma aceitação positiva das ações e ajudaram a aumentar a percepção sobre o assunto. Conclui-se que a experiência proporcionou aprendizado significativo, destacando a relevância de iniciativas preventivas, da inclusão da família e do suporte de profissionais.

8. ANEXOS











REFERÊNCIAS

- American Psychological Association (APA). **Health Advisory on Social Media Use in Adolescence**. Washington, DC: APA, 2023. Disponível em: <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/05/social-media-use-mental-health>. Acesso em: 25 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. **Cartilha de Segurança para Internet**. Brasília, 2024. Disponível em: <https://cartilha.cert.br/livro/cartilha-seguranca-internet.pdf>. Acesso em 24 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório Final – Seminário Internacional: Saúde mental, redes e desafios atuais – Crianças, adolescentes e jovens**. Brasília: MS; 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/relatorios/2025/relatorio-final-seminario-internacional-de-saude-mental.pdf/view>. Acesso em: 24 out. 2025.
- BRASIL. **Plano Nacional de Enfrentamento da Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes**. Brasília, 2024. Disponível em: <https://bibliotecadigital.economia.gov.br/handle/123456789/1027>. Acesso em 23 out. 2025.
- BRASIL. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de Orientação sobre Saúde Digital na Infância e Adolescência**. 3. ed. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_Saude_Digital_2024.pdf Acesso em: 25 out. 2025.
- COELHO, A. P. S.; SANTOS, M. F. dos; SILVA, M. C. da; DIAS, P. C.; FERNANDES, E. S. F. A saúde mental dos adolescentes e a influência das redes sociais: uma atividade de educação em saúde. **Revista ComCiência – Multidisciplinar**, v. 5, n. 6, p. 49-52, 2023. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/comciencia/article/view/17581>. Acesso em 24 out. 2025.
- GASPULA, Renata Visani. **Redes Sociais: como usar de forma saudável**. Disponível em: <https://www.psicologossaopaulo.com.br/blog/redes-sociais-forma-saudavel/>. Acesso em: 25 out. 2025.
- ASSOCIAÇÃO PAULISTA PARA O DESENVOLVIMENTO DA MEDICINA (SPDM). Como as redes sociais afetam a saúde mental? **Blog SPDM – Saúde**. Publicado em 17 de janeiro de 2025. 17/01/2025. Disponível em : <https://spdm.org.br/blogs/como-as-redes-sociais-afetam-a-saude-mental/> Acesso em: 25 out. 2025.
- BRASIL. Secretaria de Comunicação Social (SECOM). **Governo lança guia para uso saudável de telas por crianças e adolescentes**. Brasília: SECOM, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/acompanhe-a-secom/noticias/2025/03/governo-lanca-guia-para-uso-saudavel-de-telas-por-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 25 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Governo Federal lança guia sobre o uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes**. Brasília: MS, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/governo-federal-lanca-guia-sobre-o-uso-de-dispositivos-digitais-por-criancas-e-adolescentes> . Acesso em: 25 out. 2025.

GUIMARÃES, Lucas. **Detox digital: 8 dicas para reduzir o uso excessivo de telas.** Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/tecnologia/detox-digital-8-dicas-para-reduzir-o-uso-excessivo-de-telas/>. Acesso em: 25 out. 2025.

MARTINS, João. **Estudo sobre o impacto ambiental na região nordeste do Brasil.** 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/1867>. Acesso em 25 out. 2025.

NIC.BR / SaferNet Brasil. **Relatório sobre Riscos e Segurança Digital para Crianças e Adolescentes.** São Paulo, 2024. Disponível em: <https://www.safernet.org.br/site/publicacoes/relatorios>. Acesso em 25 out.2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Adolescent mental health and social media use.** Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/social-media-and-adolescent-mental-health>. Acesso em: 25 out. 2025.

LUIZ HENRIQUE. **Obesidade e sedentarismo: impacto do uso excessivo de telas na inatividade física de adolescentes.** COSEMS/SP - Conselho de Secretários Municipais de Saúde do Estado de São Paulo, 2025. Disponível em: <https://www.cosemssp.org.br/noticias/acervo-digital/obesidade-e-sedentarismo-impacto-do-uso-excessivo-de-telas-na-inatividade-fisica-de-adolescentes/>. Acesso em: 25 out. 2025.

SABIN. O perigo do uso de redes sociais por adolescentes. **Portal Sabin**, 2025. Disponível em: <https://blog.sabin.com.br/saude/redes-sociais-e-adolescentes/>. Acesso em 25 out. 2025.

ROSA, Erica Letícia da. Impactos da internet e das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 9, 2024. DOI: 10.51891/rease.v11i9.21183. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/21183>. Acesso em 24 out. 2025.

UNICEF. **Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes no Mundo Digital.** Nova York, 2023. Disponível em: <https://www.unicef.org/documents/ending-online-child-sexual-exploitation-and-abuse>. Acesso em 23 out. 2025.

UNICEF. **Crescer na Era Digital: Proteção Online de Crianças e Jovens.** Nova York, 2023. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil>. Acesso em 23 out. 2025.

UNICEF. **Cyberbullying: Impactos e prevenção entre adolescentes no Brasil.** Brasília: UNICEF, 2023. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/cyberbullying>. Acesso em: 25 out. 2025.

Uso excessivo de telas. Disponível em: <https://cerof.ufg.br/n/178873-uso-excessivo-de-telas>. Acesso em: 25 out. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS). **Violência Sexual e Impactos na Infância e Adolescência.** Genebra, 2023. Disponível em página: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>. Acesso em 21 out. 2025.

3 dicas para reduzir o uso de telas. Disponível em: <https://www.bp.org.br/artigo/3-dicas-para-reduzir-o-uso-de-telas>. Acesso em: 25 out. 2025.