

OS IMPACTOS DO USO DO INSTAGRAM NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

THE IMPACTS OF INSTAGRAM USE ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH

Catarina Lopes Caetano ¹
Keila Vitória Florindo Dos Santos ²
Larissa Sibebe Maciel Da Costa ³
Victoria Elizabeth Brasilino ⁴
Jessica Layanne De Sousa Lima ⁵

RESUMO

A pesquisa é uma revisão bibliográfica que investiga a relação entre adolescência, Instagram e saúde mental. Refere-se à definição de adolescência, ao crescimento do Instagram e aborda o conceito de bem-estar e saúde mental; apresenta os impactos negativos em decorrência do uso frequente dessa rede social; e destaca a necessidade de estudos mais aprofundados no campo e configura – se como uma valiosa fonte informativa destinada aos adolescentes, aos familiares e os profissionais que desempenham papéis cruciais no atendimento do público que atravessa essa temática nas suas diversas áreas de atuação. A metodologia usada envolve revisão de estudos acadêmicos, encontrando evidências em áreas de influências, como impactos sociais, transtornos psicológicos e efeitos cognitivos.

Palavras-chave: Instagram. Adolescentes. Saúde mental.

ABSTRACT

The research is a literature review investigating the relationship between adolescence, Instagram, and mental health. It defines adolescence, discusses the growth of Instagram, and addresses the concept of mental health. It presents the negative impacts resulting from frequent use of the social media platform, emphasizes the need for further in-depth studies in this field and serves as a valuable informational resource for adolescents, their families, and professionals involved in addressing issues related to this theme across various fields of practice. The methodology involves a review of academic studies, finding evidence in areas of influence, such as social impacts, psychological disorders, and cognitive effects.

Keywords: Instagram. Adolescence. Mental Health.

¹Acadêmica de graduação em Psicologia do Centro Universitário Ateneu – Unidade Harmony. E-mail: kcaetano41@gmail.com

²Acadêmica de graduação em Psicologia do Centro Universitário Ateneu – Unidade Harmony. E-mail: keila.vitoria44@gmail.com

³Acadêmico de graduação em Psicologia do Centro Universitário Ateneu – Unidade Harmony. E-mail: larissasibebe.maciell@gmail.com

⁴Acadêmica de graduação em Psicologia do Centro Universitário Ateneu – Unidade Harmony. E-mail: vebrasilino@gmail.com

⁵Mestra em Psicologia. Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Ateneu – Unidade Harmony. E-mail: jessica.lima@uniateneu.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Durante o período da adolescência, espera-se um progresso não apenas na dimensão física, mas também no aprimoramento das habilidades cognitivas, na conquista da autonomia, no desenvolvimento da autoestima e na construção de relações íntimas e sociais. No entanto, os adolescentes contemporâneos enfrentam numerosos desafios que afetam sua saúde física, bem-estar emocional e integração social. Estes frequentemente se manifestam através de desafios de risco, que podem ser atribuídos, em parte, à imaturidade do desenvolvimento cerebral (KOPSELL, 2022).

A imaturidade do cérebro durante a adolescência pode tornar os jovens mais suscetíveis à influência prejudicial das redes sociais, uma vez que eles estão altamente expostos a essas plataformas e buscam intensamente a aprovação de seus pares. A ânsia de obter curtidas e comentários em suas postagens, juntamente com a frustração resultante de quando não atingem essas metas, pode causar impactos significativos em seu bem-estar e funcionamento psicológico (KOPSELL, 2022).

Nessa circunstância, a pesquisa publicada por Newberry, em 2023, informa que para comprovar o aumento do uso do Instagram basta verificar o número atual de usuários da rede social. Os resultados divulgados mostram que a rede social tem mais de 2 bilhões de usuários ativos por mês, mais de 1 bilhão de usuários ativos diariamente, e os usuários com idades de 16 aos 24 anos preferem o Instagram dentre todas as outras plataformas sociais.

Nesse contexto, é perceptível sua influência no comportamento dos indivíduos, principalmente dos mais jovens, a partir da disseminação de conteúdos que estão presentes na plataforma e que lhes são expostos cotidianamente, por meio de interações sociais com grupo de amigos, familiares e outras pessoas que ocorrem através de comentários em postagens, por mensagens diretas, stories, curtidas e compartilhamentos da vida de milhares de pessoas que decidem expor a sua rotina (COHEN; NEWTON-JOHN; SLATER; 2017).

Conforme um estudo realizado por Inkster *et al.* (2017), na opinião dos adolescentes, a rede social com mais impactos negativos na saúde e no bem-estar é o Instagram: foram relatados problemas envolvendo a qualidade do sono e imagem corporal, sendo potencializadora dos sentimentos depressivos e de ansiedade, além da dependência tecnológica, mediante ao uso excessivo da rede social. Outro estudo realizado por Sherlock e Wagstaff (2018) nos mostra que quanto maior o tempo e a periodicidade no uso da rede social, maiores são os impactos negativos no bem-estar e na autopercepção.

Portanto, verificou-se que há uma escassez de estudos sobre os impactos do Instagram na saúde mental dos adolescentes. Desse modo, foi compreendida a necessidade de identificar e originar uma fonte de informação rica voltada para os adolescentes, os familiares e os profissionais carentes de estudos aprofundados sobre a temática que perpassa esse público em suas diversas áreas de atuação. Diante a isso, procurou - se expor os efeitos na saúde mental através de outras reflexões já existentes relacionados à rede social em destaque, como também a evidência em ser um tema recente e com poucos dados específicos voltados para o país, com o intuito de ter uma avaliação do parâmetro relacionado ao problema em uma escala a nível nacional, e não apenas no exterior.

A pesquisa buscou identificar os impactos do uso do Instagram na saúde mental dos adolescentes, analisar os fatores psicossociais, apresentar os transtornos psicológicos e efeitos cognitivos, devido ao uso excessivo da rede social.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ADOLESCÊNCIA

O desenvolvimento humano, de acordo com Papalia e Feldman (2013), é um campo de estudo científico que analisa as mudanças e a estabilidade ao longo de toda a vida de um indivíduo, sendo um processo contínuo que abrange todo o ciclo vital.

Ademais, esse processo de desenvolvimento é subdividido em três domínios distintos: desenvolvimento físico (envolvendo o crescimento do corpo e do cérebro, capacidades sensoriais, habilidades motoras e saúde), desenvolvimento cognitivo (relativo à aprendizagem, memória, atenção, pensamento, linguagem, criatividade e raciocínio) e desenvolvimento psicossocial (ligado às emoções, personalidade e interações sociais). É importante destacar que esses três domínios estão interligados, e cada aspecto do desenvolvimento pode influenciar os outros (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Utiliza - se o termo "juventude" para descrever a faixa etária compreendida entre 15 e 24 anos. Essa definição leva em consideração a extensão do período em que as responsabilidades adultas não são plenamente assumidas. Observa-se um adiamento do casamento, uma maior permanência no lar dos pais (denominada emancipação tardia) e um aumento dos nascimentos fora do casamento. Esses fatores contribuem para que os indivíduos convivam por um período mais prolongado com pessoas de diferentes idades e ambientes, muitas vezes sem laços consanguíneos, e com uma diversidade de valores, ideias e crenças.

As mudanças introduzidas na vida moderna impactam a capacidade dos indivíduos de dedicar mais tempo para cumprir as tarefas evolutivas típicas dessa faixa etária (SCHOEN-FERREIRA; AZNAR-FARIAS; SILVARES; 2010).

A adolescência representa a fase final da infância e se estende até a chegada da idade adulta. Durante esse período, ocorrem mudanças nas habilidades cognitivas, emocionais e sociais do cérebro, permitindo ao indivíduo a capacidade de interagir com a sociedade de forma mais madura e independente (KOPSELL, 2022).

Durante a adolescência, ocorre a transição para a maturidade sexual, o que desencadeia uma série de desafios de adaptação para os adolescentes, incluindo a aceitação de seus novos corpos. Isso pode levar a preocupações com a autoestima, imagem corporal, identidade e sexualidade (KOPSELL, 2022).

Esse processo começa na infância, por volta dos 8 anos, quando as glândulas adrenais começam a produzir quantidades crescentes de androgênios, como a dehidroepiandrosterona (DHEA), que desencadeiam o crescimento de pelos púbicos, axilares, faciais, odores corporais, oleosidade da pele e crescimento corporal (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

O próximo estágio envolve a maturação dos órgãos sexuais, com os ovários das meninas aumentando a produção de estrogênio, promovendo o desenvolvimento dos órgãos genitais femininos, dos seios e dos pelos. Nos meninos, há um aumento na produção de testosterona pelos testículos, levando ao desenvolvimento dos órgãos genitais masculinos, da musculatura e dos pelos. Esse processo leva cerca de três a quatro anos, tanto para meninas quanto para meninos (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Durante essas mudanças hormonais, os adolescentes geralmente experimentam uma intensa emotividade e instabilidade emocional. As emoções negativas, como angústia, hostilidade e depressão, tendem a aumentar à medida que a adolescência avança. No entanto, diversos fatores, como idade, sexo e temperamento, podem interagir com os hormônios e influenciar o estado emocional (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

O estirão de crescimento é um período de rápido crescimento durante a adolescência, envolvendo um aumento significativo na altura, no peso, na musculatura e nos ossos. Esse processo ocorre geralmente entre os 10 e 14 anos nas meninas e entre os 12 e 16 anos nos meninos, durando cerca de dois anos. O crescimento rápido durante a adolescência é influenciado tanto pelo hormônio de crescimento quanto pelos hormônios sexuais, como androgênios e estrogênio (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

É importante notar que o crescimento nessa fase não é uniforme, e diferentes partes do corpo crescem em momentos distintos. Isso pode levar os adolescentes a se sentirem

desajeitados, pois o cérebro precisa se adaptar à nova imagem e às novas proporções corporais. Muitas vezes, eles passam tempo olhando-se no espelho para se familiarizar com suas novas características. Essa fase também marca o início do interesse em experimentar diferentes estilos e desenvolver sua identidade (KOPSELL, 2022).

Além do crescimento físico, ocorrem mudanças no desenvolvimento das estruturas cerebrais, especialmente na parte frontal e pré-frontal do cérebro, onde ocorrem funções cognitivas como julgamento, planejamento, autocontrole e regulação emocional. Essas mudanças começam na adolescência, mas o cérebro atinge sua maturidade total após os 20 anos, na idade adulta (KOPSELL, 2022).

O cérebro na adolescência já atingiu seu volume máximo, que se manterá estável ao longo da vida. No entanto, o que muda não é a quantidade de neurônios, mas sim a reorganização química do cérebro. Os neurotransmissores e a produção de hormônios, como o cortisol em resposta ao estresse, passam por mudanças, afetando a capacidade do cérebro de trocar informações entre os neurônios (KOPSELL, 2022).

Nessa fase, os adolescentes experimentam uma busca por identidade, que envolve a exploração de metas, crenças e valores. Eles precisam resolver questões relacionadas à identidade sexual, escolha de ocupação e adoção de valores. A confusão de identidade é comum, faz parte da natureza caótica do comportamento dos adolescentes e de sua autoconsciência. O grupo de amigos desempenha um papel crucial nesse processo, fornecendo apoio emocional e orientação moral, além de permitir a experimentação e a conquista de autonomia (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Os adolescentes também passam por uma fase de afastamento da família e aumento da importância das relações sociais fora do núcleo familiar. Essa fase é marcada por conflitos e desavenças com os pais, à medida que os adolescentes buscam novas amizades e buscam a independência (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Durante a adolescência, ocorrem mudanças nas redes cerebrais associadas ao sistema de recompensa, tornando as atividades prazerosas da infância menos atrativas. Os adolescentes valorizam recompensas imediatas e emoções sociais, e isso pode levá-los a comportamentos de risco, pois seu córtex pré-frontal ainda não consegue frear impulsos com pensamentos de culpa, responsabilidade e consequência (KOPSELL, 2022).

Além disso, os adolescentes enfrentam conflitos e desafios emocionais durante essa fase, buscando construir sua identidade, experimentar novas relações sociais e se afastar do ambiente familiar. Essas mudanças são influenciadas pelas transformações no cérebro, na reorganização dos neurotransmissores e no sistema de recompensa (KOPSELL, 2022).

A adolescência também é um período de aumento da produção de hormônios do estresse, como o cortisol, em resposta a eventos adversos da vida. Isso pode tornar os adolescentes mais reativos ao estresse e contribuir para a emotividade intensa (KOPSELL, 2022).

Além do contexto social, temporal e biológico associado aos marcos do desenvolvimento e da adolescência, é preciso lembrar que o conceito de adolescência também é uma construção social. Portanto, o conhecimento defendido hoje não pode ser simplesmente integrado a todas as culturas e povos (VENTURA, 2007).

Calligaris (2000) enfatiza que a adolescência é um fenômeno cultural e histórico, ou seja, a forma como os adolescentes se comportam e são vistos varia de acordo com a época e a sociedade em que vivem. Por exemplo, em algumas culturas, os adolescentes são incentivados a se casar e ter filhos cedo, enquanto em outras, eles são incentivados a buscar educação e carreira antes de se estabelecerem. Para ele, a adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta, e é marcada por uma busca de identidade e uma necessidade de se diferenciar dos pais.

Essa é uma fase da vida em que o indivíduo já se sente preparado e sabe o que precisa para conviver em sociedade, mas lhe é imposto que ainda é necessário esperar um tempo suficiente para assumir grandes responsabilidades, dessa forma esse período torna-se um limbo em que o cérebro do indivíduo circunda e anseia em torno da palavra reconhecimento (CALLIGARIS, 2000).

Por outro lado, a adolescência ainda pode ser observada como um período de descobertas através de mudanças fisiológicas, psíquicas e relacionais. Portanto, é possível compreender que é comum que os jovens experimentem diversos desafios e mudanças em suas vidas, incluindo a busca pela identidade e pelo reconhecimento social. Nessa fase, é comum que os adolescentes sintam a necessidade de se destacarem e serem reconhecidos (DE FREITAS, 2021).

2.2 INSTAGRAM

Em meados do século XXI, a internet está presente em muitos segmentos da sociedade. A internet chegou ao Brasil na década de 80 e começou a ser comercializada a partir de 1994, inicialmente com caráter experimental, e em 1995 tornou-se um serviço definitivo no país. Desde então, foram sendo registrados um grande aumento na sua utilização (LIMA, 2021). Nesse contexto, os autores Cristina *et al.* (2012) denominam como “geração

eletrônica” a geração de jovens e adolescentes que nasceram no século XXI e tornaram-se imersos a um cenário em que as redes sociais são uma das principais vias de comunicação e interação social.

Inicialmente, a internet oferece uma sensação acolhedora e quase mágica, funcionando como um gênio da lâmpada que concede às pessoas o acesso a respostas para uma ampla gama de perguntas. As plataformas de redes sociais online, como o Instagram, buscam dar às pessoas a oportunidade de encontrar seu próprio espaço no mundo, permitindo que criem perfis instantâneos, sem distinções ou preconceitos, independentemente desses perfis serem reais, fictícios ou puramente enganosos. Essa ideia sugere que, pela primeira vez, aqueles que se sentem deslocados em seu ambiente, distantes da realidade em que vivem, tenham capacidade de buscar uma realidade que melhor se ajuste à sua maneira de pensar (SANTANA, 2021).

O Instagram é uma rede social que surge através de uma parceria entre Kevin Systrom, um engenheiro de software e empreendedor norte-americano, e Mike Krieger, um engenheiro de software e empresário brasileiro (LIMA, 2021). A rede social tem seu funcionamento baseado em um algoritmo que controla as informações que os usuários veem. Essa manipulação digital, exercida pelo algoritmo, pode ser comparada à relação entre os usuários e o Instagram como uma forma de recompensa semelhante ao experimento da Caixa de Skinner, em que os ratos pressionam uma alavanca para obter comida. Autores argumentam que as pessoas repetem comportamentos, como rolar a tela para ver o feed, buscando a recompensa do prazer ao se depararem com novas imagens ou vídeos (SANTANA, 2021).

Criada em 2010, esta rede social era apenas para usuários de IOS e se tratava de um aplicativo simples de fotos, com poucos filtros digitais e só eram permitidas fotos em formato polaroid. Porém, nos dias atuais, devido a várias atualizações e mudanças neste meio de redes sociais, o Instagram ficou bem mais diversificado, contendo os mais variados tipos de filtros digitais, formatos de fotos, vídeos de curta e longa duração, possibilitando também fazer transmissões ao vivo e compartilhar conteúdos em stories que ficam disponíveis durante o período de 24 horas. Tais conteúdos, como fotos, vídeos e stories, podem ser compartilhados via mensagem dentro da própria plataforma (Instagram direct) e fora dela para outros aplicativos, como WhatsApp, Facebook, Twitter, Snapchat e Messenger (LIMA, 2021).

Em abril de 2012, o Instagram foi adquirido pelo Facebook por um valor de 1 bilhão de dólares. A aquisição ajudou a impulsionar o crescimento do Instagram e a expandir sua base de usuários em todo o mundo, e devido à grande fama do aplicativo foi disponibilizado também para usuários de Android. Em junho de 2012, foi feita a introdução da aba

“Explorar”, que permite visualizar postagens relevantes de usuários de todo o mundo. Em junho de 2013, foi realizada a permissão para postar vídeos de até 15 segundos no feed (LIMA, 2021).

Em maio de 2016, foi feita a alteração do ícone da logo e interface do aplicativo. Em agosto de 2016, foi criado o recurso “Stories”, inspirado na função criada pelo Snapchat. Em setembro de 2016, foi realizada a alteração dos algoritmos do feed para exibir as publicações mais relevantes para cada usuário. Em novembro de 2016, foi introduzida a transmissão ao vivo. Em fevereiro de 2017, foi feita a liberação da postagem de até 10 fotos ou vídeos em uma única publicação. Em junho de 2018, foi implantado o IGTV, um recurso para postar vídeos longos no Instagram. Em agosto de 2020, foi feito o lançamento da função “Reels”, que permite criar e compartilhar vídeos curtos e criativos (LIMA, 2021).

A última atualização realizada foi o Threads, o aplicativo foi desenvolvido em setembro de 2023 para ser uma concorrência para a rede social X, anteriormente chamada de Twitter. O Threads é uma rede social vinculada com o próprio Instagram e tem como finalidade a publicação de textos, fotos, vídeos e a interação entre usuários, mas, diferente do Instagram, o Threads utiliza uma interface parecida com a da rede social X (VALINOR, 2023).

Essas são algumas das principais atualizações e recursos que foram implementados ao longo dos anos para expandir as funcionalidades do Instagram e oferecer mais opções de interação e conteúdo aos usuários (LIMA, 2021).

De acordo com a pesquisa realizada por Inkster *et al.* (2017), com 1497 jovens do Reino Unido entre idades de 14 aos 24 anos, 91% dos jovens no Reino Unido entre os 16 e os 24 anos utilizam as redes sociais. Neste contexto, o Instagram é um dos ciberespaços mais utilizados na atualidade.

O Instagram desponta como a plataforma de mídia social de maior expansão, não apenas em Portugal, mas também em diversas partes do mundo, reunindo uma base de 500 milhões de usuários diários globalmente. Em solo português, o Instagram ocupa a posição de segunda rede social mais popular, logo após o Facebook. Notavelmente, 90% dos jovens em Portugal estão ativos no Instagram, e a faixa etária dos 15 aos 24 anos indica uma preferência pelo Instagram em relação ao Facebook. Essa tendência sugere uma transição gradual dos jovens portugueses do Facebook para outras plataformas sociais, como o Instagram e o WhatsApp (ALEGRIA, 2019).

Uma investigação realizada por Dixon (2023) mostra mais intensamente a popularidade da rede, por exemplo, o fato de estar hoje entre as 4 plataformas de redes sociais

mais utilizadas no mundo, perdendo somente para o WhatsApp, o YouTube e o Facebook. Ademais, é o oitavo site mais visitado do mundo (NEWBERRY, 2023), mostrando então que a tendência é que o Instagram se popularize cada vez mais.

Uma pesquisa realizada por D'Angelo em 2023 mostra que o Instagram é a rede social mais utilizada no Brasil; entre jovens e adultos, os percentuais são de mais de 70% para o uso da rede social. Na pesquisa feita em 2021, o Facebook ainda era a rede social mais utilizada no país; já no ano de 2022, o Instagram passa a ser a rede social mais acessada com uma diferença de 19 percentis, e com o decorrer do ano esse número só aumentou.

Conforme indicado na pesquisa elaborada por Volpato (2023), o Instagram é a terceira rede social mais popular no Brasil, perdendo apenas para o WhatsApp e o Facebook. O número de usuários ativos mensais do Instagram no Brasil é estimado em cerca de 113,5 milhões, o que representa mais de um terço da população conectada à internet no país pelos brasileiros.

Em relação à faixa etária, o Instagram é especialmente popular entre os jovens no Brasil. Entre o público de 16 a 29 anos, cerca de 83% utilizam a plataforma várias vezes ao dia ou mantêm aberta durante todo o dia. Na faixa etária de 30 a 49 anos, esse percentual cai para 78%. Já entre aqueles com 50 anos ou mais, cerca de 70% fazem uso da rede social (D'ANGELO, 2023).

2.3 SAÚDE MENTAL

O bem-estar é um conceito subjetivo e desempenha um papel fundamental na promoção da saúde geral. Ele tem um impacto extremamente positivo na qualidade de vida de um indivíduo. Além disso, é um conceito multifacetado que inclui tanto aspectos cognitivos quanto emocionais, e é abordado em um campo de estudo que engloba diversos outros conceitos e domínios, como a qualidade de vida, as emoções positivas e negativas (JULIÃO, 2022).

De maneira análoga ao autor exposto anteriormente, a ideia de bem-estar é, por natureza, um conceito que abrange múltiplos significados. No entanto, quando se explora este conceito, pode-se destacar duas abordagens cruciais: a perspectiva hedônica e a eudaimônica. No contexto da primeira, enfoca-se o bem-estar subjetivo relacionado aos julgamentos individuais sobre quão satisfeitos estão com a própria vida. Estes julgamentos subjetivos envolvem a avaliação pessoal da frequência com que uma pessoa experimenta emoções positivas e negativas em sua vida cotidiana.

As evidências empíricas sugerem que pessoas que conseguem equilibrar e gerenciar suas emoções de maneira garantida tendem a experimentar níveis mais elevados de bem-estar e satisfação pessoal (GROSS; JONH, 2003; NELIS *et al.*, 2011; NYKLÍČEK; DENOLLET; VINGERHOETS, 2011; TAMIR; MITCHELL; GROSS, 2008). Nesse contexto, é possível concluir que a noção de bem-estar psicológico vai além do simples sentimento de felicidade e satisfação geral com a vida. Essencialmente, esse conceito está intimamente ligado aos sentimentos positivos que uma pessoa experimenta ao longo de sua vida (RYFF, 1989; RYFF; KEYES, 1995).

A saúde mental pode ser entendida como a existência de um ambiente social saudável. Isso inclui elementos como ser empregado, encontrar satisfação no trabalho, vivenciar uma vida cotidiana com significado, participar ativamente na sociedade, desfrutar de momentos de lazer, ter relações sociais de qualidade, experimentar equidade e, em resumo, desfrutar de uma boa qualidade de vida (SANTANA, 2021).

A saúde mental não se limita apenas à ausência de doença. O estado de bem-estar não é apenas ausência de enfermidade, mas também depende de vários outros fatores significativos. Isso inclui a capacidade de alcançar metas diárias, o reconhecimento da própria contribuição para a comunidade, a forma como se lida com desafios e dilemas cotidianos, a satisfação no trabalho e as relações com colegas, familiares e amigos. Todos esses aspectos têm um impacto profundo no bem-estar individual e social de cada pessoa (JULIÃO, 2022).

Cruz *et al.* (2021) enfatizam que a saúde mental está intrinsecamente relacionada à saúde do corpo, pois, na verdade, a saúde engloba aspectos tanto físicos quanto mentais. Para manter ou conquistar uma boa saúde mental, são destacados 11 passos essenciais: autoconhecimento: compreender a si mesmo; estabelecer uma rotina com horários definidos; priorizar a qualidade do sono; incorporar a prática regular de atividades físicas; alimentar-se de forma saudável; cultivar hobbies e atividades que proporcionem prazer e relaxamento; manter um acompanhamento médico adequado; fomentar laços sociais e afetivos significativos; gerenciar o estresse de forma eficaz; reservar tempo para momentos de ócio e relaxamento; estabelecer limites saudáveis com relação ao uso das redes sociais.

De acordo com a perspectiva eudaimônica, o bem-estar psicológico está ligado ao progresso e ao aprimoramento das habilidades humanas, levando o indivíduo a buscar incessantemente a autorrealização e um propósito de vida. Esse tipo de bem-estar está estreitamente relacionado ao desenvolvimento humano, o que é alcançado quando uma pessoa supera obstáculos e desafios, elevando-se a um nível existencial superior. Dessa forma, ela se

torna capaz de lidar eficazmente com as diversas dimensões do funcionamento psicológico (JULIÃO, 2022).

Além das influências do histórico pessoal e da forma como as pessoas percebem o mundo ao seu redor, o behaviorismo, proposto por BF Skinner, argumenta que muitos dos comportamentos humanos são moldados e influenciados pelo ambiente. Em outras palavras, estímulos externos podem desencadear reações diferentes em um indivíduo. No entanto, quando essas respostas são repetidas ao longo do tempo, elas tendem a se transformar em padrões de comportamento ou pensamento. Esses padrões, por sua vez, podem ter um impacto significativo na saúde mental, podendo contribuir tanto para a promoção da saúde mental quanto para o desenvolvimento de problemas psicológicos (SANTANA, 2021).

Segundo a pesquisa de Julião em 2022, o bem-estar subjetivo, que é abordado sob a visão hedônica, está relacionado à avaliação individual e subjetiva da vida como algo positivo e poderoso. Esse aspecto envolve elementos como satisfação com a vida, experiências positivas e emoções que trazem satisfação. Vários estudos apontam que fatores determinantes desse bem-estar incluem traços de personalidade, suporte social, condições econômicas e culturais, bem como eventos significativos ao longo da vida. Assim, o bem-estar subjetivo está intrinsecamente ligado às experiências pessoais e sociais vivenciadas pelas pessoas. Normalmente, a avaliação desses sentimentos é investigada e quantificada por meio de escalas estruturadas, que medem tanto a presença de emoções positivas quanto a ausência de emoções negativas, do mesmo modo o sentimento de satisfação em relação à vida.

Subsequente à investigação mencionada precedente, a capacidade de um indivíduo se ajustar ao ambiente social que o rodeia fica evidente quando ele percebe a sociedade como algo de extrema importância para o seu crescimento pessoal e social. Esse ajuste se manifesta através de seu comportamento no dia a dia e de suas interações com outras pessoas. Quando essas duas dimensões se apresentam de maneira garantida, isso indica que o indivíduo se incorporou e está aplicando com sucesso às exigências fundamentais que sustentam o bem-estar, tanto em nível social quanto individual.

Ainda em relação ao mesmo estudo, tanto o bem-estar subjetivo quanto o bem-estar psicológico servem como indicadores da saúde mental das pessoas. A presença ou ausência dessas duas dimensões oferece uma clara visão da dinâmica mental que influencia o estado emocional, psicológico e social dos indivíduos. Ao mesmo tempo, o reconhecimento, análise e avaliação desses componentes nos permitem compreender e assimilar o nível de satisfação das pessoas em relação ao seu ambiente e estilo de vida. Ao observar os sinais fornecidos por

certos comportamentos, é possível realizar adaptações, ajustes e modificações para melhorar a saúde mental das pessoas.

3 METODOLOGIA

A pesquisa foi feita mediante uma revisão bibliográfica. Segundo Gil (2008), a revisão bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente.

De modo mais detalhado, neste estudo, empregou-se uma abordagem de revisão sistemática como meio de conduzir uma pesquisa bibliográfica. Seguindo a definição de Cordeiro *et al.* (2007), os principais propósitos desta revisão sistemática foram coletar, analisar de maneira criteriosa e compilar uma síntese dos resultados diversos obtidos nos estudos primários conduzidos por outros investigadores.

A pesquisa foi realizada por meio da busca em bases de dados acadêmicas (muitos artigos foram inicialmente encontrados no Google Acadêmico – SciELO, PePSIC, PubMed, LILACS –, dentre outras, utilizando os seguintes descritores: Instagram, adolescentes e saúde mental). Foram incluídos artigos publicados em 2017 e nos últimos 5 anos, escritos em português, inglês e espanhol, que abordam a relação entre o uso do Instagram e a saúde mental dos adolescentes. Os artigos foram selecionados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: (1) estudos que avaliem o impacto do uso do Instagram na saúde mental dos adolescentes; (2) estudos que apresentem amostras com adolescentes de 10 aos 24 anos; (3) estudos com abordagens metodológicas quantitativas ou qualitativas. Estudos duplicados ou redundantes foram excluídos da análise.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos artigos e livros selecionados, conforme fatores supramencionados, restaram 14 documentos científicos. Todos possuem os critérios de inclusão: terem sido publicados em 2017 e nos últimos 5 anos, estarem escritos em português, inglês e espanhol e abordarem a relação entre o uso do Instagram e a saúde mental dos adolescentes.

4.1 OS IMPACTOS DO USO DO INSTAGRAM NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

4.1.1 Vícios e relações sociais

As redes sociais eventualmente correspondem a possíveis ameaças para os usuários mais jovens, tais como o aumento da dependência e a exposição a conteúdos impróprios e comportamentos antissociais (AL-SAMARRAIE *et al.*, 2021).

O estudo desenvolvido por Al-Samarraie e colaboradores em 2021 identificou que os pais que têm conhecimento em torno das redes sociais mediam os filhos no uso da Internet e em redes sociais encorajando-os ou desencorajando-os, e assim tendo estratégias de regulação do uso das redes pelos filhos; já em contrapartida, o estudo traz o contexto oposto que é quando os pais têm um baixo nível de conhecimento sobre as redes, dificultando e colocando em risco a eficácia da mediação entre o filho e o uso das redes sociais. O estudo enfatiza a importância de os pais serem ativos nas discussões com crianças em relação à mídia e seu conteúdo, que podem promover aos usuários habilidades de pensamento crítico e tornar-se capaz de se protegerem dos riscos relacionados com a dependência.

Em outra investigação, adolescentes no Canadá relataram um uso excessivo das mídias sociais, como Instagram, Snapchat e Facebook. Esses aplicativos e programas permitem uma conectividade constante nos relacionamentos, mas também têm apresentado desafios, especialmente para os adolescentes. Elas relatam dificuldade na interação com a família, o que resulta em sentimentos de solidão e impactos nas habilidades de comunicação social (SALES, 2021).

Em 2017, a psicóloga Twenge descreve como a exposição constante a imagens filtradas e cuidadosamente selecionadas pode levar os adolescentes a compararem-se constantemente com os outros, gerando sentimentos de inadequação e ansiedade. Também ressalta os impactos negativos, como questões de autoestima, ansiedade de comparação e solidão, que podem surgir do uso excessivo e inadequado dessa plataforma de mídia social.

4.1.2 Cyberbullying e pressão social

A pesquisa intitulada “Theoretical perspectives of parental influence on adolescent cyber behaviour: A bi-national Instagram-based study”, realizada com 533 adolescentes em 25 países asiáticos, aborda o aumento do cyberbullying entre adolescentes em todo o mundo,

com ênfase no Instagram, que tem a maior porcentagem de adolescentes vítimas. Os resultados destacaram a influência significativa dos atributos parentais, como atitude, controle percebido e normas subjetivas, no comportamento de adolescentes envolvidos com cyberbullies, cibervítimas e espectadores. Observou-se que as motivações para o bullying podem ser influenciadas pela educação e necessita de intervenções especializadas. A negligência parental também contribuiu para traços de cyberbullying e vitimização em adolescentes (ACHUTHAN, 2022).

Um estudo produzido com adolescentes por Julião, em 2022, mostra nos resultados que 64,6% associam a plataforma com “necessidades sociais”, 33,6% se sentem pressionados a utilizar a rede social por pressão de outros membros da sociedade, cerca de 38,2% dos participantes relataram utilizar o Instagram como uma forma de diminuir a inquietação ou o nervosismo, enquanto 36,8% o utilizam para esquecer problemas pessoais.

A pressão social exercida pelos pares utilizadores do Instagram para o uso frequente desta plataforma aumenta o desejo pelo seu uso. No estudo “Alterações Comportamentais Na Geração Z Resultantes do Uso Frequente Do Instagram” foi confirmado que a pressão social exerce um impacto significativo sobre os usuários do Instagram, levando-os a usar a plataforma com mais frequência. Essa confirmação foi obtida ao analisar a importância que o Instagram tem na vida das pessoas, as razões pelas quais elas recorrem ao Instagram e a pressão social que elas sentem para usá-lo. Isso significa que eles se sentem obrigados a estar na plataforma por causa da influência e expectativas das pessoas ao seu redor. Às vezes, essa pressão ainda é maior quando estão em um grupo de amigos que também usam o Instagram, por exemplo, quando estão em uma reunião (JULIÃO, 2022).

4.1.3 Hiper-realidade

A ideia de “hiper-realidade” refere-se ao ponto em que a nossa capacidade de distinguir entre o que é real e o que é fantasioso se torna confusa. Isso acontece pela imersão de sobrecarga de informações diárias, como imagens, notícias, filmes, anúncios e outros estímulos, que nossa consciência começa a se relacionar com essa realidade excessiva sem realmente refletir sobre ela. Consequentemente, nossa consciência é gradualmente deslocada para um mundo hiper-real, em que a realidade original se torna cada vez mais difícil de acessar sem passar por essa rede de informações. Isso leva à criação de simulacros, cuja realidade se mistura com representações, tornando a distinção entre o real e o fictício mais turva (JULIÃO, 2022).

Em sua tese, Julião (2022) confirma que a hiper-realidade é um fator que contribui e conduz à alteração comportamental dos adolescentes que consomem o Instagram, exposto por eles, que sem o Instagram, seria mais difícil de fugir à realidade de dias e fases mais difíceis. Os adolescentes usam a plataforma para lidar com emoções fortes, como frustração, baixa autoestima, timidez extrema e a necessidade de serem aceitos e validados por seus amigos. Em outras palavras, o Instagram se torna um lugar onde eles podem escapar de suas preocupações da vida real, criando uma espécie de mundo ideal onde se sentem mais confortáveis e aceitos.

4.1.4 FOMO (Fear Of Missing Out)

O Instagram é apontado por adolescentes como a rede social que mais causa FOMO (INKSTER *et al.*, 2017). O termo FOMO (Fear Of Missing Out), traduzido como “Medo de Perder Algo”, foi criado para descrever um sentimento peculiar que algumas pessoas experimentam quando estão desconectadas, ou seja, o medo de ficar de fora de eventos ou informações importantes. Esse medo ocorre porque muitos acreditam que precisam estar constantemente atualizados sobre o que está acontecendo no mundo, com todas as pessoas em suas redes sociais, e a sensação de estar desconectado pode causar ansiedade (SANTANA, 2021).

É possível observar que as pessoas afetadas pelo FOMO geralmente têm dificuldade em desligar alertas e notificações, pois temem se desconectar completamente e ficar socialmente isolados (SANTANA, 2021).

O excesso de informações e a constante possibilidade de conexão sobrecarregam a capacidade humana de processar e assimilar informações, o que pode levar a uma mudança nos valores dos indivíduos (SANTANA, 2021).

4.2 TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

4.2.1 Transtornos alimentares e insatisfação corporal

Consoante à pesquisa de Ilaria *et al.* (2021), durante a adolescência, um período de intensas mudanças físicas e desenvolvimento de identidade, os adolescentes tornam-se mais conscientes de seus próprios corpos e dos corpos de seus colegas. Uma prática amplamente adotada nesse grupo é compartilhar fotos nas redes sociais, especialmente selfies. No entanto,

a exposição repetida a imagens corporais, tanto as suas próprias quanto as de outros, pode ter consequências adversas, incluindo a insatisfação com a imagem corporal. Essa insatisfação é caracterizada pela diferença entre como alguém vê seu corpo na realidade e como idealiza o que ele deveria ser.

No contexto do Instagram, foi observado que a insatisfação com a imagem corporal desempenha um papel intermediário na relação entre o uso problemático das redes sociais e a internalização de padrões de beleza. Essa dinâmica é diferente entre homens e mulheres, sendo mais pronunciada nas mulheres. Aliado a isso, os resultados de um estudo com adolescentes do sexo feminino em Singapura indicaram que o ato de tirar selfies no Instagram, incluindo a navegação e a edição de imagens, está relacionado à autoimagem corporal e é influenciado pela comparação de aparência realizada em grupos de amigos, com um impacto negativo. Por outro lado, a publicação de suas próprias fotos no Instagram está diretamente associada à autoimagem corporal (ILARIA *et al.*, 2021).

Na pesquisa realizada em três escolas públicas, no município de Sinop em Mato Grosso, com adolescentes de 16 aos 17 anos, teve o Instagram citado como a rede social mais utilizada pelos adolescentes, destacando-se com 31% diante das demais, e com os resultados pode-se mostrar que ocorre uma influência em relação aos sentimentos, em comportamentos e pensamentos dos adolescentes, propagando moldes e padrões de belezas inatingíveis, ocasionando em baixa autoestima, possibilitando sentimento de frustração, insatisfação corporal, sinais e sintomas de transtornos, como a depressão, a dependência tecnológica, os transtornos alimentares, as alterações no padrão do sono, a ansiedade, o isolamento social, e foi informado uma instabilidade na autoestima de média para baixa (KOPSELL, 2022).

A pesquisa intitulada “Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática” buscou os impactos das redes sociais na anorexia e bulimia em adolescentes do sexo feminino, com uma amostra de 2.069 adolescentes; 75,3% eram do sexo feminino, com idade média de 18 anos e a maioria utilizava o Facebook e o Instagram. Embora apresentem vantagens, tendem a difundir ideais de beleza baseados na extrema magreza, possibilitam comparações entre indivíduos, o que acarreta uma amplificação das inquietações relacionadas ao peso, e propicia ambientes que promovem a anorexia e bulimia (LOZANO-MUÑOZ; BORRALLO-RIEGO; GUERRA-MARTÍN; 2022).

Foi verificado por Lira (2017) em “Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras” que a maioria das meninas participantes que apresentavam insatisfação com sua imagem corporal desejavam ter uma silhueta menor. Aquelas que tinham preferências por figuras corporais menores apresentaram

maior influência de pressões sociais relacionadas à aparência. Além disso, o acesso frequente ao Facebook e Instagram foi associado a um aumento na probabilidade de insatisfação corporal.

Os pesquisadores Cohen, Newton-John e Slater, em um estudo publicado pela *Body Image Journal* em (2017), tiveram como resultados que a exposição de imagens idealizadas de corpos no Instagram está ligada a uma maior insatisfação vinculado ao corpo de adolescentes australianos e principalmente entre as meninas.

4.2.2 Sintomas depressivos e transtornos do humor

Destarte, um elevado tempo de uso da rede social faz com que os adolescentes se tornem a perderem as conexões sociais do mundo real, o que possibilita um aumento da solidão e da depressão. Um estudo publicado intitulado “No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression”, verificou que ao limitar o uso de redes sociais, como Facebook, Instagram e Snapchat, ocorre uma redução significativa dos sentimentos de solidão e depressão em estudantes universitários (HUNT *et al.*, 2018)

Ilaria *et al.* (2021) afirmam que a depressão é um transtorno de humor comum, caracterizado por sentimentos persistentes de tristeza e perda de interesse nas atividades anteriormente apreciadas, acompanhados da incapacidade de realizar tarefas cotidianas. Quando se trata de crianças e adolescentes, os modelos interpessoais da depressão durante o desenvolvimento enfatizam as interações complexas entre as experiências sociais e os sintomas depressivos.

Associado à mesma pesquisa, em particular, as fases de infância e adolescência apresentam desafios adicionais, à medida que as relações interpessoais se tornam mais elaboradas, frequentes e menos supervisionadas. Isso pode complicar a situação, uma vez que as influências das interações com colegas podem desempenhar um papel significativo na formação da identidade e no bem-estar psicológico de um indivíduo. À luz do aumento da depressão e dos sintomas de internalização entre os jovens nas últimas décadas, é crucial questionar se o uso das redes sociais está diretamente relacionado a esse fenômeno e entender como esses fatores se influenciam mutuamente (ILARIA *et al.*, 2021).

Os autores Ilaria *et al.* (2021), informa que o uso passivo das redes sociais, incluindo o Instagram, parece estar mais presente em pessoas que experimentam sintomas depressivos, solidão e altos níveis de estresse. A sensação de solidão pode ser um indicador de um uso mais frequente e acentuado, pois as pessoas podem ver nas redes sociais uma maneira de

aliviar seus sentimentos de tristeza, o que, por sua vez, reforça o uso excessivo e problemático dessas plataformas.

Além disso, foi observado que diferentes ações nas redes sociais, relacionadas às peculiaridades de cada plataforma, estão ligadas a resultados emocionais e interpessoais adversos em momentos distintos e que essa relação ocorre nos dois sentidos. No contexto do Instagram, revelou-se que o ato de navegar na plataforma está relacionado a um aumento subsequente dos sintomas depressivos. Ademais, níveis mais altos de sintomas depressivos no primeiro momento do estudo estavam associados a um aumento na postagem de conteúdo no Instagram no segundo momento, com resultados semelhantes tanto para meninos quanto para meninas (ILARIA *et al.*, 2021).

4.2.3 Transtornos de ansiedade

Os adolescentes que usam redes sociais frequentemente apresentam níveis mais elevados de ansiedade social, e isso está relacionado de forma positiva com certos comportamentos online, como comparar sua aparência com as fotos de outras pessoas no YouTube, Instagram e Snapchat. Como resultado, a relação com as redes sociais pode ser ambivalente: esses indivíduos desejam ser reconhecidos como interessantes e queridos, mas também temem ser avaliados de forma negativa e até mesmo ridicularizados. Conhecer que esses mecanismos podem acentuar sintomas pré-existentes de ansiedade social, resultando em padrões de comportamento online que não são saudáveis e não adaptativos é necessário (ILARIA *et al.*, 2021).

De acordo com o mesmo estudo, diversas vezes os sintomas associados à ansiedade se confundem com os da depressão, especialmente em jovens. Tanto a depressão quanto a ansiedade podem ser desencadeadas por uma variedade de fatores internos e externos. Nas redes sociais, que são centradas nas relações interpessoais, a ansiedade pode surgir devido à sensação de não estar conectado de maneira satisfatória, da tendência de fazer comparações negativas com outros usuários online ou da dificuldade em regular as emoções. Isso ocorre porque a interação online pode ser usada como uma substituição para a interação física offline, o que pode agravar a ansiedade.

Ainda conforme evidenciado pela mesma pesquisa, em relação ao uso do Instagram, uma plataforma que se destaca por sua ênfase em conteúdo visual, foi identificada uma relação direta entre o uso do Instagram e a ansiedade geral em meninos. No entanto, essa conexão se mostrou mais complexa nas meninas, pois a relação entre o uso do Instagram e a

ansiedade foi mediada pela insatisfação com a imagem corporal. Isso resultou em consequências adversas que variaram entre os dois grupos de gênero (ILARIA *et al.*, 2021).

Foi observado que embora o aplicativo Instagram seja extremamente popular, ele tem um impacto significativo na saúde mental e no bem-estar dos usuários, especialmente entre os adolescentes. O uso excessivo do Instagram pode resultar em níveis elevados de ansiedade e ter um efeito especialmente negativo na autoimagem das mulheres (KOPSELL, 2022).

4.3 EFEITOS COGNITIVOS

O fascínio inicial pela rede social traz consigo repercussões visíveis tanto no curto prazo quanto, sobretudo, no longo prazo. À medida que as pessoas utilizam o Instagram de forma constante, percebe-se que essa prática começa a exercer influência, moldar e até mesmo determinar os padrões de pensamento dos usuários. Esse impacto se torna tão profundo a ponto de afetar a autoestima e a própria identidade dos indivíduos (SANTANA, 2021).

Relacionado a isso, McComb e Mills (2021) realizaram uma pesquisa com 142 adolescentes, com idades de 18 aos 24 anos de idade. Tal pesquisa teve como resultado que os processos cognitivos desempenharam um papel na relação entre o perfeccionismo da aparência física e a insatisfação corporal em decorrência ao uso do Instagram. A ruminação e a catastrofização mediaram a relação entre o perfeccionismo e a insatisfação com o peso, a insatisfação com a aparência e a confiança. Em outras palavras, as mulheres que eram perfeccionistas em relação à sua aparência tinham uma tendência maior a se fixar em pensamentos negativos e catastróficos após a comparação, o que resultou em maior insatisfação e menor confiança corporal.

Além dessa extrema busca pela perfeição, o uso frequente das redes sociais, envolvendo o Instagram, e o aumento do tempo gasto diante das telas, principalmente à noite, estão associados a uma redução no tempo de sono em adolescentes. Esses efeitos podem ser atribuídos, em parte, aos efeitos da luz azul emitida pelas telas, que podem perturbar o ciclo natural do sono, atrasando o momento em que as pessoas adormecem (CAMPOS, 2021).

Diante disso, existem os casos de insônia, um dos distúrbios do sono mais comuns que frequentemente decorre desse encurtamento e perturbação do sono. Essa condição pode ter uma série de efeitos adversos à saúde e ao bem-estar dos adolescentes, diversas funções cognitivas, causando problemas de memória, dificuldades de concentração e aumento da velocidade de pensamento e frequência. Além disso, pode contribuir para problemas

psicossociais, como depressão, ansiedade, baixa autoestima, disfunção, disfunção social e sensação constante de cansaço e sonolência (CAMPOS, 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Instagram exerce uma influência significativa sobre o comportamento dos adolescentes, e essa influência pode ser percebida no aumento do uso da plataforma. Com mais de 2 bilhões de usuários ativos por mês, o Instagram se destaca como a rede social preferida dos jovens, impactando a maneira como eles se relacionam com o mundo e as pessoas ao seu redor.

A exposição diária a conteúdos no Instagram, bem como as interações sociais com amigos, familiares e até desconhecidos, afeta a vida dos adolescentes de várias maneiras. Estudos relatam que o Instagram pode contribuir para problemas de sono, questões relacionadas à imagem corporal, ansiedade, depressão e dependência tecnológica, especialmente quando usado de forma excessiva e frequente. Ainda que a própria plataforma traga perfis que abordem essa temática de saúde mental, não é o suficiente para a conscientização do quanto o bem-estar é importante, pois os perfis ainda trazem o tema de forma superficial e possivelmente não acolhedora para os usuários que têm acesso ao conteúdo divulgado.

Os adolescentes, em uma fase de desenvolvimento que deveria envolver o crescimento físico e cognitivo, o desenvolvimento da autoestima e a construção de relações sociais, enfrentam desafios adicionais em um mundo altamente conectado. A imaturidade do cérebro nessa fase torna os jovens mais suscetíveis às pressões das redes sociais, incluindo a busca por validação e reconhecimento por meio de curtidas e comentários.

Frente a esse contexto, é evidente a necessidade de estudos mais abrangentes e aprofundados. Tais pesquisas podem lançar luz sobre as complexas dinâmicas psicológicas envolvidas nas interações online, considerando não apenas os aspectos negativos, como o cyberbullying e a pressão social, mas também os potenciais benefícios dessas plataformas no apoio às questões de saúde mental dos jovens.

O Instagram, sendo uma das plataformas de mídia social mais influentes e predominantes da atualidade, desempenha um papel significativo na vida dos adolescentes. Diante dessa realidade, é imperativo sensibilizar não apenas os próprios jovens, mas também pais, educadores e a sociedade em geral sobre as complexidades da saúde mental nesse ambiente virtual.

Diante do escopo da pesquisa, concluiu-se a escassez de estudos e análises aprofundadas sobre o tema em nível nacional. Esse cenário instigou uma investigação mais ampla, levando à realização de pesquisas em um contexto internacional. Nesse contexto mais amplo, foram realizadas extensivas buscas bibliográficas, englobando uma variedade de fontes acadêmicas e científicas, que culminaram na identificação de uma considerável quantidade de textos e pesquisas relacionadas ao tema em foco.

REFERÊNCIAS

ACHUTHAN, Krishnashree *et al.* Theoretical perspectives of parental influence on adolescent cyber behaviour: A bi-national Instagram-based study. **Heliyon**, v. 8, n. 11, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11813>>. Acesso em: 21 out. 2023.

ALEGRIA, Ana Sofia Pinto. **Relação entre a utilização de redes sociais e a literacia em saúde mental positiva de jovens**: um estudo exploratório sobre o Instagram. 2019. Dissertação (Psicologia) – Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2019. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.14/29943>>. Acesso em: 26 mar. 2023.

AL-SAMARRAIE, Hosam *et al.* Young users' social media addiction: causes, consequences and preventions. **Information Technology & People**, v. 35, n. 7, p. 2314-2343, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1108/ITP-11-2020-0753>>. Acesso em: 15 out. 2023.

CALLIGARIS, Contardo. **A adolescência**. São Paulo: Ática, 1993.

CAMPOS, Bárbara Morais do Amaral. **Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência**. 2021. Dissertação (Medicina) – Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2021. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.6/11317>>. Acesso em: 21 out. 2023.

COHEN, Rachel; NEWTON-JOHN, Toby; SLATER, Amy. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. **ScienceDirect**, v. 23, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>>. Acesso em: 07 mai. 2023.

CORDEIRO, A. M. *et al.* Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do colégio brasileiro de cirurgiões**, v. 34, p. 428-431, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-69912007000600012>>. Acesso em: 30 out. 2023.

CRISTINA, P. *et al.* **Crianças e Internet em Portugal Acessos, Usos, Riscos, Mediações**: Resultados Do Inquérito Europeu Eu Kids Online. Coimbra: Minerva Coimbra, 2012.

CRUZ, Soraya Souza *et al.* **Saúde Mental**. São Paulo: Sociedade Beneficente Israelita, [2021]. Disponível em: <<https://www.einstein.br/saudemental>>. Acesso em: 21 out. 2023.

CATALDO, Ilaria *et al.* Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in

Childhood and Adolescence: A Review. **Fronteiras em Psiquiatria**, v. 11, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.508595>>. Acesso em: 21 out. 2023.

D'ANGELO, Pedro D'Angelo. **Pesquisa sobre o Instagram no Brasil: dados de comportamento dos usuários, hábitos e preferências no uso do Instagram**. 2023. Disponível em: <<https://blog.opinionbox.com/pesquisa-instagram>>. Acesso em: 17 abr. 2023.

DIXON, Stacy Jo. **Global social networks ranked by number of users 2023**. 2023. Disponível em: <<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>>. Acesso em: 16 abr. 2023.

EKINCI, N.; AKAT, M. The Relationship between Anxious-Ambivalent Attachment and Social Appearance Anxiety in Adolescents: The Serial Mediation of Positive Youth Development and Instagram Addiction. **Psychological reports**, 126(5), 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/00332941231159600>>. Acesso em: 21 out. 2023.

FREITAS, R. J. M. *et al.* Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. **Enfermeria Global**, v. 20, n. 4, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>>. Acesso em: 28 mai. 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. Editora Atlas AS, 2019.

GROSS, J. J.; JOHN, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **Journal of personality and social psychology**, v. 85, n. 2, p. 348, 2003. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>>. Acesso em: 01 nov. 2023.

HUNT, M. G. *et al.* No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. **Revista de Psicologia Social e Clínica**, v. 10, p. 751-768, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>>. Acesso em: 07 mai. 2023.

INKSTER, Dr Becky. *et al.* **Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing**. (2017). Disponível em: <<https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>>. Acesso em: 16 abr. 2023.

JULIÃO, Patrícia Pinto. **Alterações comportamentais na geração Z resultantes do uso frequente do Instagram**. 2022. Dissertação (Ciências da Comunicação) – Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Ciências Humanas, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/39303>>. Acesso em: 28 mai. 2023.

KOPSELL, Bruna Monara Sona. **Percepções de adolescentes acerca da influência negativa das redes sociais na autoestima**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Psicologia) – UNIFASIPE, Sinop, 2022. Disponível em: <<https://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/542>>. Acesso em: 28 mai. 2023.

LIMA, Everton; CARVALHO, Orli. **Transições é o tema central da Semana Internacional da Saúde do Adolescente**. 2022. Disponível em: <<https://www.iff.fiocruz.br/index.php?view=article&layout=edit&id=65>>. Acesso em: 21 out.

2023.

LIMA, Mateus Soares dos Santos. **E Fora Do Story, Você Está Bem? As Consequências Do Uso Do Instagram Para A Saúde Mental**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Jornalismo) – Universidade Federal do Tocantins, Palmas, 2021. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11612/3583>>. Acesso em: 17 abr. 2023.

LIRA, Ariana Galhardi. Influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **J. bras. psiquiatr.** 66 (3), 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=html>>. Acesso em: 28 mai. 2023.

LOZANO-MUÑOZ, N.; BORRALLO-RIEGO, Á.; GUERRA-MARTÍN, M. D. Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática. **Anales del sistema sanitario de Navarra**, 45(2), e1009, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.23938/ASSN.1009>>. Acesso em: 21 out. 2023.

MACEDO, Herivelto Raimundo L. **Surgimento e Evolução da Internet no Brasil**. 2017. Disponível em: <<https://www.eletronet.com/blog/surgimento-e-evolucao-da-internet-no-brasil/>>. Acesso em: 17 abr. 2023.

MCCOMB, Sarah E.; MILLS, Jennifer S. Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. **Body Image**, v. 38, p. 49-62, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>>. Acesso em: 21 out. 2023.

NELIS, D.; QUOIDBACH, J.; HANSENNE, M.; MIKOLAJCZAK, M. Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERPR). **Psychologica Belgica**, 51(1), 49–91, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.5334/pb-51-1-49>>. Acesso em: 01 nov. 2023.

NEWBERRY, Cristina. **Instagram Stats Marketers Need to Know**. 2023. Disponível em: <<https://blog.hootsuite.com/instagram-statistics/>>. Acesso em: 16 abr. 2023.

NYKLÍČEK, I.; DENOLLET, J.; VINGERHOETS, A. Emotion regulation: Conceptual and clinical issues. **Springer**, (2011).

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Humano-14**. McGraw Hill Brasil, 2021. 800 p.

RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 57(6), 1989. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>>. Acesso em: 16 abr. 2023.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, 69(4), 719-727, 1995. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>>. Acesso em: 16 abr. 2023.

RYFF, C. D.; SINGER, B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. **Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary**

Forum on Subjective Well-Being, 9(1), 13–39, 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>>. Acesso em: 16 abr. 2023.

SALES, Synara Sepúlveda; DA COSTA, Talita Mendes; GAI, Maria Julia Pegoraro. Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17800>>. Acesso em: 28 mai. 2023.

SANTANA, Sonia Niara Sales. O **paradoxo da vida digital**: o impacto do tempo gasto no Instagram sobre a saúde mental dos usuários. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Jornalismo) – Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2021. Disponível em: <<http://repositorio.univap.br/xmlui/handle/123456789/241>>. Acesso em: 6 jun. 2023.

SATLER, Lara Lima; DE FREITAS CARRIJO, Ana Júlia. O que adolescentes pensam sobre o compartilhamento de si na internet. **Revista Mídia e Cotidiano**, v. 15, n. 1, p. 111-130, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.uff.br/midiaecotidiano/article/view/43146/27989>>. Acesso em: 28 mai. 2023.

SCHOEN-FERREIRA, Teresa Helena.; AZNAR-FARIAS, Maria.; SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 26, p. 227-234, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000200004>>. Acesso em: 28 mai. 2023.

TAMIR, M.; MITCHELL, C.; GROSS, J. J. Hedonic and instrumental motives in anger regulation. **Psychological Science**, 19(4), 324-328, (2008). Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02088.x>>. Acesso em: 01 nov. 2023.

TWENGE, Jean M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us. **Simon and Schuster**, v. 2, f. 226, 2017. 452 p.

VALINOR, Rodrigo. Threads, conheça com a nova rede social integrada com o Instagram. 2023. **São Paulo: Remessa Online**, v. 7, 2023. <<https://www.remessaonline.com.br/blog/threads-instagram/>>. Acesso em: 31 de out. de 2023.

VENTURA, Miriam. **Marco Legal: SAÚDE, UM DIREITO DE ADOLESCENTES**. Editora do Ministério da Saúde, 2007.

VOLPATO, Bruno Volpato. As redes sociais mais usadas no Brasil e no mundo em 2023, com insights, ferramentas e materiais. **Florianópolis: Resultados Digitais**, v. 16, 2023. Disponível em: <<https://resultadosdigitais.com.br/marketing/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>>. Acesso em: 28 mai. 2023.

WROBEL, L. A. de M.; KUMMER, B. S.; SILVA, M. A. da S.; BARSZCZ, M. V. **Redes e representações sociais**: a imagem da psicologia no Instagram. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade Sant’Ana. Disponível em: <<https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/tcc/article/view/2172>>. Disponível em: 28 mai. 2023.

