

**IMPACTO DO USO DE CELULARES NA AUTOESTIMA, REGULAÇÃO EMOCIONAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE ADOLESCENTES: REVISÃO DA INTEGRATIVA DA LITERATURA**

**IMPACT OF MOBILE PHONE USE ON SELF-ESTEEM, EMOTIONAL REGULATION, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW**

 <https://doi.org/10.63330/armv1n5-021>

Submetido em: 21/07/2025 e Publicado em: 04/08/2025

**Júlia Oliveira Rodrigues**

Faculdade Anhanguera de Brasília. DF  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1951-8209>

**Gregório Otto Bento de Oliveira**

Faculdade Anhanguera de Brasília. DF  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9326-9450>

**Johnata Spindola de Ataides**

Faculdade Anhanguera de Brasília. DF  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2012-3385>

**Rachel de Oliveira Rabelo**

Faculdade Anhanguera de Brasília. DF  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7787-6145>

**Bárbara Alves**

Faculdade Anhanguera de Brasília. DF  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5383-1532>

**Ana Carolina Mendes Pereira Jorge**

Universidade Federal de Catalão. Catalão. GO  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8218-2322>

**Eduvirgem da Costa Santos**

Centro Universitário Maurício de Nassau. DF  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5206-3835>

**Esdras Emanuel de Souza**

Faculdade Anhanguera de Brasília. DF  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4075-3048>

**Maria da Glória Simão Sobrinho Mendes**

Faculdade Anhanguera de Brasília. DF  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4523-6152>



**Luciana Maria Dias Mota**

Faculdade Anhanguera de Brasília. DF

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2399-8844>

## **RESUMO**

O estudo aborda como o uso excessivo de celulares impacta o bem-estar psicológico de adolescentes, considerando a autoestima e a regulação emocional. Destaca-se a relevância da discussão sobre insatisfação corporal (IC), dependência de internet (DI) e transtornos como ansiedade e depressão. Este artigo busca responder à seguinte questão: de que forma a autoestima pode contribuir para um uso mais equilibrado e saudável dos celulares? A pesquisa, de natureza exploratória, qualitativa e com abordagem sistemática de revisão de literatura, reuniu dados sobre transtornos de ansiedade e depressão, dependência de internet, insatisfação corporal e os impactos do isolamento social decorrente da pandemia de SARS-CoV-2 (2019–2023). Foram identificados 23 artigos, dos quais 20 atenderam aos critérios de inclusão, abrangendo publicações entre 2013 e 2023. Os resultados oferecem contribuições relevantes para a compreensão do bem-estar psicológico de adolescentes, com implicações para práticas em saúde mental, especialmente no que se refere ao fortalecimento da autoestima e da autorregulação emocional em contextos digitais.

**Palavras-chave:** Adolescentes; Transtornos de Ansiedade; Transtorno Depressivo Maior; Regulação emocional; Autoestima.

## **ABSTRACT**

This study explores how excessive mobile phone use affects adolescents' psychological well-being, focusing on self-esteem and emotional regulation. The discussion emphasizes the relevance of body dissatisfaction (BD), internet dependence (ID), and disorders such as anxiety and depression. The central question guiding this review is: how can self-esteem contribute to a more balanced and healthy use of mobile phones? This research is exploratory, qualitative, and based on a systematic literature review. It gathered data on anxiety and depressive disorders, internet dependence, body dissatisfaction, and the impacts of social isolation during the SARS-CoV-2 pandemic (2019–2023). A total of 23 articles were identified, and 20 met the inclusion criteria, covering publications from 2013 to 2023. The results offer valuable insights into the psychological well-being of adolescents and have implications for mental health practices, especially regarding the strengthening of self-esteem and emotional self-regulation in digital contexts.

**Keywords:** Adolescents; Anxiety Disorders; Major Depressive Disorder; Emotional Regulation; Self-Esteem.



## 1 INTRODUÇÃO

Este estudo busca analisar de que maneira o uso excessivo de celulares interfere no bem-estar psicológico dos adolescentes, com foco na autoestima e na capacidade de regular emoções a ponto de evitar um sofrimento psicológico disfuncional.

A autoestima, por sua vez, é um fator essencial para a saúde mental dos indivíduos, sendo influenciada por diversos aspectos sociais e culturais. A percepção da imagem corporal, as relações familiares e as mídias sociais desempenham papéis centrais nesse processo. A Insatisfação Corporal (IC) pode ser compreendida como a idealização de uma imagem corporal, que leva à modificação de atitudes e comportamentos pessoais, gerando insatisfação com o próprio corpo. Fatores como os pais, os amigos e, principalmente, a mídia, contribuem para a essa idealização afetando diretamente a autoestima do adolescente (Lira et al, 2017; Fonseca et al, 2023).

Regular o emocional caracteriza-se pela capacidade do indivíduo em observar, avaliar e ajustar suas reações emocionais diante de situações desafiadoras e/ou conflitantes. Esse processo é fundamental para que o adolescente consiga gerenciar o estresse e as emoções, especialmente em um contexto em que o uso de tecnologias e redes sociais se torna cada vez mais intenso. As redes sociais, por exemplo, oferecem um espaço de comparação constante, onde os jovens se tornam vulneráveis a padrões de comportamento e imagem que impactam sua saúde mental. Assim, regular as emoções é imprescindível para o enfrentamento de desafios e para prevenir o desenvolvimento de transtornos relacionados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como ansiedade e depressão (Machado et al., 2019; Mota et al., 2020).

Além dos efeitos emocionais, o uso desregulado da internet pode levar à Dependência de Internet (DI), que interfere no desenvolvimento cognitivo e social dos adolescentes. Essa dependência está associada não apenas a transtornos mentais, mas também a comportamentos de isolamento e sentimentos crônicos de inadequação, agravados pela exposição constante a ambientes virtuais (Deslandes et al., 2020; Andrade et al., 2023).

Paralelamente, o prolongado tempo de tela e a crescente dependência de dispositivos digitais vêm sendo correlacionados ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão, sobretudo entre adolescentes que enfrentam maiores dificuldades em lidar com suas emoções. Essa vulnerabilidade é intensificada pela busca constante por validação social em ambientes virtuais, o que pode aprofundar sentimentos de inadequação e instabilidade emocional.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 METODOLOGIA

A pesquisa foi de característica exploratória qualitativa e sistemática de revisão de literatura, reunindo dados sobre transtornos depressivo maior e de ansiedade, dependência de internet, transtornos



afetivos e impactos do isolamento social devido à pandemia de SARS- CoV-2 (2019-2023). Foram identificados inicialmente 27 artigos, dos quais 24 atenderam aos critérios de inclusão e foram selecionados para compor esta revisão, abrangendo publicações entre 2013 e 2023, por meio da base de dados SciELO.

Os critérios de inclusão consideraram artigos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra, que abordassem diretamente adolescentes e as temáticas relacionadas à saúde mental e uso de tecnologias digitais. Foram excluídos artigos que não enfocassem a população-alvo, que estivessem indisponíveis em texto completo, publicações duplicadas ou que não apresentassem informações relevantes para os objetivos da revisão.

Os descritores utilizados incluíram "Adolescentes", "Redes Sociais", "Transtornos Mentais", "Transtorno Depressivo Maior" e "Transtorno de Ansiedade". Na Tabela 1, encontram-se os artigos selecionados para a revisão bibliográfica.

Tabela 1: Artigos selecionados para a revisão

Autor/ano	Objetivo	Materiais e métodos	Resultados
Andrade et al, 2023	Investigar a dependência de smartphones, seus preditores e impactos psíquicos em psicólogos e estudantes de psicologia no Brasil.	Estudo piloto com estudantes (n = 20) e psicólogos (n = 20) para testar a funcionalidade da plataforma e identificar possíveis falhas técnicas na coleta de dados	Encontrou-se maior prevalência de DI entre estudantes (9%) do que entre psicólogos (4%). A DI se associou a mais ansiedade, depressão e estresse, além de menor satisfação com a vida. Gênero, dispositivo usado e depressão foram os principais preditores
Araújo et al, 2022	Mapear e sintetizar a produção científica sobre o uso de tecnologias educacionais em ações de saúde voltadas a adolescentes.	Revisão integrativa nas bases PubMed, Web of Science, Scopus, LILACS, SciELO e BVS. Incluíram-se artigos em PT, EN e ES. Realizou-se análise descritiva da caracterização e do conteúdo dos estudos.	As cartilhas, jogos e vídeos como fonte de tecnologias mostraram impacto positivo na adesão, no engajamento e na ampliação do conhecimento em saúde entre adolescentes, com predominância de estudos qualitativos e metodológicos
Bertolote, 2020	Incentivar o desenvolvimento de estudos e pesquisas relacionados à temática da família para a elaboração de políticas públicas. Contribuir para subsidiar políticas familiares e difundir o conhecimento científico sobre a família no Brasil e no mundo. Desfazer mitos e preconceitos relacionados ao suicídio e automutilação, fornecendo informações baseadas em evidências científicas. Apresentar soluções e medidas eficientes para evitar novos problemas e minimizar os existentes, com sugestões para famílias.	O trabalho é fruto do "Projeto Acolha a Vida", que visa realizar ações de conscientização e disseminação de informações às famílias. As ações do projeto incluem: Disponibilização do "Portal Acolha a Vida" com vídeos curtos e esclarecedores sobre o tema, com a participação de personalidades e especialistas. Material gráfico, como cartazes, e a "Cartilha Acolha a Vida, porque a vida vale a pena!". Cursos à distância para auxiliar as famílias a identificar o sofrimento emocional e como proceder em casos de automutilação e suicídio.	Oferecer subsídios para a sociedade (acadêmica e não acadêmica) sobre as políticas públicas de prevenção do suicídio. Fortalecer os vínculos familiares e conscientizar sobre a importância da família como base para a promoção da saúde mental e prevenção de transtornos. Reduzir os comportamentos suicidas e seu impacto nas famílias e na sociedade. Promover o desenvolvimento básico e otimizado dos membros da família, com a família atuando como principal promotora da saúde mental. Aumentar a capacidade de famílias e agentes escolares em desenvolver proteção eficaz contra o suicídio, por meio de apoio e capacitação adequados



Autor/ano	Objetivo	Materiais e métodos	Resultados
Campelo et al, 2014	Identificar as dificuldades das famílias de crianças ou adolescentes com transtornos mentais.	Revisão integrativa nas bases LILACS e MEDLINE via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com busca em dezembro de 2013 usando descritores e operadores booleanos relacionados a transtornos mentais, crianças, adolescentes, cuidadores e pessoal de saúde.	Revela-se que, de 557 estudos identificados, 15 foram selecionados, evidenciando dificuldades significativas no cuidado e convívio com crianças e adolescentes com transtornos mentais.
Coutinho et al, 2013	Determinar a prevalência e analisar fatores associados a comportamentos de risco à saúde em adolescentes de Uruguai (RS).	Estudo transversal descritivo com coleta por questionário baseado em instrumento validado por Farias Júnior, com 13 questões quantitativas e qualitativas sobre comportamento de risco, estilo de vida e variáveis demográficas, socioeconômicas e comportamentais.	Os PCN18 inserem saúde, orientação sexual e ética no currículo escolar de forma transversal, integrando todas as disciplinas no cotidiano do ensino para formar crianças e adolescentes de modo integral
Deslandes et al, 2020	Discutir as implicações do isolamento social na pandemia para o uso da internet por crianças e adolescentes e suas consequências em violências autoinfligidas.	Focado na prática recreativa dos “desafios” com potencial autolesivo realizados por adolescentes no YouTube. Observou-se crescimento dessas práticas a partir das medidas de isolamento social durante a pandemia.	Evidenciou-se que a sociabilidade digital influencia as interações online dos adolescentes, e destaca-se os riscos crescentes das práticas autolesivas no ambiente virtual e a urgência de intervenções educativas e preventivas eficazes.
Do Nascimento, 2023	O principal objetivo da dissertação é aprofundar a análise da relevância das redes sociais, com foco no Instagram, e o impacto delas na "imagem corporal" e autoaceitação entre jovens portuguesas. A pesquisa busca responder a perguntas como: De que forma as imagens e mensagens no Instagram influenciam a percepção da imagem corporal individual? Quais são os padrões de beleza atuais e predominantes nas redes sociais? Como os jovens lidam com possíveis pressões relacionadas a questões corporais nas redes sociais?	Para responder a essas questões, foi utilizada uma metodologia quantitativa. Um questionário online foi aplicado, construído de acordo com as pesquisas e objetivos de investigação definidos.	Concluiu-se que as redes sociais têm um impacto tanto mental quanto social nas jovens portuguesas. A percepção da imagem corporal pode variar devido a fatores internos e externos, especialmente em relação às redes sociais e suas influências. Temas como Imagem Corporal e Positivismo Corporal têm ganhado destaque em Portugal, tornando-se cada vez mais relevantes e discutidos.
Duarte et al, 2024	O objetivo do presente trabalho é apresentar de forma clara e sucinta a relação entre a exposição às redes sociais e os impactos ocasionados no desenvolvimento de insatisfação corporal e transtornos alimentares em adolescentes.	O trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica, utilizando a modalidade de pesquisa qualitativa. As plataformas Scielo e Google Acadêmico foram utilizadas para obter conhecimentos sobre a temática, a fim de realizar uma análise crítica dos resultados encontrados	A adolescência é um período entre 10 e 19 anos, marcado por diversas mudanças físicas e psicológicas nos indivíduos, sendo também a fase da vida entre a infância e a idade adulta. Nesse período, ocorrem mudanças fisiológicas, bioquímicas, acúmulo de gordura e alterações hormonais, principalmente em meninas. Transtornos alimentares são condições psiquiátricas que envolvem alterações críticas no comportamento alimentar, comprometendo a saúde física e psicossocial. A Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE) evidenciou que 38% dos adolescentes não se veem com uma imagem corporal normal, o que significa que



			estão insatisfeitos com seus corpos.
Autor/ano	Objetivo	Materiais e métodos	Resultados
Fonseca et al, 2023	Analisar a relação entre insatisfação corporal e autoestima em adolescentes da rede pública estadual do ensino fundamental de Salvador.	Estudo transversal com 860 adolescentes (10–19 anos) de escolas públicas em Salvador. Usou-se a Escala de Rosenberg e o BSQ. A insatisfação corporal associou-se à menor autoestima, com maiores chances entre meninas (OR: 5,61) e meninos (OR: 3,83).	Observou-se alta prevalência de autoestima baixa e moderada. A insatisfação com a imagem corporal influenciou a baixa autoestima em ambos os sexos e a moderada entre as meninas
Gaspar et al, 2017	Compreender e caracterizar a associação entre o estatuto socioeconômico e o bem-estar subjetivo em crianças e adolescentes, considerando fatores pessoais e sociais.	Estudo transversal com 1.181 estudantes (8–17 anos; 51,5% mulheres) de 16 escolas em Portugal. Aplicaram-se três modelos de regressão para analisar a associação entre estatuto socioeconômico, fatores pessoais e sociais e bem-estar subjetivo.	Evidencia-se que o impacto do estatuto socioeconômico no bem-estar subjetivo é atenuado por fatores pessoais e sociais, ressaltando a promoção dessas competências como estratégia preventiva contra os efeitos negativos do baixo ESE no desenvolvimento infantil e adolescente.
Grizólio e Scorsolini-Comin, 2020	O objetivo do estudo foi compreender como a mediação parental tem afetado e orientado o uso da internet por crianças e adolescentes.	Foi realizada uma revisão integrativa da literatura científica em cinco etapas: formulação do problema, levantamento de estudos, avaliação dos dados, análise e interpretação dos dados e apresentação dos resultados. A pergunta norteadora foi elaborada com base na estratégia PICO (Paciente, Intervenção, "Outcomes" - desfecho), adaptada para o estudo: "De que modo a mediação parental tem afetado/orientado o uso de internet por crianças e adolescentes?". A apresentação da revisão/síntese do conhecimento seguiu as recomendações do sistema PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis).	Os resultados mostraram que não há consenso quanto aos modelos de mediação parental, com uma diversidade de terminologias como Monitoramento, Qualidade de comunicação, Mediação restritiva, Mediação autoritária, autoritativa e estilo Laissez-faire, Mediação ativa, Supervisão, entre outros. Observou-se uma tendência de aumento na produção científica nos últimos anos, com 68% dos artigos (n=19) publicados nos últimos cinco anos. A ênfase dos artigos foi direcionada para a mediação restritiva e a comparação de sua eficácia com outros modelos, como a mediação ativa e o monitoramento. A maioria dos artigos selecionados (96%, n=27) era em inglês e 92% (n=26) eram quantitativos. Apenas um estudo era de abordagem qualitativa e um de abordagem mista.
Iaochite et al, 2022	Buscar evidências de validade da Escala de Autoeficácia para Regulação Emocional (AERE) por meio de sua relação com a Escala de Autorregulação Emocional (EARE) e a Escala de Autoeficácia Social (AES).	Estudo com 549 jovens (13–23 anos; M=16,82; DP=1,55) de Belém (PA) e Rio de Janeiro (RJ). Dados coletados in loco e consulta às bases BVS e LILACS. Aplicaram-se as escalas AERE, EARE e AES.	A autorregulação emocional prediz melhor a autoeficácia para regulação emocional do que a autoeficácia social. Os achados confirmam a validade da escala AERE, reforçando sua importância para avaliar habilidades emocionais.
Leão et al, 2018	Estimar a prevalência e identificar fatores associados à depressão e ansiedade em estudantes universitários da área da saúde.	Estudo transversal analítico com alunos do 1º ano dos cursos da saúde em centro universitário do Ceará. Aplicaram-se questionários sociodemográficos, BDI e BAI. Dados analisados no Stata 11.2 via Razão de Prevalência; p<0,05 foi	Revela-se que, entre 476 estudantes (71,6% mulheres), as prevalências de depressão e ansiedade foram 28,6% e 36,1%. A insatisfação com o curso, relações familiares e sociais precárias, insônia e falta de atividade física mostraram impacto significativo nos transtornos avaliados.



<b>Autor/ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Materiais e métodos</b>	<b>Resultados</b>
Lira et al, 2017	Avaliar a relação entre a influência da mídia, o uso de redes sociais e a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino.	Estudo transversal com adolescentes de escola pública e ONG em São Paulo. Avaliou-se imagem corporal via Escala de Silhuetas Brasileiras, influência da mídia pela subescala SATAQ-3 e frequência de uso e impacto das redes sociais na imagem corporal.	Revela-se que 85,8% das 212 meninas avaliadas estão insatisfeitas com a imagem corporal, com maior desejo por silhuetas menores. A internalização sociocultural (SATAQ- 3) e o uso intenso do Facebook e Instagram elevam significativamente esse quadro.
Macedo et al, 2013	Analisar a relação entre regulação emocional em pré-adolescentes e diálogo familiar sobre emoções	estudo quantitativo e qualitativo, de delineamento comparativo e corte transversal. Participaram 74 pré-adolescentes (10–13 anos) de classe média, divididos entre os que conversam frequentemente em casa e os que não têm esse hábito. Utilizaram-se duas histórias com final aberto para avaliar estratégias de regulação emocional e reavaliações cognitivas.	Evidenciou-se que a conversação familiar sobre emoções se associa ao desenvolvimento de estratégias mais elaboradas de regulação emocional, indicando que, por meio do diálogo, favorece-se a construção de habilidades cognitivas para lidar com a raiva.
Machado et al, 201	Testar um modelo estrutural em que a regulação emocional medeia a relação entre dimensões negativas da Co parentalidade e sintomas internalizantes em adolescentes.	A amostra contou com 229 adolescentes (11–18 anos) em estudo transversal. Utilizou-se modelagem de equações estruturais para testar a validade empírica do modelo teórico proposto	Revela-se que a regulação emocional medeia a relação entre dimensões negativas da Co parentalidade e sintomas internalizantes em adolescentes, enquanto a associação direta entre Co parentalidade e sintomas não se mantém significativa no modelo mediado.
Martins et al, 2019	Estimar as propriedades psicométricas da DASS-21 em universitários e comparar prevalências de depressão, ansiedade e estresse por sexo.	Estudo transversal que avaliou o ajuste da DASS-21 por análise confirmatória, usando qui-quadrado/df, CFI, TLI e RMSEA. Calculou e comparou prevalências de depressão, ansiedade e estresse por sexo.	Revela-se que a DASS-21 apresenta bom ajuste à amostra de 1.042 estudantes (18–35 anos; 65,7% mulheres), com exclusão do item 2 por baixo peso fatorial. Observa-se prevalência moderada a severa de depressão (4,7%), ansiedade (1,7%) e estresse (4,5%), sem diferenças significativas por sexo.
Mota et al, 2020	Analisar o efeito do suporte social e da personalidade no bem-estar psicológico, testando o papel moderador dos contextos relacionais.	Estudo transversal exploratório com 350 adolescentes portugueses (13–18 anos), ambos os sexos, de famílias tradicionais e acolhimento residencial, visando compreender aspectos do contexto familiar e seu impacto no desenvolvimento juvenil.	O suporte social e personalidade predizem o bem-estar psicológico. O contexto relacional moderou essa relação, ressaltando a importância das conexões afetivas como fator crucial para promover saúde mental nos jovens.
Piola et al, 2020	Verificar o impacto de fatores relacionados ao baixo nível de atividade física e alto tempo de tela entre adolescentes.	Estudo transversal representativo com 899 alunos do ensino médio da rede pública de São José dos Pinhais (PR, Brasil). Foram avaliados nível de atividade física e tempo de tela, classificados conforme recomendações da Organização Mundial da Saúde. Saúde e da American Academy of Pediatrics.	Revela-se que os fatores associados ao nível insuficiente de atividade física e tempo de tela incluem sexo, maturação, apoio social e autoeficácia. As associações são testadas por regressão de Poisson, e o impacto calculado pela fração atribuível populacional. (RRR). Na presença combinada do nível insuficiente de atividades físicas com o elevado tempo de tela, o sexo feminino apresentou uma FAP = 13,04, o estágio pós púbere FAP = 9,91 e o apoio social apresentou uma RRR = 31,00.



Autor/ano	Objetivo	Materiais e métodos	Resultados
Reis et al, 2013	Compreender vulnerabilidades à saúde na adolescência relacionadas a fatores socioeconômicos, redes sociais, drogas e violência	Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal, realizado com 678 escolares de 14 a 15 anos, em Contagem (MG). Utilizou-se questionário autoaplicável com módulos temáticos sobre condições socioeconômicas, saúde, hábitos e relações sociais.	Evidenciou-se a presença de múltiplas vulnerabilidades: alto percentual de adolescentes em situação de pobreza, trabalho precoce, uso de substâncias, exposição à violência, fragilidade nos vínculos familiares e indicadores de sofrimento psíquico.
Santana et al, 2016	Analisar as relações entre modos de regulação emocional e três dimensões do bem-estar subjetivo, testando modelos de predição e mediação.	Estudo correlacional com 231 brasileiros, que aplicou três escalas para avaliar modos de regulação emocional, dimensões do bem-estar subjetivo, componentes do bem-estar psicológico e questionário sociodemográfico.	Revela-se que os modos de regulação emocional predizem os níveis de autonomia e domínio do ambiente, sendo a autonomia mediadora da relação entre regulação emocional e dimensões do bem-estar subjetivo.
Souza et al, 2019	Investigar o sofrimento emocional e seus impactos em crianças e adolescentes atendidos em serviço social, considerando fatores sociais e educacionais.	Pesquisa de método misto com questionário sociodemográfico, mapas corporais narrados e entrevistas semiestruturadas. Realizada em serviço social de Ribeirão Preto com crianças, adolescentes, familiares, professores e coordenadora. Análise: SPSS 24 e análise de conteúdo.	Identifica-se sofrimento emocional em crianças e adolescentes, negligenciado por família, escola e Estado, que compromete o desempenho escolar, influenciado pela exclusão social, vulnerabilidade, falta de apoio familiar e despreparo institucional.
Thiengo et al, 2014	Identificar transtornos prevalentes na infância e adolescência e seus possíveis fatores associados.	Revisão sistemática em várias bases eletrônicas, incluindo estudos epidemiológicos populacionais observacionais com instrumentos validados, publicados em inglês, espanhol ou português, e com qualidade metodológica avaliada pelo Checklist for Measuring Quality (>12 pontos).	Evidencia-se que os transtornos mais frequentes são depressão, ansiedade, TDAH, uso de substâncias e transtorno de conduta. Destacam-se fatores biológicos, genéticos e ambientais como principais associados a esses quadros.
Zanon et al, 2013	Construir e validar uma escala de afetos positivos e negativos (EA) para mensurar estados emocionais com evidências de validade.	Estudo quantitativo, descritivo e transversal. Participaram 853 universitários do sul do Brasil, com média de idade de 21 anos (DP=3), sendo 57% do sexo feminino.	Os achados revelaram uma estrutura bifatorial robusta, com alta consistência interna (AP=0,83; AN=0,77). Evidenciaram-se correlações fortes entre EA e PANAS, além de associações positivas de AP e negativas de AN com bem-estar e autoestima, confirmando validade

Fonte: Autora, 2024.

## 2.2 AUTOESTIMA E IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES NO CONTEXTO DIGITAL

A autoestima na adolescência é construída a partir de uma rede complexa de influências sociais e culturais, nas quais a imagem corporal ocupa papel central. Essa imagem, por sua vez, não se restringe a aspectos estéticos, mas representa um símbolo de pertencimento e reconhecimento social. Nesse contexto,



padrões idealizados, muitas vezes inatingíveis, disseminados especialmente pelas mídias sociais, contribuem para a internalização de exigências normativas que promovem sentimentos de inadequação e desvalorização pessoal (Lira et al., 2017; Fonseca et al., 2023).

A imagem corporal pode ser compreendida como a representação subjetiva que o indivíduo constrói acerca do próprio corpo, resultado da interação entre percepções internas e feedbacks sociais. Quando essa representação é negativamente (**imagem 1**), impactada por comparações constantes com modelos idealizados, observa-se a adoção de comportamentos compensatórios e o surgimento de insatisfação corporal. Essa dinâmica evidencia o papel estruturante de fatores como família, pares e mídias na consolidação da autoestima durante o desenvolvimento (Lira et al., 2017; Fonseca et al., 2023).

Imagem 1 – A realidade da insatisfação corporal: o peso da comparação digital



Fonte: (Adaptada). Autora, 2025

As redes sociais, ao ampliarem a exposição a padrões corporais e estilos de vida idealizados, impõem novas formas de pressão simbólica. Entre os prejuízos mais recorrentes à saúde mental dos adolescentes, destacam-se a queda no rendimento escolar, isolamento social, sedentarismo e o aumento da prevalência de sintomas de ansiedade e depressão. Paralelamente, a escassez de tempo e presença por parte das figuras parentais contribui para o enfraquecimento dos vínculos familiares, limitando a percepção e o enfrentamento precoce desses sintomas. Essa ausência favorece o deslocamento dos adolescentes para redes externas de convivência, muitas vezes desprovidas de suporte emocional consistente, o que amplia sua exposição a contextos de risco (Reis et al., 2013; Campelo et al., 2014).

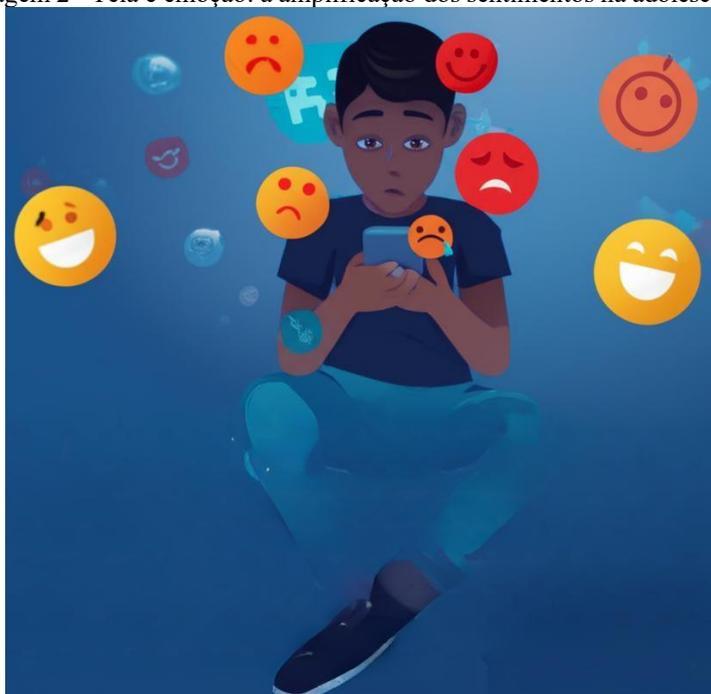


Embora a literatura acadêmica aponte para os impactos das redes sociais sobre a autoestima e a imagem corporal, observa-se uma predominância de estudos centrados em adolescentes do sexo feminino, o que evidencia uma lacuna significativa no que se refere à vivência masculina. Ademais, há escassez de investigações que explorem de modo sistemático o papel da família como mediadora ou fator protetivo diante dos efeitos deletérios associados ao uso intensivo das redes sociais nesse período do desenvolvimento (Macedo et al., 2013; Santana et al., 2016).

### 2.3 REGULAÇÃO EMOCIONAL E O USO DE CELULARES: IMPLICAÇÕES PARA O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

A regulação emocional diz respeito à capacidade de reconhecer e ajustar as próprias emoções diante de situações desafiadoras. Essa habilidade torna-se particularmente relevante durante a adolescência, fase marcada por intensas transformações e pelo uso crescente de tecnologias e redes sociais (**imagem 2**). Quando o tempo de exposição a telas se intensifica, principalmente via smartphones, as emoções negativas tendem a ser amplificadas, o que pode afetar de maneira significativa o bem-estar psicológico dos jovens (Machado et al, 2019; Mota et al, 2020).

Imagem 2 - Tela e emoção: a amplificação dos sentimentos na adolescência



Fonte: (Adaptada). Autora, 2025

Esse bem-estar pode ser compreendido por dois caminhos complementares. O primeiro, mais subjetivo, está ligado à percepção de satisfação com a vida e ao equilíbrio entre afetos positivos e negativos. O segundo se refere ao bem-estar psicológico em sentido mais amplo, relacionado ao desenvolvimento



pessoal, à capacidade de julgamento e à realização do potencial individual. No caso dos adolescentes, esses aspectos são influenciados pelo ambiente social em que estão inseridos — especialmente pelas redes de apoio que constroem, muitas vezes mediadas pelas plataformas digitais (Machado et al., 2019; Mota et al., 2020).

Estudos recentes apontam que uma proporção significativa de crianças e adolescentes em todo o mundo convive com algum tipo de transtorno mental, e os dados sugerem que a dificuldade em lidar com as emoções está intimamente relacionada a quadros de ansiedade e depressão. O uso excessivo de dispositivos móveis agrava essa situação, uma vez que aumenta a exposição a estímulos potencialmente desencadeadores de estresse emocional — sobretudo entre aqueles com menor capacidade de autorregulação (**tabela 2**). Nesse cenário, características como autoestima e resiliência funcionam como fatores de proteção, desempenhando um papel ainda mais relevante entre adolescentes em contextos de vulnerabilidade social (Thiengo et al., 2014; Gaspar et al., 2017).

Tabela 2 - Impacto do uso excessivo de dispositivos móveis no estresse emocional

Componente	Descrição Detalhada	Fatores Chave / Exemplos
<b>Uso Excessivo de Dispositivos Móveis</b>	Comportamento de passar tempo prolongado ou de forma descontrolada utilizando smartphones, tablets, e outros dispositivos.	Tempo de tela elevado, dificuldade em se desconectar, dependência.
<b>Aumento da Exposição a Estímulos Estressores</b>	O uso contínuo dos dispositivos expõe o indivíduo a diversos conteúdos e interações que podem desencadear ou agravar o estresse emocional.	Notificações constantes, comparação social (redes sociais), <i>cyberbullying</i> , excesso de informações (notícias negativas), pressão para estar sempre conectado (FOMO).
<b>Capacidade de Autorregulação</b>	Habilidade individual de gerenciar pensamentos, emoções e comportamentos em resposta a estímulos. É um ponto crucial para determinar o impacto do uso de dispositivos.	<b>Baixa Autorregulação:</b> Dificuldade em controlar o tempo de tela, filtrar informações, lidar com pressão social online e regular respostas emocionais. <b>Alta Autorregulação:</b> Capacidade de estabelecer limites, fazer pausas, avaliar criticamente o conteúdo e gerenciar emoções.
<b>Agravamento do Estresse Emocional</b>	Ocorre quando a baixa capacidade de autorregulação impede o gerenciamento adequado dos estímulos estressores provenientes dos dispositivos móveis, resultando em aumento do estresse.	Ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração, sintomas depressivos, fadiga mental.
<b>Maior Resiliência a Estímulos Estressores</b>	Indivíduos com boa autorregulação conseguem processar e lidar com os estímulos dos dispositivos de forma mais saudável, minimizando seu impacto negativo no bem-estar.	Manutenção da saúde mental, capacidade de focar em outras atividades, menos impacto emocional de conteúdos negativos.
<b>Consequências Negativas (se não houver resiliência)</b>	Problemas de saúde mental e bem-estar decorrentes do estresse emocional agravado pelo uso excessivo e baixa autorregulação.	Transtornos de ansiedade/depressão, problemas de sono, dificuldades de relacionamento, queda de produtividade, sintomas físicos relacionados ao estresse.
<b>Redução do Impacto Negativo (com resiliência)</b>	Com uma maior capacidade de resiliência, o uso de dispositivos, mesmo que presente, tem um impacto muito menor na saúde mental do indivíduo.	Melhor qualidade de vida, bem-estar emocional preservado, capacidade de usar dispositivos de forma mais equilibrada.

Fonte: (Adaptada). Thiengo et al., 2014; Gaspar et al., 2017.



**<sup>1</sup>Pressão para Estar Sempre Conectado (FOMO - *Fear Of Missing Out*):** A FOMO, ou "medo de perder algo", é a ansiedade de que eventos emocionantes ou experiências gratificantes estejam acontecendo em outro lugar e que não estamos participando. Isso nos impulsiona a checar constantemente as redes sociais e as mensagens, com medo de ficar por fora, de perder uma oportunidade ou de não estar "por dentro" do que está acontecendo com amigos e conhecidos. Essa pressão constante para estar atualizado e disponível gera um estresse significativo, pois nunca conseguimos relaxar completamente, sempre com o receio de estar perdendo algo importante (ARAÚJO e SANTOS, 2024).

Apesar do crescimento da literatura sobre o tema, ainda há uma escassez de estudos longitudinais que permitam compreender como o uso prolongado de celulares interfere no desenvolvimento de estratégias eficazes de regulação emocional. Essa lacuna limita a compreensão dos efeitos a longo prazo do contato contínuo com redes sociais sobre o equilíbrio emocional dos jovens. Além disso, observa-se a falta de intervenções práticas que estimulem o desenvolvimento de competências emocionais saudáveis em meio ao uso frequente dessas tecnologias. Diante disso, torna-se urgente promover pesquisas que não apenas descrevam os impactos do uso digital, mas que também apontem caminhos para fortalecer a saúde mental dos adolescentes nesse novo cenário sociotecnológico (Piola et al., 2020; Iaochite et al., 2022).

#### 2.4 USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIA, SAÚDE MENTAL E COMPORTAMENTOS DE RISCO EM ADOLESCENTES

No contexto pós-pandêmico da COVID-19, o guia da Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece que o acesso à internet se tornou uma ferramenta importante para a sociabilidade dos adolescentes. Ainda assim, a entidade ressalta a importância de que os conteúdos acessados sejam acompanhados e, sempre que possível, monitorados por responsáveis. O uso excessivo da internet, embora facilite conexões sociais, pode também estar associado ao surgimento de problemas de saúde, entre eles a Dependência de Internet (DI). Estudos recentes apontado por Deslandes et al (2020) e Andrade et al. (2023) informa que a prevalência de DI pode variar de 4%, entre psicólogos, até 9,3% entre estudantes. O tempo médio diário de uso de celulares também diverge entre os grupos: enquanto os estudantes passam cerca de 5 horas conectados, profissionais da psicologia relatam uso médio de 3,6 horas. Em ambos os grupos, participantes com indicativos de dependência apresentaram sintomas mais acentuados, sobretudo no que se refere à depressão e à ansiedade.

No que tange à saúde mental, especialmente aos estados emocionais negativos, instrumentos psicométricos têm sido amplamente utilizados no rastreamento de sintomas como depressão, ansiedade e estresse. A depressão, nesse contexto, é compreendida como uma condição psicopatológica multifatorial, que pode incluir sintomas como a queda na autoestima e alterações no funcionamento afetivo. A ansiedade, por sua vez, tende a surgir como resposta antecipatória a situações percebidas como ameaçadoras, frequentemente relacionadas à incerteza quanto ao futuro (**tabela 3**). Já o estresse manifesta-se em contextos de sobrecarga emocional e cognitiva. Entre adolescentes, comportamentos de risco associados ao



uso excessivo de tecnologias podem intensificar essas condições, prejudicando o desenvolvimento emocional e social (Coutinho et al., 2013; Martins et al., 2019; Souza et al., 2019).

Embora haja um volume crescente de pesquisas voltadas ao impacto da tecnologia na saúde mental juvenil, persistem lacunas relevantes. Aspectos como o papel da família na mediação desses efeitos, bem como a formação de estratégias eficazes de regulação emocional, ainda carecem de maior aprofundamento. O impacto do tempo de tela sobre a autoestima também se mostra pouco explorado em termos de intervenções específicas que visem à prevenção ou minimização de danos. Ademais, a compreensão dos afetos positivos e negativos que são componentes fundamentais para o bem-estar psicológico, permanece fragmentada. Apesar da existência de escalas desenvolvidas para mensurar tais afetos, são escassos os estudos que integrem esses dados à influência concreta exercida pelas redes sociais e pelo uso contínuo de tecnologias digitais (Leão et al., 2018; Araújo et al., 2022; Zanon et al., 2023).

**Tabela 3 - Panorama da Saúde Mental: Depressão, Ansiedade, Estresse e o Impacto Tecnológico em Adolescentes**

Conceito/Condição	Definição/Características Principais	Sintomas Comuns Mencionados no Texto	Instrumentos Psicométricos	Impacto em Adolescentes (Uso Excessivo de Tecnologias)
<b>Saúde Mental</b>	Pilar fundamental do bem-estar humano, desafiado por estados emocionais negativos.		Amplamente utilizados para rastreamento de sintomas.	
<b>Depressão</b>	Condição psicopatológica multifatorial.	Queda na autoestima, alterações no funcionamento afetivo (perda de interesse, desesperança, distúrbios de sono/apetite).	Utilizados para rastreamento e identificação de sintomas.	Pode ser intensificada, com impactos no desenvolvimento emocional e social.
<b>Ansiedade</b>	Resposta antecipatória a situações percebidas como ameaçadoras.	Preocupações excessivas, inquietação, tensão muscular, irritabilidade, sintomas físicos (palpitações, sudorese).	Utilizados para rastreamento e identificação de sintomas.	Pode ser intensificada, com impactos no desenvolvimento emocional e social.
<b>Estresse</b>	Manifestação em contextos de sobrecarga emocional e cognitiva.	Dores de cabeça, problemas gastrointestinais, irritabilidade, frustração, dificuldade de concentração, lapsos de memória, isolamento, alterações no sono/alimentação.	Utilizados para rastreamento e identificação de sintomas.	Pode ser intensificado, com impactos no desenvolvimento emocional e social.
<b>Uso Excessivo de Tecnologias (em adolescentes)</b>				Intensifica depressão, ansiedade e estresse; prejudica o desenvolvimento emocional e social (cyberbullying, privação de sono, comparação social, isolamento).

Fonte: DMS-5, 2014



### 3 DISCUSSÃO

#### 3.1 SÍNTESE DOS PRINCIPAIS ACHADOS

A presente revisão evidencia que a autoestima de adolescentes é influenciada por múltiplos fatores sociais e culturais, com destaque para a mídia e os padrões estéticos disseminados nas redes sociais. A pressão para atender a tais normas idealizadas tende a provocar insatisfação com a imagem corporal, o que repercute negativamente na construção da autoestima (Lira et al., 2017; Fonseca et al., 2023).

Adicionalmente, verificou-se que o uso intensivo de dispositivos móveis está relacionado a dificuldades no manejo das emoções, afetando diretamente o bem-estar psicológico juvenil. A ausência de estratégias eficazes de regulação emocional, quando combinada ao tempo excessivo diante das telas, tem sido associada ao agravamento de sintomas de ansiedade e depressão (Thiengo et al., 2014; Gaspar et al., 2017).

A dependência digital também se revela como um fator agravante no contexto da saúde mental. Evidências apontam que indivíduos com maior grau de dependência da internet apresentam maiores níveis de sofrimento psíquico, particularmente sintomas depressivos e ansiosos (Andrade et al., 2023; Deslandes et al., 2020). **Na tabela 4**, é possível observar que na literatura acadêmica tem se dedicado a explorar a complexa relação entre redes sociais, autoestima e imagem corporal.

Tabela 4 - Lacunas na Pesquisa sobre Redes Sociais, Autoestima e Imagem Corporal em Adolescentes

Lacuna Observadas	Informações Adicionais e Pesquisas Recentes
Foco predominante em populações femininas na pesquisa sobre redes sociais, autoestima e imagem corporal.	Embora a pesquisa continue a focar nas meninas, estudos mais recentes começam a reconhecer a importância de investigar a pressão estética e a insatisfação corporal em adolescentes do sexo masculino, influenciadas por modelos idealizados nas redes sociais. Há uma crescente percepção de que eles também enfrentam desafios relacionados à imagem corporal e à autoestima online, incluindo a busca por corpos "ideais" e a comparação social (Do Nascimento, 2023; Duarte et al, 2024).
Pouca investigação sobre o papel mediador da família no uso excessivo de celulares e quadros emocionais adversos.	A pesquisa atual enfatiza a necessidade de estratégias de mediação parental, que vão além da simples restrição de tempo de tela. Isso inclui o diálogo aberto sobre o conteúdo digital, a promoção do pensamento crítico em relação às informações online e o desenvolvimento de habilidades de resiliência digital. Famílias que estabelecem limites claros e oferecem suporte emocional podem mitigar os efeitos negativos do uso de tecnologia na saúde mental dos adolescentes (Grizólio e Scorsolini-comin, 2020; Bertolote, 2020).

Fonte: (Adaptada). Autora, 2025

#### 3.2 COMPARAÇÃO ENTRE ESTUDOS

Embora a literatura acadêmica apresente um volume considerável de estudos voltados à relação entre redes sociais, autoestima e imagem corporal, observa-se uma concentração significativa das investigações em populações femininas, negligenciando as experiências de adolescentes do sexo masculino. Essa assimetria destaca uma lacuna relevante que merece maior atenção (Macedo et al., 2013; Santana et al., 2016).



Outro ponto de convergência entre os estudos é a constatação de que o uso exacerbado de celulares está frequentemente relacionado ao surgimento ou intensificação de quadros emocionais adversos. No entanto, poucos trabalhos investigam de forma aprofundada o papel mediador da família nesses processos. A ausência de suporte emocional parental, especialmente no que diz respeito à supervisão do uso da tecnologia e ao incentivo ao desenvolvimento de habilidades de autorregulação, tende a dificultar a adaptação emocional dos adolescentes em contextos digitais cada vez mais exigentes (Machado et al., 2019; Mota et al., 2020).

### 3.3 IMPLICAÇÕES DOS RESULTADOS

Os achados da presente revisão trazem importantes implicações tanto para a prática em saúde mental quanto para o direcionamento de futuras pesquisas. Em termos de intervenção, torna-se essencial considerar o contexto digital contemporâneo no desenvolvimento de programas voltados à promoção da regulação emocional entre adolescentes. Estratégias que visem o fortalecimento da autoestima e da autorregulação podem atuar como importantes ferramentas de enfrentamento frente aos efeitos deletérios do uso intensivo de redes sociais e dispositivos móveis (Piola et al., 2020; Iaochite et al., 2022).

Além disso, o envolvimento ativo da família se mostra crucial nesse processo. A atuação parental, tanto no acompanhamento quanto na orientação sobre o uso consciente da tecnologia, pode funcionar como fator de proteção contra o adoecimento emocional. A carência de estudos longitudinais que avaliem os efeitos prolongados da exposição digital sobre o desenvolvimento psíquico dos adolescentes reforça a necessidade de investigações mais robustas que explorem esse fenômeno com maior profundidade (Araújo et al., 2022; Zanon et al., 2023).

## 4 CONCLUSÃO

A revisão conduzida permite concluir que o uso excessivo de tecnologia e redes sociais exerce impactos significativos sobre a autoestima, a regulação emocional e, em última instância, o bem-estar psicológico de adolescentes. A exposição contínua a padrões corporais idealizados e a constante comparação social promovida pelas mídias digitais tem sido associada a uma crescente insatisfação com a própria imagem, o que compromete a construção da autoestima nessa faixa etária. Diante desse cenário, torna-se imprescindível que ações voltadas à promoção da saúde mental adolescente contemplem, de forma integrada, a influência das tecnologias digitais. Incentivar práticas que favoreçam a autorregulação emocional e o fortalecimento da autoestima pode representar uma resposta efetiva à crescente exposição digital. O suporte familiar também se configura como elemento essencial, atuando na mediação dos efeitos da tecnologia e na promoção de um desenvolvimento emocional mais saudável.

Por fim, a escassez de estudos que analisem os efeitos de longo prazo dessas exposições destaca a



urgência de investigações futuras que busquem compreender essas relações com maior profundidade, fornecendo subsídios para a criação de intervenções específicas. A construção de um ambiente digital mais equilibrado e consciente é um passo necessário para garantir condições mais favoráveis ao bem-estar psíquico de adolescentes em uma era hiperconectada.



## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. L. M. et al. Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 40, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/mSdnW5n5cWvnDHLKqkksnRK>. Acesso em: 31 out. 2024.
- ARAÚJO, Adailton da Silva; SANTOS, Victor Augusto. Conectividade e saúde: navegando pelos desafios das doenças digitais. 2024. Disponível em: <http://ric-cps.eastus2.cloudapp.azure.com/handle/123456789/27118>. Acesso em: 16 de jul. 2025.
- ARAÚJO, K. C. et al. Tecnologias educacionais para abordagens de saúde com adolescentes: revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 35, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/qjXn5qJPLyKysmr5V8jprB>. Acesso em: 6 out 2024.
- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BERTOLETE, José Manoel et al. *O papel da família na promoção da saúde mental*. Coordenação: Secretaria Nacional da Família. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2020. 28 p. (Coleção Família e Desenvolvimento Humano; v. 1). Observatório Nacional da Família. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-dafamilia/producoessnf/diagramacaoSNFfamiliaesaudementaldigital2.pdf>. Acesso: 21 de jul. 2025.
- CAMPELO, L. L. C. R.; COSTA, S. M. S.; COLVERO, L. A. Dificuldades das famílias no cuidado à criança e ao adolescente com transtorno mental: uma revisão integrativa. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 48, p. 192-198, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/fm7wC5xykktF9VqVKQr8zpy>. Acesso em: 31 out. 2024.
- COUTINHO, R. X. et al. Prevalência de comportamentos de risco em adolescentes. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 21, p. 441-449, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/49rX6SKFvTgtcBwV6GQ3Rdn>. Acesso em: 31 out. 2024.
- DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. suppl 1, p.2479-2486, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/56TbmHfDsWJyK6DVJzjcHhp>. Acesso em: 31 out. 2024.
- DO NASCIMENTO, Sara Isabel Morais. *Body Image e Autoaceitação Corporal nas Redes Sociais*. 2023. Dissertação de Mestrado. Universidade Católica Portuguesa (Portugal). Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/e1cab27316a38a7ef507f6288e354246/1?pqorigsite=gscolar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso: 20 de jul. 2025.
- DUARTE, Andreza de Oliveira Lima; LISBOA, Markysia Ruth Gomes; SILVA, Lielton Maia. A influência das redes sociais para o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. *Revista Encontros Científicos UniVS* | ISSN: 2595-959X, v.6, n.2, 2024. Disponível em: <https://rec.univs.edu.br/index.php/rec/article/view/364>. Acesso: 19 de jul. 2025.
- FONSECA, J. S. et al. Imagem corporal e autoestima em adolescentes da rede pública estadual de Salvador-Bahia. *Psicologia em Estudo*, v. 28, p. e51926, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/JPFNNW6BzPMT3HnFS96gkmL>. Acesso em: 7 nov. 2024.



GASPAR, T.; BALANCHO, L. Fatores pessoais e sociais que influenciam o bem-estar subjetivo: diferenças ligadas estatuto socioeconômico. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, p.1373-1380, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2017.v22n4/1373-1380>. Acesso em: 7 nov. 2024.

GRIZÓLIO, Talita Cristina; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Como a mediação parental tem orientado o uso de internet do público infanto-juvenil? *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 24, p. e217310, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pee/a/4QC6tCJ3Tw4NRtZqM7vSXxQ/>. Acesso: 21 de jul. 2025.

<https://www.scielo.br/j/epsic/a/GCvs4yKTqq9HrLz6fcMhW4d>. Acesso em: 7 nov. 2024.

IAOCHITE, R. T. et al. Autoeficácia para Regulação Emocional e Autoeficácia Social: Busca de evidências de validade de construtos relacionados. *Psico-USF*, v. 27, n. 1, p. 31-43, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/344PWHR8rJM5yyjrh5dQHMs>. Acesso em: 7 nov. 2024.

LEÃO, A. M. et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista brasileira de educação médica*, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz>. Acesso em: 31 out. 2024.

LIRA, A. G. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, p. 164-171, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK>. Acesso em: 31 out. 2024.

MACEDO, L. S. R.; SPERB, T. M. Regulação de emoções na pré-adolescência e influência da conversação familiar. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v.29, p.133-140, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/mQ6HQxfWXd7CBWP68fQLZpL>. Acesso em: 7 nov. 2024.

MACHADO, M. R.; MOSMANN, C. P. Dimensões negativas da coparentalidade e sintomas internalizantes: a regulação emocional como mediadora. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 35, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/P7VcTbNbXcp6rLyxtbXBqrM>. Acesso em: 7 nov. 2024.

MARTINS, B. G. et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, p. 32-41, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/SZ4xmWDDkxwzPbSYJfdyV5c>. Acesso em: 31 out. 2024.

MOTA, C. P.; OLIVEIRA, I. Efeito do suporte social e personalidade no bem-estar psicológico em adolescentes de diferentes contextos relacionais. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 36, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/FY7gWHvgFf5L8fy5ZjQkKPD/>. Acesso em: 7 nov. 2024.

PIOLA, T. S. et al. Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2803-2812, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n7/2803-2812>. Acesso em: 7 nov. 2024.

REIS, D. C. et al. Vulnerabilidades à saúde na adolescência: condições socioeconômicas, redes sociais, drogas e violência. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 21, p. 586-594, 2013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/MzVM7kLJynQ7xQK8ZQ9djVC>. Acesso em: 7 nov. 2024.



SANTANA, V. S.; GONDIM, S. M. G. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 21, p. 58-68, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/GCvs4yKTq9HrLz6fcMhW4d>. Acesso: 18 de jul. 2025.

SOUZA, L. B.; PANÚNCIO-PINTO, M. P.; FIORATI, R. C. Crianças e adolescentes em vulnerabilidade social: bem-estar, saúde mental e participação em educação. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 27, n. 2, p. 251-269, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/yLRT3x4JrDbH6T4djNw95DR>. Acesso em: 31 out. 2024.

THIENGO, D. L.; CAVALCANTE, M. T.; LOVISI, G. M.. Prevalência de transtornos mentais entre crianças e adolescentes e fatores associados: uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 63, p. 360-372, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/L3j6bTTtvSK4W9Npd7KQJNB>. Acesso em: 31 out. 2024.

ZANON, Cristian et al. Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico-USF*, v. 18, p. 193-201, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/vh7QqFWQLYx5dBptgfQHBJS/?lang=pt> Acesso em: 31 out. 2024.