



Interações Virtuais e Cognição Social: Novas Fronteiras da Saúde Mental no Contexto Digital

Virtual Interactions and Social Cognition: New Frontiers in Mental Health within the Digital Context

Augusto Maia Felipe

Professor do curso de Psicologia da Universidade Augusto Motta (UNISUAM), formado em Psicologia e Mestrando em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis, possui Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Especialista em Neuropsicologia pela Faculdade da Região Serrana do Estado do Espírito Santo. Membro do Corpo de Docentes da Associação de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro.

Dione César de Oliveira Goulart

Formado em Pedagogia, Psicologia e Mestrando em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis, possui Especialização em Psicomotricidade pelo Centro Universitário Barão de Mauá (CBM), Especialização em Neuropsicologia pela UNINTER (PR), Especialização em Psicologia Criminalística pela Faculdade Metropolitana (SP), Formação em Filosofia e Teologia.

Resumo: Este capítulo analisa os impactos das interações virtuais e das redes sociais na saúde mental, com ênfase no contexto brasileiro pós-pandemia. Com base em uma revisão da literatura, o estudo sintetiza evidências que apontam para o aumento significativo de transtornos como ansiedade, depressão e estresse, agravados pelo uso excessivo de tecnologias digitais. Discute-se como a cognição social, incluindo processos como comparação social ascendente, teoria da mente, vieses cognitivos e empatia digital, é afetada pela exposição constante a ambientes online hiperestimulantes e curados. O texto também propõe estratégias integradas de intervenção em níveis individual, educacional, familiar e de políticas públicas, baseadas em evidências científicas, para promover um equilíbrio saudável entre a vida virtual e real. Conclui-se que a reconstrução de habilidades socioemocionais e a regulação ética das plataformas digitais são essenciais para mitigar os efeitos negativos e fomentar resiliência emocional nas gerações conectadas.

Palavras-chave: saúde mental; interações virtuais; cognição social; redes sociais; adolescência; juventude; habilidades socioemocionais; pandemia.

Abstract: This chapter analyzes the impacts of virtual interactions and social networks on mental health, with an emphasis on the Brazilian post-pandemic context. Based on a literature review, the study synthesizes evidence pointing to a significant increase in disorders such as anxiety, depression, and stress, exacerbated by the excessive use of digital technologies. It discusses how social cognition including processes such as upward social comparison, theory of mind, cognitive biases, and digital empathy is affected by constant exposure to hyperstimulating and curated online environments. The text also proposes integrated intervention strategies at the individual, educational, familial, and public policy levels, based on scientific evidence, to promote a healthy balance between virtual and real life. It concludes that the reconstruction of socioemotional skills and the ethical regulation of digital platforms are essential to mitigate negative effects and foster emotional resilience among connected generations.

Keywords: mental health; virtual interactions; social cognition; social networks; adolescence; youth; socioemotional skills; pandemic.

INTRODUÇÃO

Em 2019 iniciou-se um momento na vida das pessoas do mundo que se tornaria um marco global, o que possibilitou novas estratégias de enfrentamento através das dificuldades emergentes daquele momento. Com a reclusão compulsória surgiu diversos sinais de adoecimento que em muitos casos agravou os sintomas e até tornou-se patologias em muitos casos como demonstra Luz *et al.* (2021).

A partir do ano seguinte logo verificou-se que o adoecimento estava sendo de modo geral, um agravo significativo na saúde mental das pessoas, envolvendo muitas vezes sintomatologias de vários diagnósticos como apresenta Moreira *et al.* (2021), este estudo de revisão sistemática, mensurando sinais e sintomas através de escalas psicométricas validadas, mostrou através do adoecimento das pessoas que nestes contextos em nomenclaturas gerais o que foi mais presente foram a ansiedade e o estresse, envolvendo o medo da doença desconhecida com altos índices de contaminação.

Posterior a isso no mesmo ano a Organização Mundial da Saúde (OMS) através da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) especificamente no ano de 2023 apresentou um relatório que as Américas demonstrou um aumento de 35% em transtornos depressivos graves e nos transtornos de ansiedade em 32%, 80% das pessoas com um problema grave em saúde mental, não receberam tratamento e 65% dos países relataram interrupções nos serviços essenciais de saúde mental, apresentando um risco para saúde mental geral.

Esse período também apresentou aumento de uso de tecnologias, logo seria uma consequência do confinamento compulsório, tendo também a possibilidade de outros agravos como “sentimento de culpa, isolamento, sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima, conflito familiar, declínio no desempenho escolar” (Sales *et al.*, 2021, p.4), demonstrando os riscos que muitos desses e outros já eram do conhecimento por outros autores como Silva e Silva (2017).

Levando em consideração as informações anteriores, cabe os profissionais de saúde pensarem estratégias de minimização dessas problemáticas, entendendo que isso já seria um problema de saúde pública, pois isso a OPAS criou em maio de 2022 um relatório com orientações para promover a saúde mental, neste relatório traz alguns tópicos como exemplo de “integrar a saúde mental em todas a políticas”, “promover e proteger a saúde mental ao longo de todo o ciclo de vida” e “melhorar os dados de pesquisa em saúde mental”, a importância desses tópicos apresentados são de extrema necessidade para este capítulo, contudo não descarta o crédito dos outros para a sociedade.

Buscou-se então a necessidade de implementar para a sociedade estratégias de apoio emocional para reduzir impactos associados ao uso excessivo das tecnologias e os agravos apresentados por sintomatologia de doenças mentais. De acordo com a OPAS essas intervenções baseiam-se no acolhimento sensível das pessoas, por meio de uma escuta acolhedora e qualificada, visando a promoção de respostas emocionais adequadas.

Antecipando a isso em 2020 o Governo Federal do Brasil, lançou o programa “Mentalize” a fins de minimizar os possíveis impactos associado a pandemia e ao isolamento, porém este programa ainda era “premature” e focava apenas no processo de educação em saúde e não contemplava outros agravos possivelmente desconhecidos.

Antes pouco discutido ou pesquisado, o aumento no uso das tecnologias era visto como algo “normal” ou simplesmente como uma forma de combater o tédio. Esse cenário levou a um crescimento no uso das tecnologias sem que a população percebesse os impactos negativos associados. Até então, estratégias para lidar com esses efeitos eram pouco utilizadas ou quase nunca exploradas, mas começaram a se tornar cada vez mais relevantes.

O trabalho online do psicólogo já era permitido desde setembro de 2000 (Resolução CFP n.º 003/2000), porém com muitas restrições e obrigações. Em 2012, houve uma atualização das normas, que foi novamente modificada em 2018, adaptando gradualmente a prática psicológica para o ambiente online. Com a pandemia e o aumento da adesão às tecnologias, em março de 2020, ocorreram novas mudanças e flexibilizações, marcando um ponto significativo na oferta de suporte para a saúde mental. As adaptações mais recentes foram implementadas em 2024, visando melhor atender à sociedade nesse contexto digital.

Com esse tipo de suporte o profissional conseguiria estar com as pessoas e consequentemente escutá-las, possibilitando a identificação de pontos-chaves de intervenções e/ou suporte. Com essas identificações dos problemas foi percebido por diversos autores como Souza e Cunha (2019), Ribeiro *et al.* (2020), Sales *et al.* (2021), Oliveira (2022), Rosário (2023) Santos *et al.* (2024) que o uso excessivo da tecnologia trazia diversos problemas, e que as intervenções teriam que se desenvolvendo ao longo do trabalho com cada sujeito e suas particularidades.

Entretanto, estratégias básicas do “senso comum” serviriam para minimizar tais problemas, as estratégias visavam proporcionar bem-estar físico e psicológico, adequando o emocional de cada pessoa. De forma específica precisariam perceber a diminuição das atividades diárias, o comprometimento da qualidade do sono, diminuição de lazer, diminuição de esportes, aumento de alimentação hipercalórica, psicopatologias e prejuízos nas relações sociais.

Para todo esse suporte psicológico é pertinente adentrar no tema de Habilidades Cognitivas relacionadas a saúde mental a fim de minimizar danos, buscando estratégias que se relacionem com o aspecto socioemocional.

O século XXI traz desafios cada dia maiores para a sociedade, exigindo desta forma habilidades para manter a saúde mental e o bem-estar pessoal e coletivo. Para minimizar esta problemática, pesquisas da área cognitiva sugerem que não só a família é responsável, mas também a escola desempenha um papel vital nessa grande tarefa.

As habilidades cognitivas e socioemocionais podem ser estimuladas juntas, compreendidas e reproduzidas na vida social a partir do ambiente familiar e escolar. Para uma maior compreensão destas habilidades, reportar aos seus conceitos e interações é fundamental.

DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

Referencial Teórico

Para Tomasello (1997), as habilidades cognitivas envolvem os mecanismos cognitivos individuais e distribuídos, inerentes às atividades em colaboração, que envolvem percepção, atenção, memória, linguagem e raciocínio, atividades cujas origens são culturais. Estas habilidades se desenvolvem na infância e se relacionam com a prática de atividades proporcionadas pela família e a escola. São habilidades diretamente influenciadas por uma variedade de fatores externos.

O ambiente familiar estimulante e com equilíbrio emocional favorece o desenvolvimento cognitivo saudável e a qualidade da educação oferecida para a criança pela escola, com programas escolares que oferecem oportunidades plurais de aprendizagem é fundamental para consolidar o desenvolvimento das habilidades cognitivas. Portanto, para que as habilidades cognitivas se desenvolvam é necessário que se estabeleça um processo colaborativo que envolve as famílias quanto aos educadores.

As habilidades socioemocionais são definidas como competências que envolvem a gestão de emoções, estabelecimento de relacionamentos saudáveis, empatia, e tomada de decisões responsáveis (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, Casel, 2013). Essas habilidades são cruciais para o desenvolvimento integral do indivíduo, promovendo o bem-estar pessoal e social.

Em outras palavras, as habilidades socioemocionais referem-se à inteligência emocional, envolvendo a compreensão e expressão de emoções, o autocontrole, a empatia, a tomada de perspectiva, a colaboração e a capacidade de estabelecer relacionamentos saudáveis.

O conjunto de habilidades cognitivas e socioemocionais são essenciais para o sucesso futuro do indivíduo. As habilidades cognitivas capacitam o pensamento crítico e a aprendizagem ao longo da vida, enquanto as socioemocionais fortalecem a resiliência, a autogestão e as habilidades sociais.

Para haver saúde mental e bem-estar é fundamental o equilíbrio entre as habilidades cognitivas e socioemocionais. A capacidade de entender e lidar com as emoções contribui para a construção de uma autoimagem positiva e para o enfrentamento de desafios com mais confiança. Porém com a crescente entrada da tecnologia digital no cotidiano do ser humano, novos problemas sociais e comportamentais surgem impactando a saúde mental dos brasileiros.

Metodologia da Pesquisa

Este estudo baseia-se em uma revisão integrativa da literatura, com busca em bases de dados científicas nacionais e internacionais, utilizando descritores como “saúde mental”, “redes sociais”, “cognição social”, “adolescentes”, “pandemia”, entre outros. Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas, meta-análises e relatórios institucionais publicados entre 2017 e 2025, com foco no contexto brasileiro e internacional.

A análise dos dados foi realizada por meio de síntese narrativa, identificando tendências, relações causais e propostas de intervenção relacionadas ao uso de tecnologias digitais e seus impactos na saúde mental e na cognição social.

Análise e Discussão dos Resultados

Para Mota *et al.* (2020), no Brasil a análise é recente para a variedade de resultados tanto para riscos à saúde mental como para os sintomas e comportamentos apresentados sobre o uso de internet e as estratégias de enfrentamento.

Os dados retratados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2018, destacam que 70% dos brasileiros estão conectados à internet e que essa realidade coloca o Brasil no segundo lugar no que diz respeito ao tempo diário gasto on-line por seus usuários, onde aproximadamente 40% desse tempo, dedicado às mídias sociais. Partindo desse pressuposto, merece destacar a preocupação crescente de pesquisadores no que diz respeito ao uso intensivo da internet e os efeitos causados à saúde mental da população.

Apesar dos benefícios da tecnologia digital em tantas áreas, a significativa presença on-line tem gerado dependência, e afetado as relações sociais, causando consequências à saúde mental dos indivíduos, principalmente adolescentes e jovens. A exposição constante nas redes sociais tem contribuído para o aumento de problemas como ansiedade e depressão (Ribeiro, 2020). Dessa forma, o uso excessivo da internet pode fomentar, concomitantemente, um potencial ansiogênico, causador além de ansiedade o desconforto físico ou psíquico e a reprodução de um “medo global”, associados à exposição maciça e ao aumento da circulação e da interação nos ambientes digitais (Deslandes e Coutinho, 2020).

Corroborando com essa afirmativa Silva e Silva (2017) afirmam que o uso da internet todos os dias causa também conflitos familiares, decorrentes da falta de diálogo, além disso, levam a relações superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção.

Para Smith (2018), a revolução digital e a proliferação das tecnologias de informação tiveram um impacto profundo na sociedade contemporânea, alterando a forma como os indivíduos se relacionam, comunicam e constroem suas identidades. Nesse contexto, emerge uma preocupação latente sobre os potenciais impactos na saúde física e mental de toda a população mundial. Além disso, o aumento do uso das tecnologias digitais, especialmente durante a pandemia, trouxe à tona preocupações significativas sobre o bem-estar psicológico da população.

Dentre os estudos realizados no mundo e em particular no Brasil que tenham avaliado estes fenômenos, saúde mental, uso de internet e estratégias de enfrentamento, e suas possíveis associações, torna-se fundamental que haja o desenvolvimento de ações promocionais, preventivas e assistenciais em saúde mental, visando ao incremento coletivo do processo de enfrentamento das atuais adversidades.

Segundo as pesquisadoras Karlla Souza e Mônica Ximenes Carneiro da Cunha, ambas pertencentes ao Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia

de Alagoas-Brasil, através de uma ampla Revisão Sistemática de Literatura (RSL) do ano de 2019, com objetivo de examinar os impactos do uso das tecnologias digitais na saúde mental dos adolescentes chegaram a resultados que comprovam que existe sim relações entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens. No mesmo estudo foi possível notar que as redes sociais virtuais podem acentuar problemas sociais e gerar grandes impactos na vida de qualquer pessoa, dentre eles: a ansiedade, depressão e dependência.

A saber, os profissionais da Saúde Mental estão enfrentando o aumento no diagnóstico de doenças como ansiedade, estresse e depressão. Além disso, o uso excessivo de tecnologia e dispositivos digitais, como smartphones e tablets, tem impactado negativamente o sono e a produtividade que por consequência acarretam transtornos relacionados às habilidades cognitivas e consequentemente as habilidades socioemocionais.

Para Melo Freire *et al.* (2019) a dependência de tecnologia digital, o isolamento social, o estresse provocado pela superficialidade das conexões nas redes sociais, a pressão para idealizar a vida nas redes sociais podem levar a sentimentos de insatisfação com a autoimagem e autoestima.

A conscientização desses desafios permite que futuras intervenções e estratégias de prevenção sejam estabelecidas para a promoção do bem-estar e equilíbrio saudável entre o mundo real e o virtual relacionado à era digital.

A Cognição Social e os Efeitos das Redes Sociais na Saúde Mental Juvenil

O uso excessivo de redes sociais, como discutido no artigo “*Ansiedade Digital: Efeitos do Uso Excessivo de Redes Sociais na Saúde Mental de Jovens*” (Felippe; Michelin, 2025), pode ser compreendido pela lente da cognição social, que estuda como os indivíduos processam informações em contextos interativos. A comparação social ascendente (Festinger, 1954), intensificada pelas postagens idealizadas nas plataformas digitais, levam jovens a internalizarem padrões irreais, resultando em autoavaliações negativas e quadros de ansiedade (Cheung, 2013). Esse fenômeno é agravado pela Teoria da Mente (ToM), uma vez que a dificuldade em discernir entre a realidade e a curadoria de conteúdos online prejudica a interpretação adequada das intenções alheias, reforçando sentimentos de inadequação (Przybylski *et al.*, 2013).

Além disso, os algoritmos das redes sociais (Pariser, 2011) atuam como filtros cognitivos, criando bolhas que limitam a exposição a perspectivas diversas e consolidando vieses de confirmação. Essa dinâmica reduz a capacidade de tomada de perspectiva, habilidade essencial para relações empáticas, conforme destacado por Bauman (2009) em sua análise sobre a “sociedade líquida”. A busca por validação digital, mediada por curtidas e comentários, ativa circuitos de recompensa cerebral semelhantes aos de dependências comportamentais (Correa; De Souza; Da Silva, 2025), evidenciando como a cognição social é sequestrada por mecanismos de reforço imediato.

Por fim, Konrath *et al.* (2011) apresenta que a empatia digital é comprometida pela ausência de pistas não verbais em interações online, aumentando conflitos e reduzindo a qualidade dos vínculos. Estudos demonstram que jovens expostos a ambientes digitais hiperestimulantes desenvolvem déficits em autorregulação emocional (Odgers; Jensen, 2020), refletidos na incapacidade de gerenciar comparações sociais e no aumento do FOMO (Fear of Missing Out). Estratégias de intervenção, portanto, devem incluir o desenvolvimento de habilidades socioemocionais (Casel, 2013), como a crítica consciente a conteúdos digitais e o treinamento em resolução de conflitos virtuais, visando equilibrar conexão e saúde mental.

Outro aspecto crítico é o papel dos vieses cognitivos na distorção da percepção juvenil sobre as interações online. O efeito de falso consenso (Ross *et al.* 1977) leva os jovens a superestimarem a adesão de seus pares a comportamentos idealizados nas redes, enquanto o viés de negatividade (Baumeister *et al.* 2001) faz com que interações neutras ou ambíguas sejam interpretadas como rejeição social, exacerbando sintomas de ansiedade. Esses vieses, combinados com a exposição contínua à alta densidade informacional das plataformas digitais, caracterizada pelo fluxo incessante de conteúdos personalizados (Pariser, 2011) e pela arquitetura de engajamento baseada em recompensas variáveis (Van Dijck, 2013), compromete progressivamente a capacidade de julgamento social equilibrado. Intervenções baseadas em reestruturação cognitiva (Beck, 2013) poderiam auxiliar os jovens a identificar e corrigir essas distorções, promovendo uma relação mais saudável com as redes sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos desafios apresentados, torna-se imperativa a adoção de estratégias multifacetadas que articulem intervenções individuais, educacionais e políticas públicas, todas fundamentadas em evidências científicas. Em nível individual, a psicoeducação digital emerge como ferramenta essencial, permitindo que os usuários desenvolvam habilidades de automonitoramento cognitivo para identificar e regular vieses como a comparação social ascendente e o FOMO, utilizando técnicas derivadas da Terapia Cognitivo-Comportamental. Paralelamente, o letramento algorítmico deve ser incentivado, capacitando os jovens a compreender como os algoritmos das redes sociais moldam seu consumo de conteúdo e estados emocionais, com ferramentas práticas como diários digitais para mapear padrões de uso e reações psicológicas.

No contexto educacional, a integração de programas baseados em Aprendizado Socioemocional ao currículo escolar mostra-se promissora, com módulos específicos sobre empatia digital e tomada de perspectiva. Tais módulos podem incluir exercícios de análise crítica de perfis, contrastando-os com experiências reais, e simulações de interações online para desenvolver habilidades de interpretação emocional na ausência de pistas não verbais. A capacitação de educadores é igualmente crucial, preparando-os para identificar sinais precoces

de ansiedade digital, como alterações nos padrões de sono ou isolamento social progressivo, e intervir de forma proativa.

Em escala macro, a regulação ética das plataformas digitais é urgente, com medidas como a implementação de limites automáticos de tempo de uso para menores de idade e a desativação noturna de feeds de conteúdo, baseando-se em evidências sobre os impactos negativos da hiperconexão na qualidade do sono. A ampliação do acesso a recursos de saúde mental, incluindo terapias digitais validadas e centros comunitários de “desintoxicação digital”, deve ser priorizada, combinando intervenções online e offline para um abordagem holística.

No âmbito familiar, a adoção de contratos digitais pode estabelecer zonas livres de tecnologia, como horários de refeições e quartos durante a noite, enquanto a promoção de atividades presenciais, como jantares sem dispositivos, fortalece vínculos e habilidades sociais face a face. As escolas, por sua vez, podem implementar intervalos cognitivos sem telas entre aulas online, incorporando práticas de mindfulness para reduzir a sobrecarga informacional e melhorar a concentração.

Resumidamente, a saúde mental na era digital exige mais do que a simples moderação do uso tecnológico, demanda a reconstrução ativa de competências socioemocionais adaptadas a esse novo ecossistema. Estratégias baseadas em evidências, desde intervenções individuais até políticas públicas podem transformar a relação entre jovens e tecnologia, mitigando os efeitos da ansiedade digital. O desafio atual reside na articulação entre ciência, educação e legislação para criar ambientes digitais que promovam desenvolvimento saudável, equilibrando os benefícios da conectividade com a preservação do bem-estar psicológico. A implementação dessas medidas, embora complexa, é viável e necessária para garantir que as gerações futuras possam navegar no mundo digital com resiliência e autonomia emocional.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Vida líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2009 p.52-80.

BAUMEISTER, R. F. *et al.* **Bad is stronger than good**. Review of General Psychology, v. 5, n. 4, p. 323-370, 2001. Acesso em: 27 jun. 2025. Disponível em: <https://assets.csom.umn.edu/assets/71516.pdf>.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BRASIL. Casa Civil. **Mentalize: Governo Federal lança ação voltada ao cuidado da saúde mental**. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2020/agosto/mentalize-governo-federal-lanca-acao-voltada-ao-cuidado-da-saude-mental>. Acesso em: 28 ago. 2024.

CHEUNG, Johnson Chun-Sing. **Alone together: Why we expect more from technology and less from each other**. Journal of Social Work Practice. Vol. 27,

No 04, p.471-476. 2013. Acesso em: 29 jun. 2025. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02650533.2013.769209>.

COLLABORATIVE FOR ACADEMIC, SOCIAL, AND EMOTIONAL LEARNING (CASEL). 2013 **CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs**. Chicago: CASEL, 2013. Acesso em 14 mai. 2025. Disponível em: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED581699.pdf>.

CORREA, Jabis de Jesus; DE SOUZA, João Victor Dias Branco; DA SILVA, Paulo Ricardo Carleoni Bianchi. **Psiquiatria da adição digital: impactos do uso excessivo de tecnologia no sistema de recompensa**. Revista ft. Ciências da Saúde v.29 ed. 147 2025. Acesso em 29 jun. 2025. Disponível em: <https://revistافت.com.br/psiquiatria-da-adicao-digital-impactos-do-uso-excessivo-de-tecnologia-no-sistema-de-recompensa/>.

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, p. 2479-2486, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/56TbmHfDsWJyK6DVJzjcHhp/?lang=pt>. Acesso em: 16 out. 2024.

ELIAS, N. **A sociedade dos indivíduos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997.

FELIPPE, A. M.; MICHELON, L. J. **Ansiedade Digital: Efeitos do Uso Excessivo de Redes Sociais na Saúde Mental de Jovens**. Revista Aracê, São José dos Pinhais, v. 7, n. 6, p. 32928-32941, 2025. Acesso em: 27 jun. 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/5962>.

FESTINGER, L. **A theory of social comparison processes**. Human Relations, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954. Acesso em: 19 abr. 2025. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872675400700202>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **PNAD Contínua TIC 2018: Internet chega a 79,1% dos domicílios do país**. 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/27515-pnad-continua-tic-2018-internet-chega-a-79-1-dos-domicilios-do-pais>. Acesso em: 13 out. 2024.

KONRATH, Sara H.; O'BRIEN, Edward H.; HSING, Courtney. Mudanças na empatia disposicional em estudantes universitários americanos ao longo do tempo: uma meta-análise. *Personality and Social Psychology Review*, v. 15, n. 2, p. 180-198, 2011. Acesso em: 29 jun. 2025. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1088868310377395>.

LUZ, D. C. R. P. *et al.* **Burnout e saúde mental em tempos de pandemia de COVID-19: revisão sistemática com metanálise**. Nursing, v. 24, n. 276, p. 5714-5725, 2021. Disponível em: <https://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/revistanursing/article/view/1540>. Acesso em: 25 ago. 2024.

MOREIRA, W. C.; SOUSA, A. R. de; NÓBREGA, M. P. S. S. **Adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a COVID-19: scoping review.** Texto & Contexto Enfermagem, v. 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0215>. Acesso em: 25 ago. 2024.

MOTA, D. C. B. *et al.* **Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 6, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>. Acesso em: 20 out. 2024.

ODGERS, Candice L.; JENSEN, Michaeline R. **Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions.** Journal of Child Psychology and Psychiatry, v. 61, n. 3, p. 336-348, 2020. Acesso em: 29 jun. 2025. Disponível em: <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jcpp.13190>.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). ***Saúde mental deve estar no topo da agenda política pós-COVID-19.*** 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/9-6-2023-saude-mental-deve-estar-no-topo-da-agenda-politica-pos-covid-19-diz-relatorio-da>. Acesso em: 25 ago. 2024.

PARISER, E. **The Filter Bubble: How the New Personalized Web Is Changing What We Read and How We Think.** New York: Penguin Press, 2011. Acesso em: 28 jun. 2025. Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/The_Filter_Bubble/wcalrOI1YbQC?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=inauthor:%22Eli+Pariser%22&prints=ec=frontcover.

PRZYBYLSKI, Andrew K. *et al.* **Correlatos motivacionais, emocionais e comportamentais do medo de ficar de fora.** Computadores no comportamento humano, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013. Acesso em: 29 jun. 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800>.

RIBEIRO, E. G. *et al.* **Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID-19: Manejo das Consequências Relacionadas ao Isolamento Social.** Revista Enfermagem e Saúde Coletiva, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: <http://revesc.org/index.php/revesc/article/view/59>. Acesso em: 25 ago. 2024.

ROSS, L. *et al.* **The “false consensus effect”: An egocentric bias in social perception and attribution processes.** Journal of Experimental Social Psychology, v. 13, n. 3, p. 279-301, 1977. Acesso em: 27 jun. 2025. Disponível em: <https://www.bulidomics.com/w/images/d/d8/4705-Ross-et-al-False-Consensus-Effect.pdf>.

SALES, S. S. *et al.* **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: 25 ago. 2024.

SANTOS, V. V. de S. *et al.* **Uso de telas e os perigos a saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa.** Revista Recien, v. 14, n. 42, p.

169-184, 2024. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/831>. Acesso em: 25 ago. 2024.

SILVA, A. P. A. da. **As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes**. 2017. Dissertação (Mestrado em Gestão Comercial) – Universidade do Porto, Portugal. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/143401008.pdf>. Acesso em: 18 out. 2024.

SILVA, T. de O.; SILVA, L. T. G. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. Revista Psicopedagogia, v. 34, n. 103, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009. Acesso em: 25 ago. 2024.

SMITH, J. **Impact of Social Media on Mental Health: A Review of Recent Studies**. Journal of Digital Psychology, v. 12, n. 3, p. 145-162, 2018.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. da. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura**. Revista Educação e Psicologia, v. 3, n. 3, 2019. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 13 out. 2024.

TOMASELLO, M. **A construção social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

VAN DIJCK, J. **The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media**. Oxford: Oxford University Press, 2013. Acesso em: 28 jun. 2025. Disponível em: <https://academic.oup.com/book/9914>.