

ARTICLE



REVISTA
COLETA CIENTÍFICA

Dependência digital e o impacto na saúde mental - uma revisão narrativa

Digital addiction and the impact on mental health – a narrative review

Lorena de Souza¹

 <https://orcid.org/0009-0002-6928-6425>

 <https://lattes.cnpq.br/3352402824712298>

Faculdade Brasília, DF, Brasil

E-mail: szlorena03@gmail.com

Danielle Lima de Carvalho Fontes²

 <https://orcid.org/0009-0008-1418-1283>

 <http://lattes.cnpq.br/000000000000000000>

Faculdade Brasília, DF, Brasil

E-mail: email@gmail.com

Elaine Macedo Bacelar³

 <https://orcid.org/0009-0005-0656-6923>

 <http://lattes.cnpq.br/8377801243117785>

Faculdade Brasília, DF, Brasil

E-mail: elainembacelar@gmail.com

Informações da publicação

ARK: [24285/RCC.v10i20.298](https://doi.org/10.24285/RCC.v10i20.298)

ISSN: 2763-6496

Palavras-chave:

Dependência Digital.

Tecnologia.

Saúde Mental.

Uso Abusivo.

Keywords:

Digital Dependence.

Technology.

Mental Health.

Abusive Use.

Abstract:

This article aims to understand how the pathological use of social media affects users' mental health. In contemporary society, technology plays a significant role in social connectivity due to the ease of connection in the virtual environment. According to Turkle (2012), the act of "living connected" protects individuals from feelings of loneliness and helplessness, resulting in a reluctance to disconnect and in difficulties developing social relationships outside social networks. Digital dependence can be conceptualized as an irresistible desire to remain connected, irritability when away from one's cell phone, an inability to disconnect, and the prioritization of virtual life over offline interpersonal relationships (Fortim & Araújo, 2013). The abusive and excessive use of technology has numerous negative effects on users' lives, such as social distancing, reduced sleep quality, poorer nutrition, and lower academic and professional performance (Abreu et al., 2017). This narrative literature review was theoretically grounded in national and international scientific articles, without establishing a specific publication period. Searches were conducted in databases and journals indexed in LILACS, SciELO, PePSIC, PubMed, and Google Scholar, focusing on studies addressing digital addiction and factors negatively affecting mental health.

¹ Graduanda em psicologia pela Faculdade Brasília (FBr).

² Graduanda em psicologia pela Faculdade Brasília (FBr).

³ Graduada em psicologia pela faculdade UniBras (2024), pós-graduada em psicologia hospitalar, neuropsicologia, psicologia jurídica e avaliação psicológica (2025).



Resumo:

Este artigo tem como objetivo compreender como o uso patológico das redes sociais afeta a saúde mental dos usuários. A tecnologia na sociedade contemporânea exerce um papel de conectividade social, devido a facilidade de conexão no âmbito virtual; de acordo com a autora Turkle (2012) o ato de “viver conectado” protege o indivíduo do sentimento de solidão e desamparo, resultando no desespero de se desconectar e desenvolver relações sociais fora das redes. A dependência digital conceitua-se como a vontade irresistível de estar conectado, irritabilidade ao estar longe do celular, incapacidade em desconectar-se e priorizar a vida virtual em detrimento das relações interpessoais offline (Fortim & Araújo, 2013). O uso abusivo e desenfreado da tecnologia apresenta inúmeros efeitos negativos na vida de seus usuários como: o distanciamento social, diminuição da qualidade do sono, da nutrição, menor desempenho acadêmico e profissional (Abreu et al., 2017). Esta revisão literária narrativa ancorou-se teoricamente em artigos nacionais e internacionais sem especificar um recorte periódico. Buscou-se no banco de dados de revistas como LILACS, SciELO, PEPSIC, PubMed e Google Scholar, com enfoque em artigos sobre: o vício digital e fatores negativos à saúde mental.

1. Introdução

A evolução da tecnologia promove diversas mudanças na sociedade, entre benefícios e prejuízos. As plataformas digitais cresceram significativamente e modificaram o cenário atual, ampliando o acesso à informação e transformando os vínculos sociais. Musso (2006, p. 34) descreve as redes sociais online como “formas de representação dos relacionamentos afetivos, interações profissionais dos seres humanos entre si ou entre seus agrupamentos de interesses mútuos”. Esses ambientes digitais, organizados por interfaces virtuais, conectam pessoas que compartilham dados, pensamentos e interesses semelhantes.

De acordo com Bobsin e Hoppen (2014), às redes sociais virtuais são espaços de colaboração e de comunicação de pessoas interessadas em assuntos específicos. Essas redes são fundamentadas em diferentes tecnologias de interação, tais como plataformas digitais, Facebook, Twitter, Instagram e blogs. Sua divulgação beneficia o desenvolvimento de relações não hierárquicas, modificando a compreensão de tempo e espaço, impactando o comportamento humano, pois tais redes fortalecem os laços sociais e proporcionam mudanças nos modos de comunicar e de interagir.

As redes sociais virtuais atingiram um crescimento significativo nos últimos anos e são responsáveis por estabelecer conexão entre diversas pessoas, tornando possível da rede relacional desses usuários e trazendo amplo acesso à informação. Além disso, possibilitam transformações nos vínculos pessoais e sociais, já que, por meio delas, se podem criar comunidades e laços afetivos com outros sujeitos, localizados em qualquer parte do mundo, com o compartilhamento de vivências, ideias, percepções e sentimentos com facilidade e rapidez. (Bordignon & Bonamigo, 2017).

Neste sentido, inúmeros são os efeitos negativos relacionados ao uso desadaptativos da internet, como alterações na qualidade do sono, na nutrição e na atividade física, menor desempenho acadêmico ou profissional e prejuízos nos relacionamentos interpessoais. Além do mais, associam-se também aos transtornos de humor, transtorno déficit de atenção e hiperatividade, transtorno de uso de substância (vício), ansiedade, ansiedade social, solidão, baixa autoestima, menores níveis de atividade física, hostilidade, comportamento agressivo, comportamento compulsivo, impulsividade, menor felicidade e vitalidade subjetiva, prejuízos na saúde mental de forma geral, podendo levar a atos de autoextermínio. (Moromizato et al., 2017).

O objetivo deste trabalho é compreender a relação entre os comportamentos e o acesso às redes sociais, bem como os prejuízos do uso excessivo que impactam a saúde mental e os fatores principais que influenciam essa dependência. Especificamente, pretende-se identificar os principais fatores que contribuem para o uso excessivo das redes sociais e analisar como esses fatores impactam a saúde mental dos usuários, em especial no desenvolvimento de dependência digital e suas consequências emocionais e físicas; examinar as estratégias de design e manipulação utilizadas nas plataformas digitais que visam maximizar o tempo de permanência dos usuários, investigando o impacto dessas estratégias na atenção, no bem-estar mental e nas interações sociais; propor intervenções psicológicas e práticas educativas para promover o uso consciente e equilibrado das redes sociais, destacando técnicas para limitar o tempo online e orientar a população a discernir entre influências positivas e potenciais riscos à saúde física e mental.

2. Metodologia

O estudo consiste em uma revisão narrativa de literatura sobre o impacto das redes sociais na saúde mental. Adotou-se uma abordagem qualitativa e descritiva, com o objetivo de discutir as evidências científicas que relacionam o uso da internet e das redes sociais aos seus impactos na saúde mental.

O levantamento do material bibliográfico foi conduzido através do acesso às seguintes bases de dados: LILACS, SciELO, PEPSIC, PubMed e Google Scholar, periódicos da USP, UEPG, UTFPR. Ademais, foram consultadas obras clássicas e livros-texto das áreas de Psicologia. Para a busca foram utilizados descritores em português, tais como: “saúde mental”, “redes sociais”, “internet”, “dependência digital”, “autoestima”, “psicologia”, “terapia cognitivo comportamental”. A revisão priorizou a relevância temática dos estudos, não delimitando nenhum recorte temporal.

3. Resultados e Discussão

Atualmente, a interação social ocorre por meio das tecnologias digitais e da internet, utilizando dispositivos que permitem não apenas a comunicação bidirecional (oral e escrita), mas também o compartilhamento de mensagens de texto, imagens, vídeos e links para outros conteúdos. Isso possibilita a interação e interconexão de diversas vozes. Neste sentido, autores destacam que: “A história, a economia, a política, a cultura, a percepção, a memória, a identidade e a experiência estão todas elas hoje mediadas pelas tecnologias digitais”. (Santaella, 2013, p. 33). As redes são, muitas vezes, representações online do que as pessoas são ou pretendem parecer ser na sociedade. (Nascimento et al., 2018).

Conforme explica a psicóloga Dora Sampaio Góes, do Grupo de Dependência de Internet do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), não é só o tempo gasto com os aparelhos eletrônicos que deve ser levado em conta, apesar de ser um fator importante, segundo ela, mas sim em que contextos esses equipamentos são utilizados. “A tecnologia prende nossa atenção de tal forma que acabamos por ficar desconectados do mundo à nossa volta. Isso, muitas vezes, deve ser levado em consideração mais do que o fator tempo em si”, alerta a especialista.

O fator que mais se deve levar em consideração é que ao recebermos tantos estímulos externos, criamos constructos sociais que regem os nossos comportamentos

sociais porque temos tendência a replicá-los, e desvincularmos do self. A validação externa de nós próprios com a intensa participação de toda a comunidade nas redes sociais tornou-se cada vez mais presente, e em todas as gerações. Como a validação do “eu” está dependente do externo, verifica-se a diminuição da autoestima, aumento da ansiedade e da insatisfação. São estas as principais implicações no indivíduo, que posteriormente refletem outros comportamentos mais extremistas, como o distanciamento social. No entanto, o contato excessivo com a tecnologia pode provocar depressão, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno bipolar do humor, fobia social, além de déficit de atenção e hiperatividade.

Com base em Costa et al. (2020), o foco, então, é usar a tecnologia, e não ser usado ou manipulado docilmente como objeto por ela. Não que a tecnologia “tenha vida por si própria, mas ela pode ser usada para manipular e estar a serviço de uma concepção de mundo que não é emancipadora” (Alencar, 2005, p. 4). Não podemos ser objetos de comunicados ou consumidores ávidos de pacotes tecnológicos.

3.2. Potencialidades e riscos psicossociais

Diversos autores têm observado que é cada vez mais crescente o uso da internet e das redes sociais na vida cotidiana, especialmente entre os adolescentes e jovens adultos. As redes sociais são uma das principais formas de uso da internet, permitindo que as pessoas se conectem e mantenham relações sociais. Essa interação social é apresentada como benéfica, pois pode atuar como um fator protetor contra doenças mentais, facilitando a comunicação com amigos, familiares e colegas, além de proporcionar um espaço para a expressão emocional. Apesar dos desafios associados ao uso da internet, as redes sociais têm o potencial de promover o bem-estar mental ao fortalecer laços sociais e permitir a troca de apoio emocional. Essa visão é respaldada por estudos que exploram os efeitos das interações sociais mediadas pela tecnologia na saúde mental. (Moromizato et al., 2017; Seabrook et al., 2016).

Embora o uso da internet e das redes sociais tragam benefícios, também existem efeitos prejudiciais associados ao uso desadaptativo e à adição à internet (AI). Essa adição pode resultar em consequências sérias, como sofrimento emocional e danos significativos, incluindo sentimentos de isolamento e experiências negativas nas interações sociais, como o cyberbullying. A descrição da adição à internet inclui características como preocupação intensa com o uso, comportamento compulsivo, tempo excessivo online e irritabilidade quando a conexão é interrompida. Apesar de as redes sociais oferecerem oportunidades de conexão e expressão, seu uso inadequado pode impactar negativamente o humor e a saúde mental dos indivíduos, levando a um ciclo vicioso de dependência e prejuízo emocional. Esses efeitos são reconhecidos na literatura acadêmica. (Moromizato et al., 2017; Seabrook et al., 2016).

Uma pesquisa realizada pelo Núcleo Brasileiro de Estágios (Nube) em 2022, com 28.466 jovens de 15 a 29 anos, aponta que mais de 40% dos jovens brasileiros não conseguem ficar mais de um dia sem usar o celular. Nesse sentido, o estudo também mostrou que, entre os entrevistados, 27,13% têm a habilidade de permanecer sem telefone por no máximo 24 horas. Apenas 3,16% conseguem ficar sem telefone celular por no máximo 6 horas e 3,16% conseguem manter o aparelho apenas por 30 minutos.

Alcilene Moreira, responsável técnica da Clínica-Escola de Psicologia da UNINORTE, destaca a importância de uma abordagem equilibrada para o tratamento da

dependência tecnológica. “Esse problema afeta não apenas a saúde mental, mas também a capacidade de se relacionar de maneira saudável com o mundo ao seu redor. A terapia psicológica pode oferecer um suporte valioso, ajudando as pessoas a encontrarem um equilíbrio saudável e a desenvolverem habilidades para lidarem com a tecnologia de forma mais consciente”.

3.3. Dependência Digital

A literatura revela que a dependência digital é dividida em dois tipos: acespecífica, que se refere ao uso de conteúdos determinados como jogos ou pornografia, e a generalizada, que envolve um uso excessivo e variado da internet (Nicolaci-da-Costa, 2004).

Moreira (2018) introduz o conceito de "internet addiction disorder" para distinguir entre o uso patológico e o uso normal da internet. Embora seja um tema atual, a dependência de internet ainda não está incluída no DSM-V, o que pode levar à subestimação dos casos.

Alves (2014) define a dependência da tecnologia e da internet como um distúrbio comportamental que leva os indivíduos a negligenciar suas responsabilidades pessoais, familiares, sociais e profissionais. Essa condição é caracterizada por dependência psicológica, que pode impactar de forma severa a vida dos afetados e de suas famílias. Os principais componentes incluem foco excessivo na internet, alterações de humor, sintomas de abstinência, estresse, desinformação sobre o tempo online, conflitos e recaídas, assemelhando-se a outras formas de dependência.

Young e Abreu (2011) afirmam que a internet pode servir como uma fuga psicológica para indivíduos enfrentando dificuldades, como mudanças de vida, divórcios, lutos e problemas profissionais. Esses usuários se voltam para o uso excessivo da internet, que oferece um mundo virtual de fantasias. Além disso, aqueles que já lutam contra dependências, como o uso de álcool e drogas, podem ver a internet como uma alternativa mais segura, sem perceber que estão apenas escondendo suas dificuldades relacionadas à adição. Destacam ainda que fatores como estresse e insucessos podem aumentar o uso da internet, mas nem sempre resultam em dependência. Enquanto alguns comportamentos são temporários, outros se tornam persistentes, levando a usuários que passam de 40 a 80 horas online semanalmente, afetando sono, fadiga e causando prejuízos acadêmicos e profissionais, além de hábitos de saúde inadequados.

A internet se torna uma alternativa para a redução do estresse e do medo de encarar a vida real, especialmente para pessoas com vulnerabilidades como baixa tolerância à frustração e alta ansiedade. Esse refúgio virtual intensifica comportamentos, levando à dependência de internet, onde o indivíduo troca sua vida real, marcada por medos, por uma vida cheia de fantasias (Abreu et al., 2008).

A dependência de internet compromete a vida diária do indivíduo, causando diversos prejuízos físicos, sociais, acadêmicos e profissionais. Os problemas físicos incluem questões de visão, fadiga, distúrbios nutricionais, privação de sono e desconforto musculoesquelético. Já os impactos psicossociais se manifestam em depressão, problemas interpessoais, solidão e angústia. Para tratar a dependência, intervenções como farmacoterapia, terapia de apoio, terapia familiar e psicoterapia cognitivo-comportamental podem ser eficazes na melhora dos sintomas (Nicolaci-da-Costa, 2004).

Fortim e Araújo (2013) destacam que a dependência virtual causa grande sofrimento aos dependentes, que enfrentam dificuldades para se desconectar e acabam se isolando da família, o que frequentemente leva à busca por ajuda psicológica. Barbosa (2013), acrescenta que a necessidade de estar acompanhado online reflete uma carência de aceitação, evidenciando a solidão do dependente virtual. Nesse contexto, muitos se afastam do trabalho, da família e dos amigos, restringindo suas interações sociais ao mundo virtual. Spizzirri et al. (2012) enfatizam a importância de um cuidado maior por parte de pais, educadores e profissionais de saúde no acompanhamento de adolescentes e adultos, promovendo um uso saudável da internet.

3.4. Intervenções Psicológicas

As intervenções psicológicas promovem o uso consciente e equilibrado das redes sociais e são fundamentais. Profissionais de saúde mental podem ajudar os indivíduos a reconhecer os sinais de dependência digital e a desenvolver estratégias para limitar o uso das redes sociais, garantindo que estas não comprometam a qualidade de suas experiências offline. Neste sentido, a psicologia possui abordagens psicoterapêuticas para ajudar as pessoas a gerenciar os efeitos negativos que o uso da internet e das mídias sociais causam na saúde mental dos usuários.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode ser um tratamento eficaz para a Dependência da Internet (DI), que se caracteriza pela incapacidade de controlar o uso da internet, gerando sofrimento e impactos em diversas áreas da vida do indivíduo. Wright et al. (2008) destacam que os terapeutas da TCC devem construir uma aliança terapêutica baseada em confiança e serenidade. Essa abordagem é colaborativa, focada em evidências e utiliza intervenções práticas. Os terapeutas ajudam os pacientes a desenvolver um pensamento mais saudável, habilidades de enfrentamento, a reverter comportamentos improdutivos e a assumir responsabilidade na terapia.

Santos et al. (2018) destacam que o Treinamento de Habilidades Sociais (THS) é fundamental para ajudar os usuários a gerenciar a dependência da internet, pois o aprendizado de novas habilidades possibilita comportamentos mais adequados e eficazes no enfrentamento desse vício. Nesse contexto, a Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado a abordagem mais recomendada para o tratamento da dependência da internet, pois ajuda os pacientes a substituir pensamentos disfuncionais por pensamentos mais realistas e práticos.

4. Considerações Finais

O estudo sobre os impactos das redes sociais na saúde mental revela uma relação complexa entre os benefícios oferecidos pelas plataformas digitais, como o aumento do acesso à informação e o estreitamento de vínculos sociais, e os danos causados pela dependência digital e pelo uso excessivo e desadaptativo dessas plataformas. Enquanto as redes sociais têm a capacidade de promover a troca de conhecimento, apoio social e entretenimento, também são responsáveis por desencadear diversos problemas de saúde mental, com destaque para a ansiedade, depressão, e o agravamento de transtornos como a fobia social.

A dependência digital, ou a "dependência da internet", como descrita por Young (2011), é um fenômeno crescente. Este transtorno, que envolve o uso compulsivo da internet e das redes sociais, interfere nas atividades cotidianas e no bem-estar emocional

do indivíduo. A dependência digital não é apenas uma questão comportamental, mas também cognitiva, uma vez que está frequentemente associada a processos emocionais como a busca por validação social e a comparação constante com os outros. A literatura aponta que este comportamento pode ser causado pela gratificação imediata proporcionada pelas interações virtuais, o que cria um ciclo vicioso difícil de quebrar sem intervenções adequadas.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), conforme abordada por Beck (2022), se apresenta como uma das abordagens mais eficazes para tratar a dependência digital. A TCC foca em modificar os padrões de pensamento negativos e disfuncionais que sustentam o comportamento compulsivo. Isso inclui a identificação e modificação de crenças associadas ao uso excessivo das redes sociais, como a ideia de que a validação social virtual é essencial para o bem-estar emocional. Além disso, a TCC ajuda a desenvolver estratégias de enfrentamento e autocontrole, permitindo que os pacientes estabeleçam limites mais saudáveis para o uso da tecnologia.

Outras abordagens terapêuticas, como a Treinamento de aceitação e compromisso (ACT) e a mindfulness também têm se mostrado promissoras no tratamento de questões relacionadas à dependência digital. Essas terapias buscam aumentar a conscientização sobre os próprios pensamentos e emoções, reduzindo a reatividade aos impulsos de usar as redes sociais de maneira desadaptativa.

O uso de práticas de autocuidado digital, como o monitoramento do tempo online, a limitação de notificações e a escolha consciente de interações nas redes sociais, pode ajudar a reduzir os efeitos adversos à saúde mental. Promover a educação digital e a conscientização sobre o impacto psicológico das redes sociais é essencial para preparar os usuários, especialmente os mais jovens, a adotarem comportamentos mais saudáveis e críticos em relação ao uso das tecnologias.

É importante ressaltar que a dependência digital e os efeitos psicológicos das redes sociais não devem ser tratados de forma isolada, mas sim em um contexto mais amplo, que leve em consideração as dinâmicas sociais, culturais e psicológicas que influenciam o comportamento online. A compreensão dos fatores subjacentes ao uso excessivo, como a busca por pertencimento e aceitação social, é crucial para a implementação de intervenções mais eficazes.

Em conclusão, embora as redes sociais ofereçam vantagens significativas em termos de conectividade e informação, é fundamental que os usuários adotem uma abordagem equilibrada para evitar os danos à saúde mental, como ansiedade, estresse e dependência digital. A implementação de programas educativos e terapias como a TCC podem ser eficazes no tratamento da dependência digital, enquanto a promoção do autocuidado digital pode ajudar os usuários a manterem uma relação saudável com a tecnologia. As redes sociais devem ser usadas com consciência, e a adoção de práticas responsáveis e reflexivas pode garantir que seu impacto seja positivo e benéfico para o bem-estar geral dos indivíduos.



Referências

- Abreu, C. N., et al. (2008). Dependência de internet e de jogos eletrônicos: Uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(2), 156–167.
<https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfR/?format=pdf&lang=pt>
- Alencar, A. F. (2005). *O pensamento de Paulo Freire sobre a tecnologia: Traçando novas perspectivas* [Apresentação de trabalho]. V Colóquio Internacional Paulo Freire, Recife, Brasil.
- Alves, P. A. B. (2014). *A dependência da internet: Efeitos na saúde* [Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Coimbra]. <https://comum.rcaap.pt/bitstreams/b75f1a66-e27b-4a02-b0d9-d793bd4a181e/download>
- Barbosa, M. K. (2013). Viver conectado, subjetividade no mundo contemporâneo. *Ide*, 35(55), 89–101. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31062013000100008
- Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática* (3. ed.). Artmed.
- Bobsin, D., & Hoppen, N. (2014). Estruturação de redes sociais em organizações: Um estudo de caso. *Revista de Administração*. <https://www.revistas.usp.br/rausp/article/view/86390>
- Bordignon, C., & Bonamigo, I. S. (2017). Os jovens e as redes sociais virtuais. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 12(2), 310–326.
- Centro Universitário do Norte. (2024, 15 de agosto). *Dependência tecnológica em adolescentes: Como identificar e tratar*. <https://www.uninorte.com.br/dependencia-tecnologica-em-adolescentes-como-identificar-e-tratar/>
- Costa, A. R., et al. (2020). A atualidade do pensamento de Paulo Freire sobre as tecnologias: Letramentos digitais e críticos. *Olhar de Professor*, 23.
<https://doi.org/10.5212/OlharProfr.v.23.2020.16603.209209228763.0810>
- Da Silva, J. G. T., et al. (2023). Utilização de redes sociais por acadêmicos de medicina de uma universidade do estado de Santa Catarina. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, 15(43), 94–116. <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/76399>
- Fortim, I., & Araújo, C. A. (2013). Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. *Boletim – Academia Paulista de Psicologia*, 33(85), 292–311.
<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v33n85/a07.pdf>
- Moreira, S. F. R. (2018). *Internet e os jovens: Efeitos da dependência numa conjectura atualista*. https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/8428/1/6155_13176.pdf
- Moromizato, M. S., et al. (2017). O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 41(4), 497–504. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118>
- Mota, D. C. B., et al. (2021). Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: Estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(6), 2159–2170. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>
- Musso, P. (2006). Ciberespaço, figura reticular da utopia tecnológica. In *Sociedade midiaticizada*. Mauad.
- Nicolaci-da-Costa, A. M. (2004). Impactos psicológicos do uso de celulares: Uma pesquisa exploratória com jovens brasileiros. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2).
<https://www.scielo.br/j/ptp/a/Q3sRjyBQX9qkwqwqGpRMX8v/?format=pdf&lang=pt>



- Sampaio, D. (2013). *Uso excessivo das tecnologias pode trazer sérios riscos à vida social*. Rede Globo. <https://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2013/08/uso-excessivo-das-tecnologias-pode-trazer-serios-riscos-vida-social.html>
- Santaella, L. (2013). Intersubjetividade nas redes digitais: Repercussões na educação. In A. Primo (Org.), *Interações em rede* (Vol. 1, pp. 33–50). Sulina.
- Santos, D. A. N., et al. (2018). Training of social skills in internet dependence: Narrative bibliographical review. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 14(2), 85–94. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20180013>
- Seabrook, E. M., et al. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Spizzirri, R. C. P., et al. (2012). Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas. *Psicologia Argumento*, 30(69).
- Turkle, S. (2012). *Connected, but alone?* [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/t7Xr3AsBEK4>
- Wright, J. H., et al. (2008). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: Um guia ilustrado*. Artmed.
- Young, K. S. (2011). Avaliação clínica de pacientes dependentes de internet. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Orgs.), *Dependência de internet: Manual e guia de avaliação e tratamento*. Artmed.