

NOTA DE POLÍTICAS PÚBLICAS

Muito Além do Tempo de Tela

REVISÃO DE LITERATURA CIENTÍFICA
E PROPOSTAS DE POLÍTICAS PÚBLICAS
SOBRE BEM-ESTAR DE CRIANÇAS
E ADOLESCENTES NAS REDES SOCIAIS

MAIO / 2024

AUTORIA

Conselho Digital

PUBLICADO E FINANCIADO POR

*Conselho Digital do Brasil
Sgan Qd 601 Cj H Sala 54 SS1 - Parte 30
Asa Norte - Brasília/DF
CEP 70.830-018
cd@conselhodigital.org.br
www.conselhodigital.org.br*

EQUIPE DE PESQUISA

Felipe Melo França

*Bacharel em Direito pela UFPE.
Pós-graduando em Direito Digital pela
UERJ-ITS. Diretor-executivo do Conselho
Digital. Foi bolsista do Instituto Ling na
Georgetown McDonough School of
Business no Global Competitiveness
Leadership Program. Também foi
certificado pela WIPO – World Intellectual
Property Organization e pela Friedrich
Naumann Stiftung. Foi
secretário-executivo da Frente
Parlamentar Digital por três gestões.*

Rafael Leite

*Rafael Leite é especialista em gestão de
políticas públicas. É pesquisador
associado ao think tank New South
Institute (NSI), com sede em Joanesburgo
(África do Sul) e ao Conselho Digital
(Brasil). Já atuou como consultor e
especialista em organizações públicas
(governo do Chile e prefeituras de São
Paulo e Porto Alegre), da sociedade civil
(Fundação Lemann e Vetor Brasil) e
organismos multilaterais (BID).*

DIAGRAMAÇÃO & PROJETO GRÁFICO

*Felipe Melo França
Capa elaborada por Inteligência Artificial
(MidJourney)*

EDIÇÃO

*1ª edição
Fevereiro de 2024*

COMO CITAR ESTE DOCUMENTO

*Conselho Digital. Muito além do tempo
de tela: revisão de literatura científica e
propostas de políticas públicas sobre
bem-estar das crianças e adolescentes
nas redes sociais. Nota de Políticas
Públicas 01. Brasília, DF: Conselho Digital
(CD), 2024.*

DIREITOS AUTORAIS



CC BY-NC-ND 4.0 DEED

**Atribuição-NãoComercial-
SemDerivações 4.0 Internacional**

EQUIPE INSTITUCIONAL

*Felipe França
Roberta Jacarandá
Natalia Lázaro
Letícia Ferraz
Rebeca Mota
Yngrid Nascimento
Kézia Costa*

Sumário

Resumo Executivo.....	5
Contexto.....	7
A regulação do acesso a redes sociais por crianças e adolescentes no Brasil	10
Outros atores e a regulação do uso de redes sociais por crianças e adolescentes.....	13
Síntese dos instrumentos regulatórios: Comparativo entre propostas no Brasil e abordagens internacionais.....	17
Tabela 1: Comparativo entre propostas de regulação do uso de internet por jovens e adolescentes no Brasil e no exterior.....	17
Metodologia.....	21
Análise da literatura.....	22
Tabela 2: Síntese das revisões de literatura sobre uso de mídias sociais e bem-estar analisados em Valkenburg (2022).....	23
Tabela 3: Síntese das revisões de literatura sobre uso de redes sociais e saúde mental de adolescentes em Valkenburg, Meier e Beyens (2021).....	26
Tabela 4: Síntese das revisões de literatura sobre uso de redes sociais e saúde mental de adolescentes em Keles, McCrae e Grealish (2020)..	28
Tabela 5: Dimensões do uso das redes sociais e seus efeitos na saúde mental.....	30
Tabela 6: Fatores moderadores e mediadores dos efeitos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes.....	33
Tabela 7: Efeitos das redes sociais no bem-estar dos adolescentes segundo Webster, Dunne e Hunter (2021).....	40
Análise e Resultados.....	42
Figura 01: Frequência com que jovens americanos dizem utilizar diferentes plataformas online (2022).....	43
Discussão.....	46
Implicações Políticas.....	49
Conclusões.....	51
Box 1: Compilação de 15 fatores moderadores e mediadores dos efeitos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes	

encontrados nos estudos.....	53
Box 2: Resumo dos achados (take aways).....	57
Recomendações de políticas.....	59
1) Gerar evidências consistentes e aplicáveis através de pesquisas aprofundadas e de qualidade superior.....	59
2) Capacitar crianças e jovens para serem participantes online responsáveis.....	59
3) Educar as famílias sobre o uso digital apropriado e os riscos associados.....	60
4) Incentivar o ecossistema de provedores de aplicativo a desenvolver padrões e ferramentas adequadas para proteger a saúde mental dos jovens.....	60
5) Garantir que crianças e jovens que demonstrem sinais de problemas de saúde mental recebam ajuda precocemente.....	61
6) Diferenciação no tratamento legal baseado em maturidade do usuário.	61
Box 3: Boas práticas na Coreia do Sul.....	62
Box 4: Boas práticas em Portugal.....	63
Referências bibliográficas.....	65

Resumo Executivo

A literatura científica sobre o impacto das redes sociais na saúde mental de crianças e adolescentes é ambígua e dividida. Foi realizada a análise de estudos nacionais e internacionais, incluindo 8 meta-análises e revisões sistemáticas que somados reúnem mais de 1000 estudos avaliados. Estudos apresentam tanto efeitos negativos quanto positivos, destacando a complexidade de estabelecer uma relação direta entre o uso dessas plataformas e problemas de saúde mental. Esta variabilidade sugere cautela na generalização dos resultados e na formulação de políticas públicas.

Segundo revisão da literatura científica, podem-se citar ao menos 15 fatores moderadores e mediadores dos efeitos do uso de redes sociais na saúde mental de crianças e adolescentes: (1) qualidade do sono, (2) suporte social online, (3) autoeficácia, (4) ambiente familiar, (5) resiliência individual, (6) idade, (7) gênero, (8) orientação sexual, (9) diversidade de atividades, (10) identidade online, (11) frequência de uso, (12) exposição a conteúdo sensível, (13) hábitos alimentares e uso de substâncias, (14) experiências prévias com bullying, (15) estratégias de prevenção e apoio integrado (Ver Box 01).

Iniciativas legislativas nos Estados Unidos e no Brasil refletem preocupações crescentes com os efeitos das redes sociais, mas também levantam questões sobre a eficácia e as implicações dessas medidas. Proposições suprapartidárias e leis estaduais buscam restringir o acesso de menores às redes sociais. Porém, a evidência mista sobre os impactos dessas plataformas indica a necessidade de uma abordagem regulatória mais matizada e fundamentada em dados sólidos.

A resposta política deve ser informada por uma compreensão profunda das dinâmicas entre o uso de redes sociais e a saúde mental dos jovens. Isso inclui reconhecer a influência de fatores individuais e contextuais, e a importância de distinguir entre correlação e causalidade. Políticas eficazes exigirão pesquisa contínua, educação digital abrangente e colaboração entre stakeholders.

Recomenda-se uma estratégia baseada em evidências, que promova a alfabetização midiática, o envolvimento dos pais e a colaboração entre o setor de tecnologia, especialistas em saúde mental e legisladores. Tal abordagem deve equilibrar a proteção dos jovens com a preservação de seus direitos fundamentais, adaptando-se à evolução tecnológica e à complexidade dos impactos das redes sociais.

Conclusão: políticas públicas e melhores práticas devem ser baseadas em evidências, adaptáveis e colaborativas. Para enfrentar os desafios do uso de redes sociais por crianças e adolescentes, é essencial desenvolver regulamentações pragmáticas, sensíveis às nuances da relação entre redes sociais e saúde mental, incluindo o tratamento diferenciado conforme a maturidade do usuário, capazes de evoluir com as mudanças tecnológicas e sociais.

Contexto

As redes sociais tornaram-se um ponto central na vida de muitas crianças e adolescentes. Essa realidade implica que grande parte de suas atividades online ocorre nessas plataformas. As várias formas como os jovens interagem com essas tecnologias, e a resposta das instituições e políticas públicas, geram um debate sobre como direitos específicos são moldados pelas tecnologias emergentes. Por exemplo, a liberdade de expressão e o acesso à informação são expandidos pela web 2.0, permitindo que os jovens busquem, recebam e compartilhem informações de formas anteriormente inimagináveis.

No entanto, é essencial reconhecer que existem riscos associados a essas vantagens. A internet pode ser vista como uma praça pública virtual, onde frequentemente encontramos menores sem supervisão adulta, expostos a conteúdos inadequados e outras ameaças ao seu bem-estar. Direitos como a honra podem ser violados através de tecnologias digitais, como no *cyberbullying*, onde agressores escondem suas identidades, aumentando o alcance e a duração do abuso. Comportamentos de risco online relacionados à reputação podem ir além do *cyberbullying*, atingindo níveis preocupantes quando os usuários divulgam dados pessoais ou imagens identificáveis.

Recentemente, o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens usuários tem sido um foco de interesse e preocupação crescentes. Problemas como depressão, ansiedade e baixa autoestima têm sido associados ao uso intenso das redes sociais, mostrando uma relação complexa entre o ambiente digital e o bem-estar mental.

A pesquisa sobre o uso de redes sociais por crianças e adolescentes está começando a entender melhor esta relação. Algumas evidências apontam para uma ligação entre o uso excessivo das redes sociais e problemas de saúde mental, mas a natureza e a intensidade desses efeitos variam entre indivíduos. A interação online também oferece oportunidades de aprendizado, expressão criativa e desenvolvimento social.

O desafio é equilibrar a proteção e o empoderamento de crianças e adolescentes no ambiente online. É importante não ser excessivamente protetor, o que pode inibir as vantagens das redes sociais, mas também é essencial reconhecer que elas não são totalmente positivas e que precauções são necessárias, especialmente para populações vulneráveis. Esse equilíbrio exige esforços conjuntos de usuários, orientadores (pais, tutores, educadores), entidades de bem-estar, incluindo o Estado, e criadores de conteúdo e aplicativos. Reconhecer a natureza coletiva desse esforço é vital para desenvolver diretrizes que conscientizem sobre as oportunidades e riscos das redes sociais.

Neste contexto, 2023 deve ser visto como um ponto de inflexão nas discussões sobre o impacto das redes sociais, com um foco especial na saúde mental de crianças e adolescentes. Nos Estados Unidos, iniciativas políticas expressivas surgiram, como a proposta bipartidária no Senado para restringir o acesso de menores de 13 anos às redes sociais. Essas ações foram acompanhadas por alertas importantes do [cirurgião-geral americano](#) (chefe operacional do *US Public Health Service* e principal porta-voz em questões de saúde pública no governo federal dos EUA) e da APA ([Associação Americana de Psicologia](#)), ambos enfatizando a necessidade de proteger a juventude dos riscos associados ao uso dessas plataformas.

Essa tendência não se limitou ao governo federal dos EUA. Em 2023, as legislaturas de trinta e cinco estados americanos e de Porto Rico contavam com projetos de lei associados a regulação do uso de redes sociais por crianças e adolescentes, incluindo questões como a verificação de idade e consentimento parental para contas em redes sociais, de acordo com dados da [Conferência Nacional de Legislaturas Estaduais](#) (NCSL, 2023). Onze estados já promulgaram leis ou adotaram resoluções administrativas que se encontram em vigência.

Em 2023, o Utah aprovou uma lei que exige que empresas de redes sociais verifiquem a idade dos residentes do estado e obtenham o consentimento dos pais ou responsáveis antes que um menor de uma idade específica possa manter ou abrir uma conta. A lei também proíbe empresas de redes sociais de permitir que alguém abra uma conta se não atender aos

requisitos de idade sob as leis estaduais ou federais, limita o horário de acesso para certos usuários, sujeito à direção dos pais ou responsáveis, e estabelece um direito de ação privado. O Arkansas criou a Lei de Segurança em Redes Sociais, exigindo verificação de idade e consentimento dos pais para o uso de redes sociais. A lei também define a responsabilidade por falhas na verificação de idade e retenção ilegal de dados. Illinois aprovou uma resolução que pede ao governo federal que crie regulamentações para promover o bem-estar de menores e protegê-los de algoritmos prejudiciais em redes sociais. Já o estado de Mississippi regulamentou a exposição de crianças a mídias pornográficas, exigindo que entidades comerciais que fornecem tal conteúdo tenham sistemas de verificação de idade e esclarecendo a responsabilidade por falhas nesta verificação.

A tendência não se limita aos EUA. Ainda [em 2020](#), a França regulamentou o trabalho de crianças influenciadoras digitais. Em 2023, o [Reino Unido](#) discutiu a possibilidade de restringir o uso de redes sociais para menores de 16 anos. Estes são apenas alguns exemplos de um movimento global crescente que busca limitar e regular a interação das crianças com as redes sociais.

A regulação do acesso a redes sociais por crianças e adolescentes no Brasil

No Brasil, a regulação do acesso de crianças e adolescentes às redes sociais tem sido um tema de crescente debate, refletindo as preocupações globais sobre o impacto dessas plataformas no bem-estar desse público. Esse debate se materializa em várias propostas legislativas, cada uma abordando aspectos distintos e cruciais desse desafio.

Um exemplo chave é o Projeto de Lei das Fake News (PL 2630/2020), de autoria do Senador Alessandro Vieira (CIDADANIA/SE), atualmente em tramitação na Câmara dos Deputados. Esse projeto inclui medidas específicas para a proteção do público jovem nas redes sociais, inspiradas na rigorosa legislação europeia sobre controle de plataformas digitais. Seu foco é mitigar a disseminação de informações falsas e proteger os jovens usuários de serem influenciados por conteúdos enganosos.

No Senado, outro projeto significativo é o PL 2.268/2022, de autoria do deputado José Guimarães (PT/CE), e que propõe regras específicas para a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais. Esse projeto se destaca pela proposta de proibir a criação de contas em redes sociais por menores de 12 anos, demonstrando uma abordagem mais restritiva em relação ao acesso dessas faixas etárias às redes sociais.

Enquanto isso, o PL 1.746/2015, proposto pelo Deputado Giovani Cherini (PL/RS), busca integrar as diretrizes do Estatuto da Criança e do Adolescente com as da Lei Geral de Proteção de Dados. Esse projeto se concentra na proteção da privacidade digital das crianças e adolescentes, um aspecto fundamental na era da informação. No entanto, esse projeto enfrenta o desafio de alinhar suas disposições com as já abrangentes normas da LGPD, evitando redundâncias e conflitos legislativos.

Da mesma forma, o PL 3.444/2023, da Deputada Lídice da Mata (PSB/BA), aborda a regulamentação da atividade de influenciadores digitais mirins, além de impor restrições à publicidade dirigida a crianças e adolescentes.

Este projeto tem a intenção de proteger esse público jovem de ser alvo de exploração comercial e de publicidade enganosa, o que coloca em evidência a crescente preocupação com o impacto da publicidade e do marketing nas plataformas digitais sobre os jovens.

O PL 4.054/2021, apresentado pela Deputada Edna Henrique (REPUBLICANOS/PB), foca na questão do anonimato na internet e na proteção contra o linchamento virtual, com o objetivo de aumentar a segurança online para menores. Este projeto, embora vise reforçar a segurança dos jovens na internet, levanta preocupações sobre a viabilidade técnica de suas medidas e possíveis restrições à liberdade de expressão e à privacidade dos usuários.

Por fim, o PL 5.261/2020, do Deputado Carlos Chiodini (MDB/SC), trata da regulamentação de jogos eletrônicos voltados a crianças e adolescentes. Este projeto se destaca por focar na segurança dos dados pessoais e na proteção contra conteúdos inapropriados, refletindo a importância crescente que os jogos eletrônicos têm na vida dos jovens. Contudo, enfrenta desafios quanto à sua aplicabilidade prática, considerando a natureza dinâmica e global da indústria de jogos.

Além dos projetos de lei mencionados, é importante ressaltar as contribuições do [Grupo de Trabalho \(GT\) sobre Política de Combate à Violência nas Escolas Brasileiras](#), estabelecido em julho de 2023 sob a liderança da deputada Luísa Canziani (PSD/PR). O relatório do GT, divulgado em novembro de 2023, sugere medidas para proteger crianças e adolescentes em ambientes físicos e digitais, ressaltando a colaboração essencial entre governo, sociedade civil e provedores de aplicativos de internet. O documento propõe um anteprojeto de lei que sugere modificações no Marco Civil da Internet (12.965/2014) para permitir o monitoramento ativo e preventivo de usuários pelos provedores de aplicativos, visando prevenir a violência escolar. Essa proposta levanta discussões críticas sobre como equilibrar segurança e direitos fundamentais, evidenciando os desafios de regular o uso das redes sociais sem infringir a privacidade e liberdade dos usuários.

Esses projetos legislativos, embora variados em seus enfoques, efetividade e objetivos, refletem um esforço conjunto para adaptar o quadro legal brasileiro aos desafios emergentes da interação de crianças e adolescentes com as redes sociais, visando proteger esse público vulnerável. Eles abordam desde a privacidade e proteção de dados pessoais até a regulamentação da atividade publicitária e o combate à desinformação. A complexidade dessas propostas evidencia a necessidade de uma análise cuidadosa e baseada em evidências para garantir que as futuras políticas públicas sejam efetivas. No entanto, uma avaliação mais aprofundada dessas iniciativas aponta desafios significativos relacionados à sobreposição legislativa, viabilidade técnica e implicações para a liberdade de expressão e privacidade.

Um desafio transversal que se destaca é o da sobreposição e redundância legislativa. Por exemplo, o PL 1.746/2015, focado na proteção de dados pessoais, corre o risco de duplicar disposições já estabelecidas pela LGPD. Da mesma forma, o PL 3.444/2023, ao tentar regular a atividade de influenciadores digitais, pode entrar em conflito com o Código de Defesa do Consumidor. Essa sobreposição não só confunde o quadro regulatório existente, mas também pode levar a desafios na interpretação e aplicação dessas leis, afetando tanto os usuários quanto as plataformas.

Outro aspecto relevante é a viabilidade técnica e prática da implementação dessas regulamentações. Por exemplo, o PL 4.054/2021, que visa limitar o anonimato na internet, enfrenta questões práticas significativas relacionadas à identificação de usuários online, sem violar a privacidade e a liberdade de expressão. Da mesma forma, o PL 5.261/2020, ao regular conteúdos de jogos eletrônicos, esbarra na natureza globalizada da indústria de jogos, onde a aplicação de regras nacionais pode ser tecnicamente desafiadora.

Além disso, há uma tensão constante entre proteger os jovens e restringir demais o ambiente digital. Enquanto a proteção de menores é essencial, medidas muito restritivas podem inadvertidamente cercear a liberdade de expressão e inovação. Isso é particularmente relevante no contexto da publicidade e exploração comercial, como abordado no PL 3.444/2023, onde as restrições podem ter implicações mais amplas para a expressão criativa e os modelos de negócios digitais.

Outros atores e a regulação do uso de redes sociais por crianças e adolescentes

A regulação do uso de redes sociais por menores é impactada por uma diversidade de agentes, refletindo uma gama ampla de visões e contribuições distintas. Entidades da sociedade civil, como o Instituto Alana, emergem pela advocacia de regulamentações mais rigorosas, sustentadas pela preocupação com os possíveis efeitos adversos das plataformas digitais no desenvolvimento de crianças e adolescentes, argumentando a necessidade de uma intervenção mais assertiva do estado na regulação das redes sociais. Também se destaca o Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio.

Além das propostas para a implementação de novos marcos legais pelo governo, outras estratégias também são observadas. Uma dessas estratégias é a ação da assembleia legislativa do estado de São Paulo que, em nível subnacional, promoveu iniciativas para encorajar um uso mais consciente e saudável das redes. A Lei Estadual 17.622/2023, sancionada em fevereiro de 2023, destaca-se como um esforço pioneiro direcionado à sensibilização sobre os perigos associados ao consumo excessivo de tecnologia por parte do público infantil. Proposta pelos deputados estaduais Carlos Cezar (PL/SP) e Márcio Nakashima (PDT/SP), essa legislação institui a "**Semana de Conscientização e Prevenção**", indicando uma **inclinação para abordagens preventivas** que servem de complemento à regulamentação existente.

Ação similar foi instituída pelo **Ministério da Justiça e Segurança Pública**, mediante lançamento do site [De Boa na Rede](#), em 2023, uma espécie de **biblioteca virtual, com instruções para pais e responsáveis sobre como acompanhar o conteúdo acessado por menores em diversas plataformas**. A página organiza informações sobre Facebook, Instagram, Kwai, TikTok, Google, YouTube, Discord e X (antigo Twitter). Todas as empresas participaram da construção do conteúdo. Iniciativa semelhante foi

liderada, em paralelo, pela **Secretaria de Comunicação Social** da Presidência da República, que anunciou, [em outubro de 2023](#), o lançamento de uma consulta pública para elaborar um **Guia para Uso Consciente de Telas e Dispositivos Digitais por Crianças e Adolescentes**. A iniciativa envolve a formação de um grupo de trabalho com representantes do governo e da sociedade civil, destinado a promover práticas saudáveis e educativas no uso de dispositivos digitais por essa faixa etária.

Ambas as iniciativas exemplificam **abordagens colaborativas** entre o governo, organizações da sociedade civil e as empresas de tecnologia para fornecer orientações e ferramentas que auxiliem pais e responsáveis na supervisão do uso de redes sociais. Esta iniciativa reflete um esforço para equilibrar a proteção dos menores com a educação digital e a autonomia dos usuários e famílias.

Também é relevante ressaltar a **atuação das próprias empresas** responsáveis pelas plataformas de redes sociais. Diferentes empresas implementaram medidas para aumentar a segurança e proteger a saúde mental de crianças e adolescentes em seus ambientes digitais. Tais medidas incluem **ajustes na configuração de privacidade e limites de tempo de uso**, entre outras iniciativas, como por exemplo:

- O Instagram modificou suas políticas para tornar as contas de usuários menores de 16 anos privadas por padrão e introduziu ferramentas para ajudar a gerenciar o tempo gasto na plataforma. A empresa também desenvolveu tecnologias para filtrar conteúdos considerados potencialmente prejudiciais e ofereceu a opção de ocultar a contagem de curtidas para tentar diminuir a pressão social.
- O TikTok configurou automaticamente as contas de usuários menores de 18 anos para o modo privado, restringiu as funcionalidades de mensagens diretas para este grupo etário e estabeleceu um limite de 60 minutos de uso diário, que pode ser alterado com uma senha, incentivando assim a supervisão dos pais. A plataforma também disponibilizou a opção de Emparelhamento Familiar, que permite aos pais ajustar as configurações de segurança e privacidade das contas dos filhos.

- O YouTube criou a plataforma YouTube Kids, direcionada ao público infantil, com controles parentais reforçados e filtros de conteúdo para assegurar que o material disponível seja apropriado para a idade. Além disso, os pais podem definir limites de tempo de tela e monitorar os vídeos acessados.
- O Family Link (Link da Família) permite que cada família controle o acesso das contas de menores de 18 anos vinculadas a diversos recursos do Google, incluindo autorização prévia dos responsáveis para acesso a conteúdos ou aplicativos, e implementação de limites de tempo e outros recursos para que os responsáveis consigam acompanhar de perto a jornada das crianças.
- O Snapchat lançou o Centro Familiar, uma funcionalidade que possibilita aos pais visualizar as conexões sociais dos filhos sem ter acesso ao conteúdo das conversas, proporcionando um equilíbrio entre supervisão e privacidade.

Além disso, novas plataformas projetadas especificamente para crianças, como [Grom Social](#) e [Kidzworld](#), oferecem ambientes seguros e moderados, reforçando a educação sobre o uso responsável das redes. Complementarmente, aplicativos de controle parental como [Safes](#) proporcionam aos pais recursos para gerenciar e monitorar o tempo de tela dos filhos, enfatizando a necessidade de equilibrar a tecnologia com a saúde e o bem-estar.

Revisitar a atuação conjunta de governos, sociedade civil, empresas de tecnologia e famílias destaca um esforço multifacetado para mitigar os riscos associados ao uso de redes sociais por menores. Ao integrar medidas regulatórias, educativas e tecnológicas, o objetivo é não apenas proteger, mas também empoderar crianças e adolescentes para navegar no mundo digital de maneira segura e responsável. Esse esforço coletivo reflete a compreensão de que a segurança online dos jovens exige uma abordagem holística, que equilibre proteção com educação e autonomia.

Apesar desses esforços, **o caminho para um consenso sobre a regulação efetiva das redes sociais para menores é complexo**. A rápida evolução das tecnologias, as divergências entre os interesses dos vários atores envolvidos e a carência de dados conclusivos sobre os efeitos a longo prazo das redes sociais na saúde mental dos menores são desafios significativos.

Síntese dos instrumentos regulatórios: Comparativo entre propostas no Brasil e abordagens internacionais

Esta seção apresenta uma tabela que cataloga propostas legislativas em andamento no Brasil, destinadas a regular o acesso de menores a redes sociais. A tabela documenta especificamente os mecanismos sugeridos por cada Projeto de Lei, incluindo limitações de idade para uso, proteção de dados pessoais e privacidade, além de iniciativas para aumentar a segurança online. Adicionalmente, identifica-se áreas que não são abordadas nas legislações atuais, comparando-as com discussões regulatórias globais.

Tabela 1: Comparativo entre propostas de regulação do uso de internet por jovens e adolescentes no Brasil e no exterior

Mecanismo de Regulação	Descrição	Projetos de Lei Relacionados	Análise
Verificação de Idade e Autenticação	Sistema obrigatório para verificar a idade dos usuários, impedindo o cadastro e acesso de menores de idade (ex.: abaixo de 12 anos).	PL 2.268/2022; Utah e Arkansas (EUA)	Visa ajustar o uso à faixa etária, o que pode induzir à coleta massiva de dados de crianças e adolescentes. Levanta questões sobre privacidade e a precisão dos métodos de verificação. Pode importar em coleta massiva de dados.
Controle Parental	Ferramentas que permitem aos pais ou responsáveis monitorar e limitar o uso das redes sociais por menores.	PL 3.444/2023, PL 5.261/2020; Flórida (EUA)	Serviço já disponível em inúmeras plataformas. Importante para o envolvimento dos pais, mas pode ser contornado por usuários tecnicamente habilidosos e levanta preocupações sobre a autonomia dos jovens.

Restrições à Publicidade Direcionada	Reforço nas restrições ao marketing direcionado a menores, incluindo a proibição da coleta de dados para publicidade baseada em interesses.	PL 2.628/2022, PL 3.444/2023; Flórida (EUA)	Busca mitigar a manipulação comercial, mas exige fiscalização apurada e pode impactar os modelos de negócio digitais. Paradoxalmente, pode levar à escassez de conteúdo apropriado para certas faixas etárias, aumentando inadvertidamente o acesso a conteúdo inapropriado, efeito observado após a proibição da publicidade infantil.
Proteção de Dados e Privacidade	Medidas específicas para a proteção dos dados pessoais de crianças e adolescentes no ambiente digital.	PL 1.746/2015, PL 5.261/2020	Visa a proteção de dados online, mas a implementação pode ser desafiadora devido à complexidade técnica e à necessidade de compatibilidade com legislações de proteção de dados.
Combate a Conteúdos Prejudiciais	Iniciativas para prevenir a disseminação de fake news e conteúdos nocivos ou enganosos.	PL 2630/2020	Visa proteger os usuários, mas há o risco de sobremoderação e a dificuldade de definir o que constitui "conteúdo prejudicial" de forma objetiva.
Regulação de Influenciadores Mirins	Normas para a atividade de influenciadores digitais mirins, visando proteger contra a exploração comercial e influências negativas.	PL 3.444/2023	Aborda uma área pouco regulamentada, mas pode limitar a expressão criativa e enfrentar desafios na definição de limites claros de atuação. Outro efeito adverso é a redução de conteúdo adequado à faixa etária, gerando efeito não-intencional de consumo de conteúdo inadequado. Isto foi observado com a proibição de publicidade infantil nos veículos de comunicação.
Segurança Online e Restrições ao Anonimato	Medidas para aumentar a segurança online, incluindo restrições ao anonimato	PL 4.054/2021; Utah (EUA)	Visa a responsabilidade online, mas pode afetar a privacidade e liberdade de expressão,

	para proteger menores de cyberbullying e outras ameaças.		necessitando de um equilíbrio cuidadoso.
Limites de Tempo de Tela	Regulamentações que impõem limites específicos ao tempo de tela para menores em plataformas digitais.	Nenhum PL trata do tema no Brasil; Utah (EUA)	Visa moderar os efeitos do uso das redes em crianças e adolescentes. Deve-se considerar que tempo de tela é apenas um dos diversos fatores relevantes. Também, a implementação pode ser desafiadora devido à diversidade de dispositivos e plataformas. Requer monitoramento constante, o que levanta questões sobre privacidade e limites da ação do Estado em assuntos familiares.
Educação Digital e Literacia de Mídia	Programas obrigatórios em escolas para ensinar segurança online, privacidade e identificação de desinformação.	Lei nº 14.533/2023 (Política Nacional de Educação Digital); Califórnia, Massachusetts e Michigan (EUA)	Visa empoderar menores na navegação segura online, mas requer recursos e treinamento adequado para professores.
Transparência dos Algoritmos	Obrigações das empresas de tecnologia em serem transparentes sobre a operação de seus algoritmos, especialmente os que recomendam conteúdo a menores.	PL 2630/2020; Flórida (EUA)	Visa promover a responsabilidade das plataformas, mas pode enfrentar resistência devido a preocupações com propriedade intelectual e competitividade.
Auditorias de Segurança e Privacidade	Auditorias regulares em plataformas digitais para assegurar a proteção dos dados de menores e aderência às regulamentações de conteúdo.	Nenhum PL trata do tema no Brasil; Califórnia e Utah (EUA)	Visa garantir conformidade, mas exige um framework claro e capacidade de execução por entidades reguladoras.
Sistemas de Feedback e Denúncia Facilitados	Sistemas acessíveis para usuários reportarem conteúdo inapropriado ou comportamento abusivo,	Nenhum PL trata do tema no Brasil; Utah (EUA)	Visa melhorar o ambiente digital para menores, porém, depende da eficácia e rapidez das plataformas em responder e agir.

	garantindo respostas rápidas das plataformas.		
Apoio à Saúde Mental	Desenvolvimento de recursos e ferramentas nas plataformas que ofereçam suporte à saúde mental dos usuários jovens.	Nenhum PL trata do tema no Brasil; Califórnia, Flórida, Mississippi, Nova York (EUA)	Visa contribuir para o bem-estar dos menores. Demanda abordagens baseadas em evidências e parcerias com especialistas em saúde mental.

Fonte: Elaboração própria com base em dados do levantamento "Social Media and Children 2023 Legislation" feito pela Conferência Nacional de Legislaturas Estaduais (NCSL, 2023).

Essa onda de iniciativas legislativas levanta uma questão crucial: existe um consenso científico sobre os efeitos negativos das redes sociais na saúde mental de crianças e adolescentes? A revisão da literatura científica se faz necessária para entender até que ponto as evidências disponíveis suportam as políticas propostas. Além disso, é importante identificar as lacunas no conhecimento atual, onde não há consenso ou informação suficiente. Essa análise é vital para orientar as futuras políticas públicas, assegurando que sejam baseadas em evidências científicas e não apenas em percepções ou tendências momentâneas.

Metodologia

A metodologia empregada neste policy brief foi fundamentada em uma **análise criteriosa e abrangente de estudos acadêmicos, meta-análises e avaliações de evidências** relacionadas ao impacto das redes sociais na saúde mental de jovens e adolescentes. Para garantir uma compreensão holística do tema, foram selecionados estudos de diferentes naturezas, incluindo **pesquisas quantitativas e qualitativas**, com foco especial em trabalhos recentes e de alta relevância para a área. Esta revisão incluiu tanto **literatura acadêmica** (8 papers, sobretudo revisões de literatura) publicada quanto a chamada 'grey literature', que engloba **relatórios de pesquisa, documentos de trabalho e outras análises não publicadas em periódicos acadêmicos tradicionais**. A seleção da literatura acadêmica e da grey literature obedeceu a critérios de qualidade metodológica e relevância temática.

A pesquisa foi fortalecida por um trabalho de desk research, envolvendo a análise de dados e relatórios de organizações governamentais e não governamentais, artigos de opinião, e material de mídia. Essa etapa permitiu a incorporação de nuances e as tendências emergentes no debate sobre redes sociais e saúde mental juvenil. A abordagem de análise adotada buscou **integrar as informações de maneira sistemática**, ponderando sua relevância para o debate sobre a regulação das redes sociais no Brasil.

Análise da literatura

O artigo "*Social media use and well-being: What we know and what we need to know*" de Patti M. Valkenburg (2022) é uma meta-revisão que sintetiza os resultados de revisões de literatura sobre a relação entre o uso de mídias sociais e o bem-estar, publicadas entre 2019 e 2021. A análise inclui 27 estudos, abrangendo 9 meta-análises, revisões sistemáticas e narrativas¹. As descobertas revelam associações inconsistentes entre o uso de mídias sociais e bem-estar/mau-estar, diferenciando-se conforme os tipos de uso de mídias sociais (ativo, passivo, problemático) e as variadas definições de bem-estar e mau-estar. Além disso, a revisão ressalta a necessidade de mais pesquisas, enfatizando a importância de estudos longitudinais, que acompanham os mesmos indivíduos ao longo do tempo para entender as mudanças no bem-estar, e experimentais, para avaliar de forma controlada como diferentes usos das mídias sociais afetam diretamente o bem-estar.

¹ Na pesquisa científica, diferentes métodos são empregados para analisar e sintetizar estudos existentes. As meta-análises são técnicas estatísticas que combinam resultados de múltiplos estudos para oferecer uma conclusão abrangente. Elas ajudam a entender melhor um tópico ao analisar dados conjuntos. As revisões sistemáticas, por outro lado, revisam e comparam vários estudos de forma estruturada para identificar padrões e conclusões gerais, sem necessariamente realizar uma análise estatística unificada. Já as revisões narrativas adotam uma abordagem mais flexível, discutindo e interpretando estudos variados para dar uma visão geral sobre um tema.

Tabela 2: Síntese das revisões de literatura sobre uso de mídias sociais e bem-estar analisados em Valkenburg (2022)

Autor(es) do Estudo	Ano	Tipo de Revisão	Nº de Artigos	Principais Resultados Medidos	Principais Descobertas
Cunningham et al.	2021	Meta-análise	62	Sintomas Depressivos	Encontrou associações significativas entre o tempo gasto em redes sociais e sintomas depressivos.
Hancock et al.	2019	Meta-análise	256	Bem/Mal-estar, Ansiedade, Depressão, Solidão, Bem-estar Hedônico e Relacional	Mostrou associações variadas entre o uso geral de mídias sociais e componentes de bem/mal-estar.
Huang	2020	Meta-análise	123	Bem-estar, Estresse	Destacou o impacto do uso problemático de mídias sociais no bem-estar e em vários componentes de estresse.
Huang	2021	Meta-análise	90	Bem-estar (satisfação com a vida, autoestima, felicidade) e Mal-estar (estresse, depressão, solidão, ansiedade social, ideação suicida)	Análise da correlação entre o tamanho da rede social e diversos aspectos de bem-estar e mal-estar.
Liu et al.	2019	Meta-análise	93	Bem/Mal-estar, Satisfação com a Vida, Felicidade, Autoestima, Ansiedade, Depressão, Solidão, Estresse	Explorou os efeitos do uso geral de sites de redes sociais em uma variedade de medidas de bem/mal-estar.
Vahedi et al.	2021	Meta-análise	55	Sintomas Depressivos	Focou nos sintomas depressivos em relação a várias atividades de redes sociais.
Yang et al.	2019	Meta-análise	13	Bem-estar, Satisfação com a Vida, Autoestima, Bem-estar Psicológico	Examinou os efeitos da comparação social no Facebook no bem-estar e na satisfação com a vida.

Yin et al.	2019	Meta-análise	63	Bem-estar, Mal-estar	Investigou o uso geral de sites de redes sociais e sua associação com bem-estar e mal-estar.
Yoon et al.	2019	Meta-análise	45	Depressão	Analizou a relação entre o tempo gasto em redes sociais, frequência de verificação e depressão.

Especificamente, o estudo aponta que **o uso passivo de redes sociais pode estar associado a um aumento no risco de depressão e ansiedade, enquanto o uso ativo mostra efeitos neutros ou ligeiramente positivos**. As comparações sociais online também são destacadas como um fator que influencia negativamente a satisfação com a vida e o aumento de sintomas depressivos.

Embora as descobertas sejam importantes, é fundamental adotar uma postura cética. A **falta de estudos longitudinais** e as limitações metodológicas dificultam tirar conclusões definitivas sobre os efeitos das mídias sociais na saúde mental. Os resultados de Valkenburg são mistos, não permitindo um consenso claro. Consequentemente, é **prematureo afirmar que o uso de mídias sociais é definitivamente benéfico ou prejudicial à saúde mental**. A conclusão do artigo enfatiza a necessidade de pesquisas futuras mais detalhadas e metodologicamente robustas. A meta-revisão não inclui estudos focados exclusivamente em adolescentes, já que uma revisão prévia de Valkenburg, em parceria com Adrian Meier e Ine Beyens, abordou este grupo. Portanto, o estudo de 2022 discute o uso de redes sociais e seus efeitos no bem-estar em geral, sem focar especificamente em adolescentes, embora algumas das meta-análises consideradas possam incluir essa faixa etária.

A pesquisa "*Social Media Use and Its Impact on Adolescent Mental Health: An Umbrella Review of the Evidence*", conduzida por Valkenburg, Meier e Beyens em 2021, analisou 25 revisões sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. Destas, sete eram meta-análises, nove

revisões sistemáticas e nove narrativas. Os estudos majoritariamente interpretaram as associações entre o uso de mídias sociais e a saúde mental como 'fracas' ou 'inconsistentes', embora alguns os considerassem 'substanciais' e 'prejudiciais'.

Muitos dos estudos revisados basearam-se em **metodologias transversais — estudos que observam muitos participantes em um único momento, o que limita a capacidade de estabelecer relações de causa e efeito**. A revisão enfatizou a necessidade de definições e medições mais precisas tanto do uso de redes sociais quanto dos resultados relacionados à saúde mental. Destacou-se a complexidade dos impactos das mídias sociais, sugerindo que esses efeitos são multifacetados e podem variar significativamente entre indivíduos. A pesquisa ressalta a **urgência de estudos longitudinais — que acompanham os mesmos indivíduos ao longo do tempo para estabelecer relações causais — e investigações sobre mediadores e moderadores** — que explicam como e por que uma relação existe e identificam para quem ou em que circunstâncias a relação é mais forte ou mais fraca. Veja na tabela 3 a seguir uma síntese das revisões de literatura analisadas no estudo (que também meta-análises e revisões narrativas):

Tabela 3: Síntese das revisões de literatura sobre uso de redes sociais e saúde mental de adolescentes em Valkenburg, Meier e Beyens (2021)

Estudo	Nº de Estudos	Anos Cobertos	Disciplina /Revista	Foco	Descobertas Chave	Observações
Alonzo et al.	42	1990-2020	Medicina/ Psiquiatria	Saúde Mental	Uso frequente de redes sociais pode prejudicar a saúde mental	Análise predominantemente baseada em estudos transversais e relatos pessoais
Cataldo et al.	44	2006-2020	Medicina	Transtornos Psiquiátricos	Relação forte entre redes sociais e depressão	Confusão na diferenciação entre uso habitual e problemático de redes sociais
Course-Choi e Hammond	14	2006-2019	Psiquiatria /Psicologia	Bem-estar	Evidências limitadas do impacto das redes sociais no bem-estar	Estudo focado apenas em análises longitudinais
Keles et al.	13	2011-2018	Psicologia	Depressão, Ansiedade	Uso excessivo de tela e redes sociais como riscos	Estudos majoritariamente transversais, focados em uma única plataforma
Neophytou et al.	44	1999-2019	Psicologia	Saúde Mental	Diversidade nos resultados e fatores influenciadores	Análises transversais com pouca consideração de fatores moderadores
Piteo e Ward	19	2005-2019	Psicologia	Saúde Mental	Ênfase nos aspectos negativos do uso de redes sociais	Estudos transversais com limitado foco no tempo de uso

Schønning et al.	79	2016-2020	Psicologia	Saúde Mental	Predomínio de efeitos negativos associados ao uso de redes sociais	Análises transversais sem muita atenção aos efeitos individuais
Vidal et al.	42	2011-2019	Psicologia	Saúde Mental	Falta de atenção a fatores moderadores	Análises transversais e ausência de definições claras para uso de redes sociais
Webster et al.	23	1986-2018	Medicina/ Psiquiatria	Depressão, Bem-estar	Impacto pequeno das redes sociais na saúde mental	Estudos variados apontam para uma relação complexa entre redes sociais e saúde mental

Como é possível observar, alguns estudos indicam que o uso frequente de redes sociais pode ser um fator de risco para a saúde mental, enquanto outros mostram associações pequenas e inconsistentes. Questões como a confiabilidade das autoavaliações, o foco em amostras de conveniência e a falta de atenção a fatores como genética e efeitos individuais são apontadas como limitações comuns. Além disso, a tabela menciona a necessidade de mais pesquisas sobre os efeitos positivos e negativos das redes sociais e a importância de entender diferenças individuais.

É importante destacar que os trabalhos de Valkenburg (2021, 2022) são meta-revisões, ou seja, avaliam revisões de literatura existentes, não estudos individuais, sobre o impacto do uso de redes sociais no bem-estar de adolescentes e outros grupos. Valkenburg aponta inconsistências nos resultados, mas reconhece revisões que dão um passo além e assumem a existência de uma associação entre o uso de internet por adolescentes e a deterioração de sua saúde mental, ainda que a relação causal não seja completamente compreendida. É o caso da pesquisa *"A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents"*, de Keles, McCrae e Grealish (2020),

e que analisa 13 estudos publicados entre 2011 e 2018. Veja a síntese das conclusões na tabela 3 a seguir:

Tabela 4: Síntese das revisões de literatura sobre uso de redes sociais e saúde mental de adolescentes em Keles, McCrae e Grealish (2020).

Estudo	Ano	Tamanho da Amostra	Características da Amostra	Descobertas Principais
O'Dea e Campbell	2011	400	Adolescentes 13-16 anos, maioria feminina	Menos estresse psicológico relatado por adolescentes que passam mais tempo nas redes sociais, indicando um possível efeito benéfico.
Dumitrache et al.	2012	76	Adolescentes 16-17 anos, maioria feminina	Maior depressão observada em adolescentes que divulgam mais informações pessoais no Facebook, sugerindo riscos de compartilhamento excessivo.
Neira e Barber	2014	1819	Adolescentes 13-17 anos, equilíbrio de gênero	Ausência de uma relação direta entre o uso frequente de redes sociais e humor deprimido, questionando suposições comuns sobre o impacto negativo.
Tsitsika et al.	2014	10.930	Adolescentes 14-17 anos, maioria feminina	Uso intensivo de redes sociais ligado a maiores problemas emocionais, incluindo ansiedade e depressão, destacando possíveis riscos.
Hanprathet et al.	2015	832	Adolescentes, maioria no final do ensino médio, maioria feminina	Vício em Facebook fortemente relacionado ao aumento da depressão, ressaltando preocupações sobre o uso excessivo.
Sampasa-Kanyinga e Lewis	2015	753	Adolescentes, média 14 anos, equilíbrio de gênero	Mais de duas horas por dia em redes sociais aumenta o estresse, apontando para os efeitos negativos do uso prolongado.
Banjanin et al.	2015	336	Jovens de 18 anos, maioria feminina	Não se encontrou relação clara entre o tempo no Facebook e a depressão, sugerindo que outros fatores podem estar envolvidos.

Estudo	Ano	Tamanho da Amostra	Características da Amostra	Descobertas Principais
Frison e Eggermont	2016	910	Média de idade 15.44 anos, maioria feminina	Uso passivo e ativo do Facebook correlacionado com humor deprimido, indicando que diferentes formas de uso têm impactos distintos.
Vernon et al.	2017	874	Média de idade 14.4 anos, maioria feminina	Investimento problemático em redes sociais aumenta o humor deprimido devido a distúrbios do sono, ilustrando um mecanismo específico de impacto.
Barry, Sidoti, Briggs, Reiter e Lindsey	2017	226 (113 duplas pai-filho)	Adolescentes 14-17 anos, equilíbrio de gênero	Correlação moderada entre o uso de redes sociais e ansiedade/depressão relatadas pelos pais, enfatizando a percepção dos pais.
Li et al.	2017	1015	Adolescentes da 7 ^a à 9 ^a série, maioria feminina	Forte ligação entre vício em redes sociais e depressão, com insônia agindo como um fator mediador.
Yan et al.	2017	2625	Adolescentes 13-18 anos, maioria feminina	Tempo em redes sociais associado ao aumento da ansiedade, apontando para a necessidade de monitoramento do tempo de uso.
Wang et al.	2018	365	Adolescentes 14-18 anos, maioria feminina	Relação entre vício em redes sociais e depressão intensificada por pensamentos negativos persistentes, com a autoestima atenuando esse impacto.

O artigo esclarece as complexas interações entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes, destacando quatro dimensões cruciais: tempo de uso, tipo de atividade, nível de envolvimento e uso compulsivo. Essas dimensões são fundamentais para compreender como diferentes padrões de uso podem influenciar condições como depressão, ansiedade e estresse psicológico. Enraizado nos insights do artigo e enriquecido por análises complementares, a tabela a seguir detalha minuciosamente essas dimensões e seus impactos variados na saúde mental, inspirada em Keles, McCrae e Grealish (2020).

Tabela 5: Dimensões do uso das redes sociais e seus efeitos na saúde mental

Categoria	Efeito	Depressão	Ansiedade	Estresse Psicológico
Tempo de uso	Negativo	Uso prolongado das redes sociais pode levar à intensificação da sensação de isolamento, especialmente entre adolescentes que substituem interações reais por virtuais. Isto pode contribuir para sentimentos de tristeza e depressão, como o artigo sugere ao discutir o impacto do isolamento digital.	O tempo excessivo em redes sociais pode aumentar a preocupação com a autoimagem e a percepção de julgamento social, levando a uma maior ansiedade. O artigo destaca como a constante comparação com os outros online pode ser prejudicial.	O sobrecarregamento de informações e a necessidade de estar constantemente conectado podem aumentar o estresse diário, conforme descrito no artigo. A pressão para estar sempre atualizado e a exposição constante a notícias e opiniões podem ser estressantes.
	Positivo	O uso limitado e controlado pode proporcionar um escape saudável, permitindo aos adolescentes explorar interesses e paixões que elevam o humor, como a descoberta de comunidades online de apoio.	Utilizar as redes sociais de forma moderada para estabelecer conexões significativas pode ajudar a diminuir sentimentos de isolamento e ansiedade, ao encontrar grupos e indivíduos com interesses similares.	Definir um tempo específico para o uso de redes sociais e se desconectar regularmente pode ajudar a descomprimir e criar uma separação saudável entre a vida online e a real, reduzindo o estresse psicológico.
Tipo de atividade	Negativo	Postagens excessivas sem interação genuína podem intensificar a sensação de isolamento e inutilidade, contribuindo para a depressão. Por exemplo, compartilhar conteúdo sem receber engajamento significativo pode levar ao sentimento de invisibilidade.	Verificações constantes e a necessidade de resposta imediata podem criar uma sensação contínua de urgência e ansiedade, como no caso de se sentir ansioso por não receber respostas rápidas às postagens.	Interações superficiais e exposição a ambientes online negativos ou tóxicos podem levar a um aumento do estresse. Por exemplo, sentir-se sobrecarregado por discussões online conflituosas ou conteúdos perturbadores.

	Positivo	Atividades que promovem interações positivas e construtivas, como participar de grupos de suporte ou fóruns de discussão sobre temas de interesse, podem diminuir a sensação de isolamento e depressão.	Participar de atividades online que promovem relaxamento e descontração, como grupos de meditação ou jogos lúdicos, pode ajudar a reduzir a ansiedade.	Engajar-se em atividades que proporcionam crescimento pessoal, como cursos online ou comunidades de aprendizado, pode oferecer um contraponto ao estresse diário e promover bem-estar.
Nível de envolvimento	Negativo	Um envolvimento excessivo e dependente nas redes sociais pode gerar sentimentos de rejeição e solidão, exacerbando a depressão. Por exemplo, depender fortemente das interações online para autovalidação.	Preocupação constante com a aceitação online e a contagem de curtidas pode elevar a ansiedade. Por exemplo, sentir-se ansioso por não atingir um certo número de reações em postagens.	A pressão para manter uma imagem perfeita online e gerenciar múltiplas interações pode causar estresse crônico. Exemplo: estresse ao tentar criar conteúdos que atendam às expectativas dos seguidores.
	Positivo	Um envolvimento equilibrado e saudável pode promover conexões significativas, reduzindo o sentimento de isolamento e depressão. Exemplo: interações online que refletem interesses pessoais genuínos.	Um envolvimento consciente e focado em interações genuínas pode diminuir a ansiedade. Exemplo: usar redes sociais para manter contato com amigos reais sem se preocupar com a frequência de postagens.	Participar de comunidades online de forma saudável pode ser um meio de escape do estresse diário. Exemplo: engajar-se em hobbies e interesses online que equilibram a vida online e offline.
Uso compulsivo	Negativo	Uma dependência perigosa das redes sociais pode aumentar a sensação de desesperança e solidão. Exemplo: sentir-se desamparado quando não está online.	A ansiedade por desconexão, como o medo de perder algo (FOMO), pode criar uma sensação constante de ansiedade. Exemplo: sentir-se ansioso por não estar constantemente	O uso compulsivo pode impactar negativamente a vida real, levando a conflitos e aumentando o estresse. Exemplo: dificuldades em manter relações interpessoais saudáveis devido ao uso excessivo.

			atualizado nas redes sociais.	
	Positivo	O uso consciente e moderado pode servir como canal para expressão criativa e construção de comunidades de apoio, melhorando o humor. Exemplo: participar em grupos online que promovem positividade.	Estabelecer limites conscientes no uso de redes sociais pode aumentar a sensação de controle sobre a vida online, reduzindo a preocupação com o status online. Exemplo: usar redes sociais para atividades relaxantes.	O uso estratégico das redes sociais para atividades enriquecedoras e relaxantes pode oferecer um escape saudável do estresse diário. Exemplo: engajar-se em hobbies e comunidades online que promovem o relaxamento e o aprendizado.

Fonte: autoria própria inspirado em Keles, McCrae e Grealish (2020).

Os resultados Keles, McCrae e Grealish (2020) indicam uma ligação entre o uso intensivo das redes sociais e um aumento nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse psicológico. No entanto, esta relação é complexa e influenciada por vários fatores. O estudo enfatiza a necessidade de mais pesquisas ao longo do tempo (longitudinais) e que se concentrem nas experiências individuais (qualitativas) para entender se o uso das redes sociais é a causa direta desses problemas de saúde mental, ou se apenas existe uma associação entre eles.

Fatores adicionais como a qualidade do sono dos jovens são destacados como elementos importantes que podem influenciar como as redes sociais afetam a saúde mental. Por exemplo, um jovem que não dorme bem ou tem baixa autoestima pode ser mais suscetível aos efeitos negativos das redes sociais. Da mesma forma, o suporte familiar e a resiliência individual podem atuar como fatores de proteção.

Neste contexto, a Tabela 6, de autoria própria e inspirada no trabalho de Keles, McCrae e Grealish (2020), apresenta de forma detalhada os fatores mediadores e moderadores que influenciam essa relação. Os fatores

mediadores são aqueles que afetam diretamente como o uso das redes sociais impacta a saúde mental, alterando a natureza dessa influência. Por outro lado, os fatores moderadores são elementos externos que alteram a intensidade ou a direção do impacto das redes sociais na saúde mental, sem fazer parte diretamente dessa relação

Tabela 6: Fatores moderadores e mediadores dos efeitos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes.

Fator	Tipo	Descrição	Mecanismo
Qualidade do Sono	Mediador	O sono de má qualidade pode intensificar o impacto negativo das redes sociais na saúde mental.	Efeitos no humor e na função cognitiva
Suporte Social Online	Mediador	O apoio percebido nas redes sociais pode ajudar a mitigar efeitos negativos, promovendo senso de pertencimento.	Reforço de apoio social e validação
Autoeficácia	Moderador	A crença na capacidade de controlar eventos pessoais pode moderar como o uso das redes sociais afeta a saúde mental.	Influência na percepção de controle
Ambiente Familiar	Moderador	Um ambiente familiar estável oferece suporte emocional, reduzindo os impactos negativos das redes sociais.	Provisão de apoio emocional e orientação
Resiliência Individual	Moderador	A capacidade de lidar com desafios pode diminuir o efeito das redes sociais sobre a saúde mental.	Capacidade de enfrentamento de estresse
Idade	Moderador	Diferentes faixas etárias podem ter respostas variadas ao uso	Variações no desenvolvimento e maturidade

		das redes sociais, afetando sua saúde mental de maneiras distintas.	
Gênero	Moderador	O gênero pode influenciar a experiência nas redes sociais e, consequentemente, os efeitos na saúde mental.	Diferenças nas interações e no consumo de conteúdo
Orientação Sexual	Moderador	A orientação sexual pode impactar como as redes sociais afetam a saúde mental, especialmente em termos de suporte e exposição a mensagens.	Experiências únicas relacionadas a suporte e discriminação
Diversidade de Atividades	Moderador	Alternar usos diversos das redes sociais, como postar e comentar (uso ativo), e apenas observar conteúdos sem interagir (uso passivo), com atividades offline (esportes, hobbies), reforça o bem-estar emocional e social e reduz o risco de efeitos negativos.	Promoção do equilíbrio e bem-estar mental
Identidade Online	Mediador	A forma como os jovens se apresentam e se percebem online pode influenciar sua saúde mental.	Impacto na autoimagem e relações sociais
Frequência de Uso	Mediador	A frequência e a maneira como as redes sociais são utilizadas podem influenciar seus efeitos na saúde mental.	Influência na exposição a fatores de risco
Exposição a Conteúdo Sensível	Mediador	Ser exposto a conteúdos sensíveis ou perturbadores nas redes pode aumentar o risco de problemas de saúde mental.	Efeitos no humor e na percepção do mundo

Hábitos Alimentares e Exposição a Substâncias	Moderador	Hábitos alimentares prévios e a exposição a substâncias como cafeína, álcool e drogas podem interagir com o uso das redes sociais, influenciando a saúde mental dos jovens. Por exemplo, substâncias que alteram o humor ou o estado de alerta podem modificar a maneira como os jovens interagem com as redes sociais e percebem seu conteúdo.	Interação entre comportamentos de consumo e a experiência online, afetando a reação emocional e cognitiva aos conteúdos das redes.
Experiências Prévias de Bullying Offline	Moderador	Experiências prévias de bullying em ambientes offline podem intensificar a reação aos aspectos negativos das redes sociais, como o cyberbullying, influenciando mais profundamente a saúde mental.	Sensibilização aumentada devido a traumas anteriores, influenciando a percepção e a resposta a interações online.
Estratégias de Prevenção e Apoio Integrado	Moderador	Estratégias de prevenção e apoio integrado sobre saúde mental em ambientes escolar, familiar e comunitário, que abordam não apenas o uso das redes sociais, mas também o bem-estar geral, podem ser fundamentais para mitigar os impactos negativos na saúde mental dos jovens.	Promoção de resiliência e fornecimento de ferramentas para lidar com os desafios do uso de redes sociais e outras questões de saúde mental.

Fonte: autoria própria inspirado em Keles, McCrae e Grealish (2020).

Em que pese assumir a existência de associação entre uso de redes sociais e a deterioração da saúde mental, a conclusão de Keles, McCrae e Grealish (2020) é semelhante às apresentadas por Valkenburg (2021, 2022). Os autores concluem que, embora exista uma ligação entre o uso das redes sociais e problemas de saúde mental em jovens, a relação é complexa e não conclusivamente causal. Isso significa que, enquanto os estudos mostram que os dois estão conectados, ainda não está claro se o uso das redes sociais é a causa direta dos problemas de saúde mental, ou se eles simplesmente ocorrem juntos. Os autores defendem uma abordagem mais aprofundada e rigorosa nas futuras pesquisas para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes.

Elena Bozzola et al. oferecem uma conclusão mais assertiva em sua revisão sistemática de 2022, intitulada "*The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks*", analisando os riscos do uso intensivo de mídias sociais por crianças e adolescentes. Esta revisão, que contempla 86 estudos, aborda uma gama de questões de saúde relacionadas ao uso de redes sociais, incluindo depressão, distúrbios alimentares, cyberbullying, problemas psicológicos, vícios, ansiedade, perturbações do sono, problemas de imagem corporal e outros.

A principal conclusão, diferenciando-se de revisões anteriores mais inconclusivas, é a correlação direta entre o uso intensivo de redes sociais e uma variedade de problemas de saúde mental e física em jovens. A depressão, em particular, é destacada nos estudos analisados, com vários apontando uma ligação clara entre o uso excessivo de redes sociais e sintomas depressivos. O artigo também ressalta o papel das redes sociais na indução de comportamentos alimentares não saudáveis e na exposição a conteúdo relacionado a transtornos alimentares.

Adicionalmente, o estudo sublinha que, apesar dos benefícios das redes sociais em termos de socialização e aprendizado, os riscos associados são notáveis, especialmente para jovens vulneráveis com predisposições psicológicas ou sociais a problemas de saúde mental, incluindo

cyberbullying², exposição a conteúdos prejudiciais, problemas de sono e comportamento aditivo.

Entre os estudos revisados por Bozzola et al, encontram-se alguns que revelam um aumento significativo nos casos de depressão e ansiedade entre jovens usuários de mídias sociais, especialmente entre usuários frequentes, como os que passam em média 5 horas por dia nas redes sociais (48% dos adolescentes), ou os que passam mais de 10 horas por dia (12%), segundo dados coletados nos EUA após a pandemia (Listernick et al, 2021, citado por Bozzola et al, 2022). Além disso, é mencionado que o aumento do tempo virtual está associado ao surgimento de depressão, sendo o grau de uso das redes sociais um preditor significativo de depressão, que aumenta a cada hora adicional de uso (Armitage, 2021, citado por Bozzola et al, 2022).

Bozzola e equipe destacam a relevância de estratégias de prevenção e intervenção, dada a crescente utilização de mídias sociais, intensificada pelas condições impostas pela pandemia de COVID-19. O artigo encerra ressaltando a urgência de mais estudos e medidas políticas para entender e reduzir esses riscos.

Todavia, também existem revisões de literatura que apontam mais assertivamente no sentido de identificar efeitos positivos do uso de redes sociais por adultos e adolescentes. É o caso da revisão sistemática realizada por Fazida Karim e equipe em 2020 (Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S., 2020). Publicado na Cureus em junho de 2020, o artigo "*Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review*" aborda a complexa relação entre o uso de redes sociais e saúde mental. Esta revisão analisou criteriosamente 50 artigos, selecionando 16 com base em critérios de inclusão e exclusão. Os estudos revisados apresentaram uma variedade de metodologias, incluindo abordagens transversais, longitudinais e outras revisões sistemáticas, com foco em desfechos de saúde mental como ansiedade e depressão.

² O cyberbullying foi classificado como tipo penal no Brasil pela Lei 14.811, sancionada em 15 de janeiro de 2024. Esta legislação, que altera o Código Penal, a Lei dos Crimes Hediondos e o Estatuto da Criança e do Adolescente, estabelece pena de reclusão de dois a quatro anos, além de multa, para a prática de intimidação sistemática por meios virtuais.

O estudo reconhece que o uso de redes sociais pode ter efeitos positivos na saúde mental, embora também destaque a necessidade de análises mais profundas devido às diferenças significativas e limitações metodológicas dos estudos examinados. Todavia, o artigo aponta que além de possíveis benefícios, o uso de redes sociais pode acarretar riscos para a saúde mental. Pesquisas revisadas pelos autores apontam que o gênero pode ser um fator mais influente do que a idade nas experiências de saúde mental relacionadas ao uso de redes sociais, por exemplo, indicando uma maior suscetibilidade das mulheres. A revisão também destaca uma associação geral entre o uso de redes sociais e saúde mental, considerando fatores de risco como duração do uso, natureza da atividade online e tendência ao vício em redes sociais.

O recorte de gênero também foi identificado em outra revisão sistemática, o artigo "*Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review*", elaborada por Layan Azem e colaboradores (Azem et al, 2023). Os autores investigam a conexão entre o uso de redes sociais e a depressão em adolescentes. A revisão sistemática analisou 43 artigos de cinco bases de dados, cobrindo pesquisas de 2012 a agosto de 2022. Os resultados mostram que o uso de redes sociais está associado a um aumento nos sintomas de depressão, bem como a outros desfechos negativos, como ansiedade e sono de baixa qualidade. Notavelmente, a análise destacou uma diferença de gênero, com estudos indicando que mulheres adolescentes que usam redes sociais apresentam níveis mais elevados de depressão comparativamente aos homens.

A revisão também abordou a variabilidade nos métodos de avaliação da depressão e do uso de redes sociais entre os estudos, ressaltando a necessidade de padronização nas abordagens de pesquisa. Diversas escalas e questionários foram utilizados para medir o impacto das redes sociais na depressão, autoestima e qualidade do sono dos adolescentes. Essa diversidade metodológica sugere que a relação entre o uso de redes sociais e a depressão é complexa e multifacetada. A revisão aponta para a necessidade de pesquisas mais detalhadas a fim de ampliar o entendimento sobre os fatores que influenciam a relação entre o uso de redes sociais e a depressão em adolescentes.

De todo modo, as revisões de literatura disponíveis via de regra apresentam resultados mistos ou inconclusivos, caso da revisão realizada por Deborah Webster, Laura Dunne e Ruth Hunter (2021), intitulada "*Association Between Social Networks and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review*", publicada na revista *Youth & Society*. Esta revisão sistemática, que examinou 29 de 1.204 estudos inicialmente considerados, destacou que redes sociais offline, como interações face a face, geralmente têm impactos positivos, incluindo melhoras no humor e na autoestima, além de uma redução na sensação de solidão.

No contexto das redes sociais online, segundo as autoras, a relação com o bem-estar é mais intrincada. A análise demonstrou que, embora certas interações online possam contribuir para a melhoria do humor e da satisfação com a vida, outros aspectos das redes sociais, como o alto investimento, o uso passivo, o recebimento de feedback negativo e a experiência de ostracismo social, estão associados a consequências negativas. Estas incluem impactos adversos na autoestima, na satisfação com a vida, na percepção da própria imagem corporal e no bem-estar subjetivo de maneira geral. Tais efeitos negativos foram notados em 15 dos estudos analisados, em contraponto a nove estudos que identificaram aspectos positivos. Para ilustrar melhor esses achados, a tabela 6 sintetiza e vincula os impactos das redes sociais ao bem-estar dos adolescentes citando alguns dos estudos incluídos na revisão de literatura.

Tabela 7: Efeitos das redes sociais no bem-estar dos adolescentes segundo Webster, Dunne e Hunter (2021)

Aspectos das Redes Sociais	Impactos Negativos	Impactos Positivos
Uso Passivo vs. Ativo	Uso passivo: Frison & Eggermont (2016) encontraram que o uso passivo do Facebook estava positivamente relacionado com humor deprimido.	Uso ativo: Apaolaza et al. (2014) descobriram que gratificações recebidas do Qzone tinham uma influência positiva no humor dos adolescentes.
Qualidade das Interações	N/A	Alta qualidade: Não especificado diretamente, mas a revisão sugere a importância das interações de alta qualidade para o bem-estar.
Feedback Online	Feedback negativo: Woods & Scott (2016) observaram que o feedback negativo nas redes sociais está associado a humor deprimido e baixa autoestima.	Feedback positivo: Vernon (2017) mostrou que o suporte social online pode minimizar o humor deprimido em adolescentes.
Tempo de Uso	Uso excessivo: Frison & Eggermont (2017) relataram que a navegação excessiva no Instagram estava relacionada com maior humor deprimido.	N/A
Comparação Social	Comparação: Tiggemann & Slater (2014) concluíram que a comparação social nas redes sociais contribui para a insatisfação corporal.	N/A
Acesso à Informação	N/A	Informações de suporte e educacionais: Best et al. (2014) indicaram que o aumento do suporte social e capital social são benefícios do uso de redes sociais.

Fonte: autoria própria com base em Webster, Dunne e Hunter (2021)

A conclusão do artigo enfatiza a importância de programas de intervenção e educação dirigidos a jovens, educadores e pais para diminuir os riscos ao bem-estar subjetivo relacionados ao uso das redes sociais online. As autoras também destacam a necessidade de uma abordagem equilibrada que reconheça tanto os benefícios quanto os riscos das redes sociais, destacando o papel significativo que elas desempenham na vida dos adolescentes e a urgência em orientá-los para um uso consciente e saudável dessas plataformas.

Felizmente, algumas revisões de literatura avançam no sentido de identificar quais interações com redes sociais afetam positivamente, e quais negativamente a saúde mental dos usuários (não apenas de jovens usuários). É o caso do estudo *"Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review"* de Philippe Verduyn e colaboradores (2017). A revisão, que examinou estudos relevantes até 2017, descobriu uma relação negativa significativa entre o uso passivo de redes sociais, como a mera observação das postagens dos outros sem interação, e o bem-estar subjetivo. A pesquisa mostra que tal uso passivo aumenta a propensão para comparações sociais e inveja, levando a sentimentos de insatisfação e diminuição do bem-estar.

Por outro lado, o uso ativo das redes sociais, caracterizado por interações sociais significativas, foi associado a um aumento no bem-estar subjetivo. Esta relação positiva é atribuída ao fortalecimento do capital social e ao estímulo de sentimentos de conexão com os outros. A revisão indica que, embora o impacto positivo do uso ativo seja menos pronunciado do que o impacto negativo do uso passivo, ele ainda desempenha um papel importante na promoção do bem-estar.

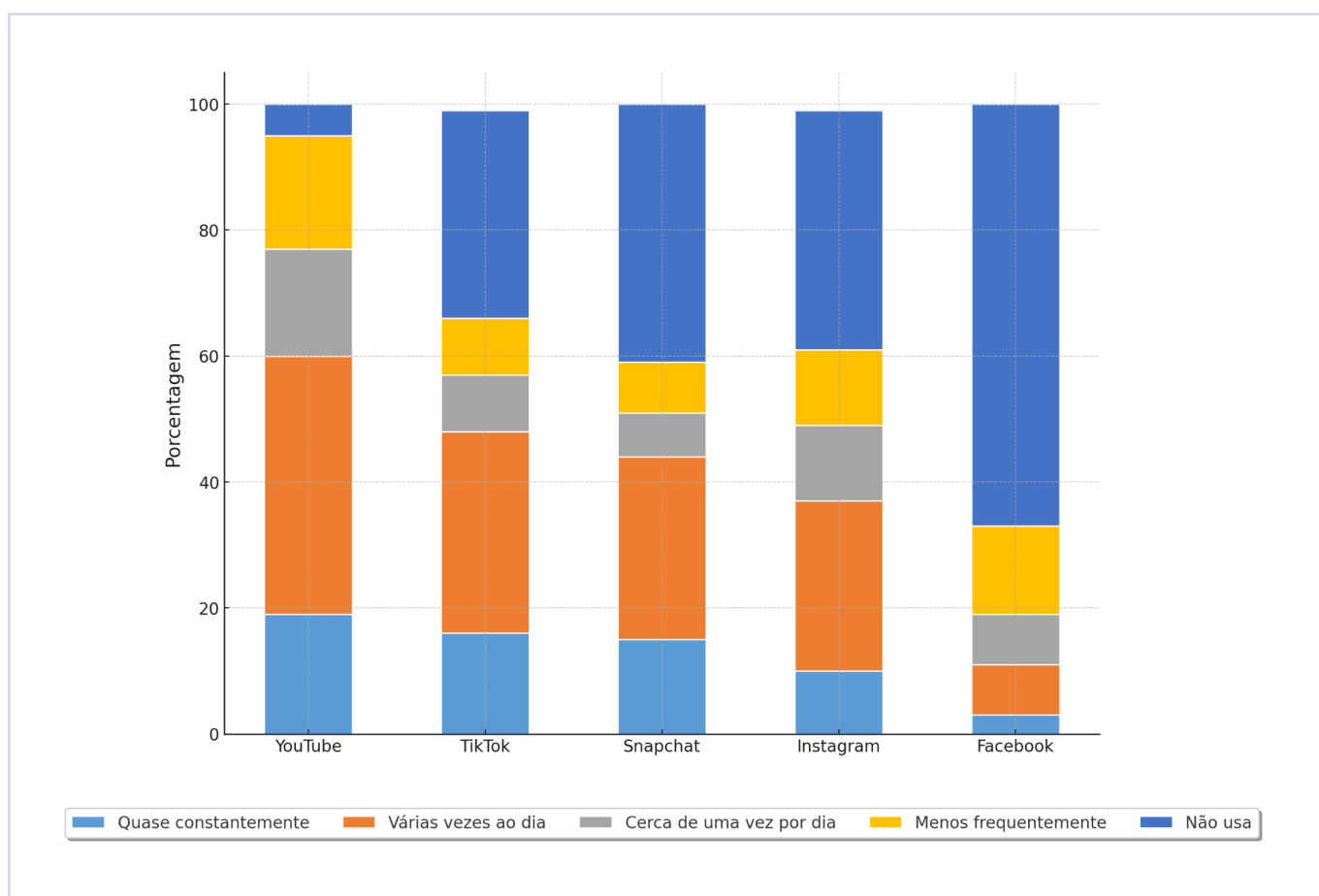
As descobertas desta revisão são cruciais para a compreensão de como as redes sociais podem afetar a saúde mental e emocional. Os autores ressaltam a necessidade de políticas e práticas que promovam um uso mais ativo e engajado das redes sociais, visando otimizar seus benefícios para o bem-estar subjetivo.

Análise e Resultados

A revisão da literatura atual sobre o uso de redes sociais por crianças e adolescentes revela desafios significativos para a formulação de políticas. Esta análise, embasada em uma variedade de estudos e metanálises, aponta para a complexidade do tema. Os problemas identificados, embora não sejam exaustivos, são cruciais para entender as interações dos jovens com as redes sociais e como essas interações podem ser regulamentadas de forma eficaz. Cada ponto levantado oferece insights valiosos para a formulação de políticas mais informadas. A seguir, apresentamos uma síntese não exaustiva dos principais desafios identificados:

- **Definição ambígua de redes sociais:** A falta de uma definição clara e compartilhada do que constitui "redes sociais" complica a análise de seu impacto na saúde mental dos adolescentes. Sem uma compreensão comum, é desafiador identificar quais aspectos das plataformas são prejudiciais ou benéficos. Isso gera incerteza entre pais, formuladores de políticas e outros adultos responsáveis por jovens, deixando-os sem orientações claras sobre o que monitorar ou restringir o uso dessas plataformas. Sem um consenso sobre o que está sendo estudado, comparar e sintetizar resultados de diferentes análises torna-se um importante desafio.

Figura 01: Frequência com que jovens americanos dizem utilizar diferentes plataformas online (2022)



Fonte: Dados baseados em [pesquisa realizada pelo Pew Research Center](#) (*Teens, Social Media and Technology 2022*) entre os dias 14 de abril a 4 de maio de 2022, com adolescentes de 13 a 17 anos residentes nos EUA.

- **Diversidade das plataformas:** Avaliar o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens é desafiador, entre outros motivos, devido à diversidade e constante mudança dessas plataformas. Elas frequentemente introduzem novas funcionalidades e removem as antigas, adotando múltiplas formas de compartilhamento e interação, o que diversifica o uso dependendo do tipo de usuário. Identificar o que cada plataforma oferece e como é utilizada complica a realização de estudos consistentes. As formas de interação variam significativamente entre as plataformas, e comparar o consumo "passivo" em plataformas de vídeo com o "passivo" em plataformas de texto e imagem não é adequado. Essa dificuldade em definir claramente o que constitui uma rede social leva a inconsistências nos estudos, que muitas vezes excluem plataformas amplamente utilizadas, como o YouTube ou o WhatsApp, criando uma lacuna significativa que pode ignorar os impactos, tanto positivos quanto negativos, das redes sociais.
- **Correlação versus causalidade:** Estabelecer uma relação direta de causa e efeito entre o uso de redes sociais e a saúde mental é desafiador. Muitos estudos encontram correlações, mas isso não necessariamente implica uma relação causal.
- **Heterogeneidade nas metodologias de pesquisa:** A falta de uniformidade nas metodologias de pesquisa - como diferenças na forma de medir o tempo de uso das redes sociais e na avaliação da saúde mental - leva a resultados que são difíceis de comparar ou generalizar. As revisões dos estudos existentes sobre o uso de redes sociais e a saúde mental dos adolescentes revelam uma qualidade geralmente fraca e resultados inconsistentes. Há uma necessidade premente de estudos mais rigorosos e detalhados para entender melhor os efeitos específicos de diferentes sites, aplicativos e características das redes sociais. Felizmente, experimentos e estudos inovadores, como o Project Awesome e pesquisas que utilizam imagens cerebrais, começam a explorar as nuances do impacto das redes sociais na saúde mental. Estas pesquisas sugerem que fatores como o humor dos adolescentes ao usar as redes sociais e a reação

do cérebro a determinados estímulos podem ser tão ou mais importantes do que o tempo gasto online.

- **Fatores confundentes³ e variáveis intermediárias:** A interação entre o uso de redes sociais e variáveis como status socioeconômico, autoestima e outros comportamentos pode confundir os resultados. Isso torna difícil isolar o efeito específico das redes sociais na saúde mental, um dos desafios mais relevantes de toda a literatura. A maioria dos estudos se concentra no tempo gasto nas redes sociais, mas não aborda se o tempo online é a causa dos problemas de saúde mental ou uma consequência deles. Além disso, não está claro se o uso de redes sociais substitui atividades saudáveis como exercícios físicos ou o tempo de sono. Diferentes pesquisas indicam que os efeitos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes variam significativamente de indivíduo para indivíduo e dependem do tipo de conteúdo consumido. Isso sugere que abordagens generalizadas para limitar ou monitorar o uso de redes sociais podem não ser eficazes. Finalmente, para compreender melhor os efeitos das redes sociais, são necessários mais estudos longitudinais que acompanhem os usuários ao longo do tempo, bem como abordagens interdisciplinares que integrem perspectivas de diferentes campos do conhecimento.
- **Mudança rápida de plataformas e tendências:** A rápida evolução das plataformas de redes sociais significa que muitas pesquisas podem se tornar rapidamente desatualizadas, pois os adolescentes mudam de uma plataforma para outra. Por outro lado, a natureza lenta da pesquisa acadêmica é uma barreira significativa para obter insights atuais e relevantes.

³ Fatores confundentes (ou variáveis comórbidas) que podem influenciar tanto a variável independente quanto a dependente, distorcendo a relação entre elas (por exemplo, idade em um estudo sobre exercício e saúde cardíaca)

Discussão

Na discussão sobre a regulação do uso de redes sociais por jovens, observa-se uma proliferação de legislações, mesmo na ausência de um consenso acadêmico claro sobre os impactos dessas plataformas. Esta tendência legislativa, embora nascida da necessidade de proteger os jovens, pode ser contraproducente. Sem um entendimento definitivo e abrangente dos efeitos das redes sociais na saúde mental e no desenvolvimento dos jovens, as leis podem não atingir seus objetivos pretendidos. Há o risco de que as medidas adotadas não protejam efetivamente os jovens ou, pior, que restrinjam indevidamente suas liberdades e direitos.

A complexidade dos impactos das redes sociais e as incertezas quanto às soluções mais eficazes são notórias. A saúde mental de jovens e adolescentes é uma questão de saúde pública de grande importância. Contudo, existe uma lacuna significativa no conhecimento sobre quais medidas seriam mais benéficas para abordar este fenômeno de maneira efetiva. Intervenções governamentais rigorosas, sem um embasamento firme em evidências, correm o risco de não só falhar na proteção dos jovens, mas também de impor limitações desnecessárias à atuação de empresas e afetar de maneira indesejada o uso da internet por jovens, adolescentes e adultos.

Finalmente, a falta de informação definitiva pode levar a legislações com consequências não intencionais, incluindo impactos na liberdade de expressão e acesso a informações. A relação custo-benefício e os *trade-offs* de tais políticas precisam ser cuidadosamente ponderados. Restrições mal concebidas podem ter efeitos adversos, como isolamento social dos jovens, limitações em seu desenvolvimento cognitivo e social, e barreiras ao acesso a suporte e comunidades online. A seguir, apresentamos alguns dos principais riscos e desafios relacionados às regulamentações que estão sendo implementadas, considerando as evidências científicas disponíveis.

- **Implicações para a liberdade civil:** Restringir o acesso dos jovens às redes sociais pode ter um impacto na sua liberdade de expressão

e no direito à privacidade. Por exemplo, a [*American Civil Liberties Union*](#) (ACLU) argumenta que tais restrições limitam a capacidade dos jovens de explorar e formar opiniões sobre uma variedade de assuntos, incluindo questões de identidade de gênero e política, sem o conhecimento ou envolvimento dos pais. Além disso, em lares onde há desaprovação ou abuso, as redes sociais podem ser um recurso vital para encontrar apoio e comunidade, e o acesso limitado pode deixar esses jovens vulneráveis e isolados.

- **Impacto no acesso a informações:** A legislação que restringe o uso de redes sociais por menores pode limitar seu acesso a uma ampla gama de informações e pontos de vista. Restringir o acesso a essas plataformas pode impedir os jovens de se envolverem com ideias e comunidades que são importantes para o seu desenvolvimento intelectual e social, restringindo assim seu crescimento como cidadãos informados e engajados, bem como dificultando sua participação em protestos e movimentos sociais.
- **Consequências para adultos:** A verificação de idade exigida por legislações como a em vigência em Utah pode ter consequências não intencionais para adultos, particularmente aqueles sem identificação oficial (como imigrantes indocumentados). Isso levanta questões de privacidade e liberdade de expressão, já que a verificação de identidade vincula as identidades reais dos usuários às suas contas online (já que inexistem mecanismos efetivos de comprovação da idade que não estejam associados com a comprovação de identidade). Além disso, esse requisito pode criar barreiras ao acesso à informação e à participação em discussões públicas, potencialmente restringindo a liberdade de expressão de adultos que, por qualquer motivo, não desejam ou não podem fornecer identificação oficial (como por exemplo por meio de pseudônimos).
- **Desafios de implementação e fiscalização:** A aplicação prática de leis que restringem o acesso a redes sociais é complicada pela existência de tecnologias como VPNs (*Virtual Private Networks*), que permitem aos usuários mascarar sua localização. Isso torna difícil

para as plataformas de redes sociais cumprirem efetivamente com a lei, pois não podem determinar com certeza a localização real de um usuário. Esse aspecto técnico desafia a eficácia das leis e levanta questões sobre a possibilidade de fiscalização efetiva dessas regulamentações.

Implicações Políticas

A questão da regulamentação das redes sociais está imersa em um contexto de polarização política, refletindo uma divisão ideológica mais ampla na sociedade. Observa-se que, tanto nos Estados Unidos quanto em outros contextos, como o brasileiro, as discussões sobre o controle do acesso às redes sociais são influenciadas por uma variedade de fatores, incluindo preocupações com a proteção da família e o impacto dos provedores de aplicativos de internet.

É interessante notar que, apesar das diferenças regionais, há uma tendência de diversos grupos políticos, com orientações tanto à direita quanto à esquerda, de explorar legislações no que abordam essas questões. Tais movimentos são frequentemente apoiados por estudos e recomendações de think tanks e instituições de pesquisa de diversas orientações ideológicas, e que fornecem embasamento técnico para a formulação de propostas legislativas.

Um relatório publicado em 2022 por dois think tanks conservadores, o *Ethics and Public Policy Center* (Centro de Ética e Políticas Públicas) e o *Institute for Family Studies* (Instituto de Estudos da Família), foi um catalisador de leis aprovadas nos estados da Louisiana e em Utah. O relatório, intitulado "[*Protecting Teens From Big Tech*](#)" (protegendo adolescentes das grandes empresas de tecnologia, em tradução livre), propôs um padrão de abordagem regulatória para os estados que desejam dar aos pais maior controle sobre o uso da internet por seus filhos (Morell, Candeub, Twenge, & Wilcox, 2022).

As recomendações do relatório incluíam a exigência de verificação de idade para sites de pornografia e plataformas de redes sociais, além de solicitar que plataformas como Snapchat, TikTok e Instagram dessem aos pais acesso às contas criadas por menores de 18 anos. Paradoxalmente, embora proponha fortalecer o controle parental, o relatório recomenda que os estados imponham uniformemente restrições de horário, bloqueando o acesso de menores às contas das 22:30 às 6:30. Isso levanta dúvidas sobre a capacidade dessa medida de empoderar os pais individualmente,

indicando uma possível contradição entre a autonomia parental e as intervenções padronizadas impostas pelas plataformas sob pressão governamental.

A divisão partidária na abordagem à regulamentação das redes sociais é evidente nos EUA, com estados liderados por republicanos implementando leis mais restritivas em comparação aos democratas. Dados compilados pela [Conferência Nacional de Legislaturas Estaduais](#) (NCSL, 2023) indicam que, das leis relacionadas à moderação de conteúdo em redes sociais, uso por crianças e adolescentes, privacidade online e pornografia online, cerca de 55% foram aprovadas em estados com governadores e legislaturas republicanas. Em contraste, estados liderados por democratas aprovaram aproximadamente 26% dessas medidas. Além disso, estados com controle dividido entre republicanos e democratas promulgaram cerca de 18% dessas leis. Essa disparidade reflete diferenças ideológicas na percepção dos riscos e benefícios das redes sociais, influenciando a formulação de políticas públicas em um contexto de crescente polarização política.

Essas legislações refletem não apenas a preocupação com a segurança online, mas também uma resposta à percepção de censura a pontos de vista conservadores e preocupações com a segurança nacional. No entanto, é crucial considerar as implicações dessas leis para a liberdade de expressão e o acesso à informação. A complexidade desse debate demanda uma análise cuidadosa das motivações por trás dessas políticas, bem como de suas consequências mais amplas na sociedade e na relação entre o governo e as empresas de tecnologia.

Conclusões

O impacto do uso de redes sociais por crianças e adolescentes na saúde mental é um campo de estudo marcado por complexidade e divergências significativas. **A literatura científica atual revela um espectro de resultados que vai desde associações negativas, como ansiedade e depressão, até potenciais benefícios, incluindo apoio a comunidades marginalizadas e oportunidades de aprendizado informal.** No entanto, a variação nas metodologias de pesquisa, amostras não representativas e a falta de estudos longitudinais robustos complicam a interpretação desses achados, evidenciando a necessidade de um esforço contínuo para padronizar abordagens metodológicas e considerar a multiplicidade de fatores que influenciam a saúde mental dos jovens.

A rápida evolução das plataformas digitais e a constante introdução de novas funcionalidades desafiam a relevância temporal dos estudos, sublinhando a importância de atualizações frequentes na literatura científica. Isso requer uma vigilância constante e disposição para adaptar hipóteses e modelos teóricos em resposta a novas tendências e evidências.

A inconsistência nas definições de "uso problemático" de redes sociais e a diversidade nas ferramentas de medida ressaltam os desafios em sintetizar os resultados dos estudos. É crucial estabelecer um diálogo entre acadêmicos, formuladores de políticas e profissionais da educação para alcançar um consenso sobre o que constitui uso saudável versus problemático das redes sociais. Essa colaboração pode orientar a criação de políticas públicas eficazes que promovam práticas seguras e saudáveis para os jovens na internet.

Além disso, a distinção entre correlação e causalidade é vital. É necessário investigar se as redes sociais são causadoras de distúrbios de saúde mental ou se refletem problemas pré-existentes. Compreender essa dinâmica é fundamental para o desenvolvimento de intervenções que abordem as raízes dos problemas de saúde mental.

A heterogeneidade nas metodologias e a prevalência de variáveis confundentes apontam para a importância de adotar abordagens

interdisciplinares e padronizadas nas pesquisas. Isso não só enriquecerá nossa compreensão dos efeitos das redes sociais, como também contribuirá para intervenções mais precisas e fundamentadas.

Diante dos desafios apresentados pelo uso de redes sociais, é imperativo formular políticas baseadas em evidências sólidas, que equilibrem os benefícios e riscos dessas plataformas. Isso exige uma consideração cuidadosa dos impactos na liberdade civil e no acesso à informação, além das consequências não intencionais para diferentes faixas etárias. Uma abordagem colaborativa, que envolva legisladores, pesquisadores e a comunidade educacional, é essencial para desenvolver estratégias que assegurem um uso saudável das redes sociais, protegendo ao mesmo tempo a saúde mental e o bem-estar dos jovens.

Por fim, a polarização política em torno da regulamentação das redes sociais destaca a necessidade de políticas informadas por uma análise abrangente dos impactos dessas plataformas, evitando agendas ideológicas. A colaboração internacional e interdisciplinar pode trazer perspectivas inovadoras para enfrentar este cenário complexo, garantindo que as políticas sejam justas e eficazes para todos os usuários.

Box 1: Compilação de 15 fatores moderadores⁴ e mediadores⁵ dos efeitos do uso de redes sociais na saúde mental de adolescentes encontrados nos estudos.

1. **Qualidade do sono:** A qualidade do sono serve de mediador na relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental, influenciando negativamente o humor e a capacidade de concentração. Noites mal dormidas podem agravar a ansiedade e a depressão, ampliando os efeitos prejudiciais do uso excessivo das redes.

2. **Suporte social online:** O suporte social obtido nas redes sociais pode atenuar seus efeitos negativos, oferecendo um senso de comunidade e pertencimento. Atua como um amortecedor contra o isolamento, fomentando o bem-estar e contrabalanceando os impactos adversos.

3. **Autoeficácia:** A crença na própria habilidade de enfrentar desafios, ou autoeficácia, pode moderar o impacto das redes sociais, reforçando a resiliência ao estresse online. Indivíduos com alta autoeficácia tendem a interpretar as interações sociais online de maneira mais positiva, mitigando potenciais danos à saúde mental.

⁴ Fatores que alteram a intensidade ou direção do impacto das redes sociais na saúde mental.

⁵ Fatores que explicam como e por que as redes sociais afetam a saúde mental

4. **Ambiente familiar:** Um ambiente familiar positivo e de apoio oferece estabilidade emocional e orientação, mitigando os impactos negativos do uso das redes sociais e alavancando impactos positivos. Esse suporte promove uma interação mais consciente e saudável com o mundo digital.

5. **Resiliência individual:** Refere-se à capacidade de superar rapidamente adversidades. A resiliência diminui a vulnerabilidade aos aspectos negativos das redes sociais, permitindo manter uma perspectiva positiva diante dos desafios.

6. **Idade:** Influencia a forma como o uso das redes sociais afeta a saúde mental, com jovens apresentando diferentes níveis de vulnerabilidade baseados em maturidade emocional e habilidades sociais. Adolescentes mais velhos, com estratégias de enfrentamento mais desenvolvidas, podem experimentar um impacto menos negativo.

7. **Gênero:** Modifica a experiência nas redes sociais e seus efeitos na saúde mental, com diferenças notáveis na forma como meninas e meninos enfrentam pressões sociais e exposição a conteúdos específicos, influenciando a percepção e a interação com estas plataformas.

8. **Orientação sexual:** Afeta a vivência nas redes sociais, especialmente em termos de suporte social e exposição a conteúdo discriminatório. Jovens LGBTQ+ podem encontrar apoio vital, mas também estão sujeitos a experiências negativas, como cyberbullying.

9. **Diversidade de atividades:** É vital balancear o engajamento ativo nas redes sociais, como criar conteúdo e interagir, com o consumo passivo de informações. Diversificar o uso da internet com diferentes plataformas e conteúdos, além de atividades físicas e sociais offline, é crucial para um desenvolvimento emocional e social saudável. Esse equilíbrio ajuda a promover um uso digital mais enriquecedor e minimiza os efeitos negativos das redes.

10. **Identidade online:** A construção de uma identidade online alinhada com o eu real ("real self") pode apoiar a autoestima e o bem-estar. Discrepâncias entre as identidades online e offline podem gerar estresse, mediando o impacto das redes na saúde mental.

11. **Frequência de uso:** Um uso moderado das redes sociais é crucial para minimizar riscos à saúde mental. O excesso pode aumentar a exposição a conteúdos e interações negativas, exacerbando problemas como ansiedade e depressão.

12. **Exposição a conteúdo sensível:** A exposição frequente a conteúdos perturbadores nas redes sociais pode acentuar seu impacto negativo na saúde mental, destacando a importância do consumo consciente de informações online.

13. **Hábitos alimentares e uso de substâncias:** Estilos de vida saudáveis podem atenuar os efeitos negativos das redes sociais, enquanto hábitos prejudiciais, como o consumo de substâncias, podem exacerbá-los.

14. Experiências prévias com bullying: Históricos de bullying offline aumentam a sensibilidade aos aspectos negativos das interações online, intensificando os impactos das redes na saúde mental.

15. Estratégias de prevenção e apoio integrado: Abordagens preventivas e de suporte focadas tanto no uso consciente das redes sociais quanto no bem-estar geral podem reduzir seus impactos negativos, promovendo uma experiência online mais saudável para os adolescentes.

Fonte: autoria própria inspirado em Keles, McCrae e Grealish (2020).

Box 2: Resumo dos achados (*take aways*)**1. Ambiguidade define o campo**

A incerteza sobre o que constitui "redes sociais" desafia a clareza das pesquisas e políticas.

2. Evolução versus evidência

A constante mudança das plataformas sociais ultrapassa a velocidade da pesquisa acadêmica, criando um ciclo de dados desatualizados.

3. A causalidade é elusiva

Distinguir entre efeitos diretos e correlações superficiais nas redes sociais é complexo e crítico.

4. Diversidade metodológica confunde

Variações nas técnicas de pesquisa impedem conclusões amplamente aplicáveis sobre o impacto das redes sociais.

5. Fatores externos turvam águas

Variáveis comórbidas obscurecem a relação direta entre redes sociais e saúde mental.

6. Mudança rápida, conhecimento lento

A adaptação dos jovens a novas plataformas sociais acontece mais rápido do que a pesquisa pode acompanhar.

7. Legislação antecipa evidência (mas não deveria)

Ações legislativas muitas vezes precedem um entendimento científico sólido, arriscando eficácia e liberdades civis.

8. Riscos e benefícios são personalizados

O impacto das redes sociais varia amplamente entre indivíduos, desafiando abordagens de política "tamanho único" (*one size fits all*).

9. Política influenciada por polarização

A regulamentação das redes sociais é fortemente colorida por divisões ideológicas, especialmente nos EUA, mas também no Brasil, crescentemente

10. Fiscalização enfrenta obstáculos técnicos

Tecnologias como VPNs desafiam a aplicabilidade e a fiscalização de restrições legais.

Recomendações de políticas

Diante do panorama complexo e multifacetado delineado pela literatura científica sobre o impacto das redes sociais na saúde mental de crianças e adolescentes, a formulação de recomendações políticas exige uma abordagem igualmente matizada e fundamentada em princípios de precaução, flexibilidade e engajamento multissetorial. As políticas públicas nessa esfera devem ser desenhadas não apenas para mitigar potenciais riscos, mas também para maximizar os benefícios das interações digitais para os jovens. Com base nos achados ambíguos e na necessidade de aprofundamento do conhecimento na área, propõem-se as seguintes diretrizes para a ação política:

1) Gerar evidências consistentes e aplicáveis através de pesquisas aprofundadas e de qualidade superior.

Incentivar e financiar pesquisas longitudinais e interdisciplinares que explorem os impactos das redes sociais na saúde mental dos jovens de forma mais abrangente. Isso inclui o apoio a estudos que investiguem não apenas os efeitos negativos, mas também os potenciais benefícios das redes sociais, com ênfase em identificar mecanismos específicos de impacto e grupos de vulnerabilidade. Uma base de evidências sólida e atualizada é crucial para informar políticas públicas eficazes e adaptadas às realidades digitais em constante evolução.

2) Capacitar crianças e jovens para serem participantes online responsáveis.

Desenvolver e implementar programas de educação digital e alfabetização midiática nas escolas, que preparem crianças e adolescentes para navegar no ambiente online de maneira crítica e segura. Esses programas devem abordar aspectos como o reconhecimento de fake news, a compreensão dos efeitos das redes sociais sobre o bem-estar emocional e o desenvolvimento de habilidades para o uso responsável da tecnologia. A educação para a

cidadania digital deve ser considerada um componente fundamental da formação dos jovens no século XXI.

3) Educar as famílias sobre o uso digital apropriado e os riscos associados.

É essencial desenvolver e implementar iniciativas de capacitação direcionadas a pais, educadores e tutores sobre o uso seguro e consciente das redes sociais por jovens. Essas iniciativas devem incluir a oferta de cursos, workshops e campanhas educativas que abordem temas como a segurança online, o reconhecimento de comportamentos de risco e a promoção da saúde mental digital. Além disso, recomenda-se a criação de materiais de orientação e recursos online acessíveis que possam servir como guia para a navegação segura na internet, fortalecendo o papel de supervisão e apoio que adultos desempenham na vida digital dos jovens. Essa estratégia visa empoderar os responsáveis com conhecimento e ferramentas necessárias para orientar e proteger as crianças e adolescentes no ambiente digital, promovendo um uso mais positivo e produtivo das tecnologias.

4) Incentivar o ecossistema de provedores de aplicativo a desenvolver padrões e ferramentas adequadas para proteger a saúde mental dos jovens.

Estabelecer um diálogo construtivo entre autoridades governamentais, empresas de tecnologia, organizações da sociedade civil e comunidades acadêmicas para a criação de regulamentações que protejam os jovens online sem inibir a inovação ou o acesso à informação. Essa colaboração deve promover a adoção de práticas de design ético, aprimoramento de sistemas de verificação de idade, políticas de privacidade robustas e clareza nos termos de consentimento para menores. É crucial que os mecanismos de regulação sejam flexíveis, adaptando-se às inovações tecnológicas, e que se fomente um regime de autorregulação, permitindo que as empresas estabeleçam e sigam padrões éticos sob supervisão

governamental e da sociedade civil, equilibrando a expertise do mercado, a responsabilidade perante os usuários e a adaptabilidade dos mecanismos regulatórios.

5) Garantir que crianças e jovens que demonstrem sinais de problemas de saúde mental recebam ajuda precocemente.

É fundamental assegurar uma intervenção precoce para crianças e jovens que exibam sinais de problemas de saúde mental, por meio da implementação de programas de triagem e avaliação em ambientes educacionais e do acesso facilitado a serviços especializados. Essencialmente, a formação de educadores e profissionais de saúde para reconhecer sinais precoces é vital, juntamente com campanhas de conscientização. Além disso, o desenvolvimento de ferramentas digitais que fornecem conteúdo educativo e sistemas de alerta precoce para pais e professores pode ser um complemento valioso, permitindo uma resposta rápida e eficaz para minimizar o impacto adverso na saúde mental dos jovens.

6) Diferenciação no tratamento legal baseado em maturidade do usuário.

Leis e normativos devem diferenciar o tratamento entre crianças e adolescentes, considerando os diferentes graus de discernimento e maturidade. É importante que medidas de proteção respeitem essa diferenciação, como estratégias baseadas em risco para verificação de idade e ajustes de conteúdo, além de promover uma proteção de dados e privacidade alinhada com a maturidade do usuário.

Ao adotar essas recomendações, os formuladores de políticas podem criar um ambiente digital mais seguro e propício ao desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. Reconhecendo a complexidade do impacto das redes sociais na saúde mental infantil e adolescente, tais políticas devem ser continuamente revisadas e ajustadas à luz de novas evidências, garantindo que permaneçam relevantes e efetivas em face da evolução tecnológica.

Box 3: Boas práticas na Coreia do Sul

Os critérios diagnósticos para o vício em redes sociais ainda não são consensuais. Além disso, frequentemente está associado a transtornos psiquiátricos comórbidos, incluindo depressão, ansiedade, TDAH e sintomas obsessivo-compulsivos. Na Coreia, o vício em internet é definido como uso excessivo com sintomas que incluem alta ansiedade ou nervosismo quando não se está usando um smartphone, ou dependência do mundo virtual que causa obstáculos à vida diária normal. A Coreia foi o primeiro país do mundo a desenvolver uma política nacional e alocar um orçamento para a alta prevalência de problemas relacionados a redes sociais e jogos.

O Instituto de Aconselhamento e Bem-Estar Juvenil da Coreia (*Korea Youth Counselling and Welfare Institute*) oferece serviços de prevenção e aconselhamento para jovens, incluindo para depressão, ansiedade, dificuldades de ajustamento e questões de conflito familiar. O aconselhamento está disponível individualmente, em grupo ou por telefone, bem como em casa quando um indivíduo se isolou das relações sociais no mundo real. Em casos extremos, são oferecidos campos de reabilitação de abstinência da internet pelo Centro Nacional para o Tratamento do Vício em Internet Juvenil (*National Center for Youth Internet Addiction Treatment*), onde os jovens recebem uma variedade de tratamentos por 12 dias, incluindo oportunidades para participar de esportes ao ar livre e atividades.

Fonte: OECD. (2019). Children & Young People's Mental Health in the Digital Age: Shaping the Future.

Box 4: Boas práticas em Portugal

O projeto 29k FJN é uma iniciativa da Fundação José Neves, em colaboração com a organização sueca sem fins lucrativos, 29k, dedicada a fortalecer a saúde mental, o equilíbrio emocional e o bem-estar de mais de um milhão de portugueses. Trata-se de um aplicativo gratuito, disponível em português e 100% digital, e que oferece uma plataforma onde os usuários podem explorar cursos de desenvolvimento pessoal, meditações guiadas e exercícios interativos, desenvolvidos com base em pesquisas científicas de renomadas instituições como a Universidade de Harvard, a Universidade de Londres, o Instituto Karolinska e a Escola de Medicina da Universidade do Minho.

O programa inclui temas variados como lidar com emoções difíceis, encontrar propósitos e valores pessoais, e estratégias para melhorar a capacidade de enfrentar adversidades, promovendo uma exploração profunda do mundo interior de cada indivíduo. A aplicação 29k FJN destaca-se não apenas pelo seu conteúdo enriquecedor mas também pela facilidade de acesso e pela possibilidade de criar uma comunidade de apoio entre os usuários, incentivando a partilha de experiências e o apoio mútuo.

Iniciativas dessa natureza, sugerem a possibilidade da coleta de dados valiosos sobre o bem-estar dos usuários. Esses dados, se anonimizados e agregados, podem oferecer insights importantes sobre tendências gerais de saúde mental, eficácia de diferentes tipos de intervenções e necessidades específicas de diferentes demografias. Tal informação seria útil para informar políticas públicas voltadas para a melhoria da saúde mental e o desenvolvimento de sistemas de apoio mais efetivos. Contudo, a utilização desses dados dependeria de estruturas de governança de dados robustas e consentimento explícito dos usuários, garantindo a privacidade e segurança das informações.

Fonte: Fundação José Neves. (2023). 29k FJN.

Referências bibliográficas

Armitage R. C. (2021). Social media usage in children: an urgent public health problem. *Public health*, 200, e2–e3. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.09.011>

Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., ... & Househ, M. (2023). Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review. *Behavioral Sciences*, 13(6), 475.

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., ... & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 9960.

Fundação José Neves. (n.d.). 29k FJN. Recuperado de <https://www.joseneves.org/29-k-fjn>

Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: a systematic review. *Cureus*, 12(6).

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93.

Listernick, Z. I., & Badawy, S. M. (2021). Mental Health Implications of the COVID-19 Pandemic Among Children and Adolescents: What Do We Know so Far?. *Pediatric health, medicine and therapeutics*, 12, 543–549. <https://doi.org/10.2147/PHMT.S315887>

Morell, C., Candeub, A., Twenge, J., & Wilcox, B. (2022). Protecting teens from big tech: Five policy ideas for states. Institute for Family Studies and the Ethics and Public Policy Center. <https://ifstudies.org/ifs-admin/resources/final-ifs-eppc-protectingteensfrombigtech-aug2022.pdf>

NCSL/National Conference of State Legislatures. (2023). Social media and children: 2023 legislation. NCSL.<https://www.ncsl.org/technology-and-communication/social-media-and-children-2023-legislation>

OECD/Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019). Children & Young People's Mental Health in the Digital Age: Shaping the Future. Recuperado de <https://ifp.nyu.edu/2019/grey-literature/children-young-peoples-mental-health-in-the-digital-age-shaping-the-future/>

Webster, D., Dunne, L., & Hunter, R. (2021). Association between social networks and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Youth & Society*, 53(2), 175-210.

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58-68.

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.