

REVISÃO INTEGRATIVA: INFLUÊNCIA DIGITAL NO AUMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Luiza Roldan Sena¹

Maristela Villarinho de Oliveira²

RESUMO

Atualmente muitos adolescentes vivem um agravo em sua saúde, que são os transtornos de ansiedade e depressão. A utilização dos meios digitais tem gerado preocupações quanto relação de seu uso com transtornos da saúde mental, como ansiedade e depressão. Portanto, o objetivo do artigo foi descrever como os meios digitais podem desencadear ansiedade e depressão. Paralelamente, descrever o perfil social, familiar e acadêmico desses adolescentes. O método utilizado para realização desse artigo foi uma revisão integrativa, com levantamentos de dados entre o período de 2009 a 2019. Como resultados foi notado uma relação entre transtorno de ansiedade e depressão com o uso das mídias sociais, principalmente quando o uso é excessivo. Além disso, foi observado que esse excesso está atrapalhando a vida social, familiar e acadêmica desses adolescentes.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Mídias Digitais.

ABSTRACT

Currently many adolescents are experiencing a health problem, which is anxiety and depression disorders. The use of digital media has generated concerns regarding the relationship of its use with mental health disorders, such as anxiety and depression. Therefore, the aim of the article was to describe how digital media can develop anxiety and depression. At the same time, describe the social, family and academic profile of these adolescents. The method used to perform this article was an integrative review, with data surveys between 2009 and 2019. As results, was observed a relationship between anxiety disorder and depression with the use of social media, especially when its use is excessive. In addition, it was noted that this excess is hindering the social, family and academic life of these adolescents.

Keywords: Anxiety. Depression. Digital Media.

1. INTRODUÇÃO

Com o passar do tempo a comunicação da população tem mudado muito. Houve um tempo em que a comunicação era feita por meio de cartas, evoluindo anos depois para o telefone e atualmente, a população pode contar com um meio simples e de rápida comunicação: a internet (MONTENEGRO, 2010).

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios continua (PNAD), identificou que em

¹ Graduando do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Salesiano. E-mail: luizaroldansena@gmail.com

² Professora especialista do curso de graduação em enfermagem do Centro Universitário Salesiano, mvllarinho@ucv.edu.br

2018 o público que mais utiliza a internet é o da faixa etária de 14 a 24 anos, chegando a 91% nas idades de 20 a 24 anos, havendo um aumento desse número em relação aos anos anteriores (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2020).

Essa rede tem inúmeros benefícios tanto profissionais, sociais e de entretenimento. Além disso, possibilita a comunicação de forma fácil em qualquer lugar e a qualquer momento. Entretanto, o uso indiscriminado dessa ferramenta pode gerar dependência, ansiedade e sintomas de depressão (TERROSO; ARGIMOM, 2016).

Muitos fatores influenciam a saúde mental dos adolescentes. Em todo o mundo a ansiedade é 8º causa de incapacidade nos adolescentes e a depressão a 9º causa. Dentre os fatores de risco para esse público está o estresse vivido pela vontade de adquirir mais liberdade, exploração sexual e o maior acesso à tecnologia. A mídia com toda a sua influência pode alimentar a diferença entre a realidade vivida pelo adolescente e suas ambições e planejamentos para o futuro (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2018)

O uso excessivo de mídias sociais como internet, redes sociais e jogos tem sido uma realidade problemática na sociedade atual, principalmente no caso de jovens e adolescentes. Nessa nova geração, se manter conectado é quase uma obrigação social. Mas o uso exacerbado dessa rede tem influenciado de forma negativa na vida acadêmica, social e profissional. Em conjunto com isso, as doenças de ansiedade e depressão nos adolescentes tem sido um problema vigente na população mundial, sendo o 8º e 9º transtorno que mais afetam os adolescentes.

Assim, esse estudo tem sua importância por avaliar a relação dos dois problemas, possibilitando que haja novas formas de prevenir essas doenças e permita que o adolescente faça o uso dos meios digitais com prudência, sem que afete sua saúde mental. O objetivo dessa pesquisa foi descrever a influência dos meios digitais na saúde mental dos adolescentes, investigando como essa influência pode apresentar como fator desencadeante dos transtornos de ansiedade e depressão. Além disso, descrever o perfil social, familiar e educacional dos adolescentes na era cibernética, bem como descrever os transtornos de ansiedade e depressão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ANSIEDADE

A ansiedade pode ser definida como um evento que pode ser bom dependendo das condições e veemência, e pode ser prejudicial ao funcionamento mental e corporal. A ansiedade incita a pessoa a agir, ter atitude, mas isso de forma excedente pode ter efeito contrário (BRASIL, 2015).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos mentais (DSM-V), os transtornos de ansiedade envolvem transtornos que dividem características de medo e ansiedade desmoderado e inquietações comportamentais associados. Ambos estados emocionais se justapõem, mas também se diversificam. O medo é resultado da uma ameaça real imediata, sendo ele mais constantemente relacionado a excitabilidade autonômica aumentada, primordial para escapada ou luta. E a ansiedade é a expectativa de uma futura ameaça que geralmente está relacionada à apreensão e gerando respostas fisiológicas como a tensão muscular, estado de alerta para riscos que possam vir a acontecer (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2013).

A ansiedade e o transtorno de ansiedade se diferem. A ansiedade surge como um sentimento que gera desconforto diante da antecipação de algo que possa vir acontecer que se manifesta com um comportamento de esquiva. Já o transtorno de ansiedade gera medo excessivo que persiste com a ansiedade com mais intensidade por um tempo anormal (FERNANDES et al, 2017)

O diagnóstico é proeminentemente clínico, mas para um diagnóstico diferencial é necessário a requisição de exames complementares ao longo do cuidado a necessidade dos exames surge também para identificar outras doenças simultâneas com a ansiedade, os exames são:

- Eletrólitos: Sódio, potássio, cálcio iônico, magnésio
- Hemograma
- Glicemia jejum
- Ureia, creatinina
- Função hepática (AST/ALT)
- Eletrocardiograma (ECG)
- Radiografia de Tórax
- Urina tipo I (EAS), principalmente em idosos
- Exames de Imagem: Tomografia ou Ressonância Magnética do Crânio (casos suspeitos com alterações cerebrais agudas)
- Exames séricos: VDRL, vitamina B12, ácido Fólico, sorologias para HIV, hepatites virais e doenças autoimunes, TSH, T4 livre
- Testes Toxicológicos (SECRETARIA DE ESTADO DA SAUDE, 2018, p.112).

Quando identificado adolescentes com este quadro, o profissional que o atende deve juntamente com ele e buscar entender quais circunstâncias provocam a ansiedade daquele indivíduo. O profissional deve orientar com cautela, a participação em grupos de auto ajuda, além de atividades sociais, deixando sempre claro as informações referentes as abordagens terapêuticas para o paciente (SECRETARIA DE ESTADO DA SAUDE, 2018).

É importante que no tratamento medicamentoso as doses sejam minimamente necessárias e que haja redução com a melhora gradual do paciente. Já os tratamentos que envolvem a psicoterapia, deve ser recomendado ressaltando que a melhora é a longo prazo paciente (SECRETARIA DE ESTADO DA SAUDE, 2018).

2.2 DEPRESSÃO

Os transtornos depressivos são caracterizados por afetar consideravelmente algumas funções do indivíduo, podendo ser elas cognitivas e corporais, outras características estão relacionadas ao humor, como: tristeza, irritação e vazio (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2013)

Na depressão há uma significativa alteração de uma das funções psíquicas que é o humor, sendo ele, uma condição que influencia a forma em que o indivíduo se comporta e seu emocional, bem como suas idealizações da vida. O humor está visceralmente associado a funcionalidades do psíquico, e por isso quando o humor está afetado, as outras funções do sujeito também ficam comprometidas. Portando quando uma pessoa está com o humor hipotímico, o indivíduo provavelmente também

estará com pensamentos negativos, tristeza, com falta de energia e muito irritado paciente (SECRETARIA DE ESTADO DA SAUDE DO ESPIRITO SANTO, 2018).

O Manual Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais DSM-V (2013) classifica o transtorno de depressão em alguns outros tipos como transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtorno disfórico pré-menstrual, outro transtorno depressivo especificado, transtorno depressivo não especificado, transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, transtorno depressivo maior e transtorno depressivo persistente. O transtorno depressivo maior é o estado comum desses transtornos. Esse transtorno tem a particularidade de ser diagnosticado em apenas um episódio, entretanto esses eventos geralmente voltam a acontecer. Tem características de eventos diversos que duram no mínimo duas semanas, mas que podem se estender por mais tempo, abrangendo mudanças como na forma com que se trata outras pessoas, dificuldade de aprendizagem, remissões interepisódicas e outros.

O transtorno depressivo persistente, conhecido também como distímia, é uma forma mais persistente da depressão, podendo ser diagnosticada quando os sintomas persistem por um ano ou mais em crianças e dois anos em adultos (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2013).

Fala-se, hoje, em “doença (ou mal) do século” devido às altas prevalências de casos de depressão na sociedade, mas na verdade as síndromes depressivas acompanham a evolução humana desde tempos históricos. Trata-se de um acometimento grave em saúde mental, levando a grandes prejuízos pessoais devido à perda da qualidade de vida, deterioração de laços afetivos e sociais, perda de desempenho acadêmico e laboral, risco de tentativas ou êxito suicida. Ainda existe muito estigma social que afasta muitas pessoas da busca por ajuda, agravando ainda mais o panorama atual (SECRETARIA DE ESTADO DA SAUDE DO ESPIRITO SANTO, 2018, p.122).

O DSM-5 e o CID-10 estabelecem os mesmos critérios para diagnóstico de síndromes depressivas. Os critérios são referentes à situação clínica da doença, são eles:

- Humor deprimido ou irritável na maior parte do tempo
- Sentimentos de tristeza persistente ou crises de choro fácil
- Diminuição do interesse e do prazer por atividades habitualmente interessantes ou prazerosas
- Perda ou ganho considerável de peso devido a alterações do apetite em um curto período de tempo
- Insônia ou sonolência excessiva na maior parte do tempo
- Fadiga ou grande perda de energia em grande parte do tempo
- Sentimentos de culpa injustificados ou menos-valia (baixa autoestima, inferioridade)
- Diminuição da atenção e capacidade de raciocínio ou tomada de decisões
- Pensamentos recorrentes de conteúdo mórbido (morte, ideação ou planos suicidas, podendo evoluir a tentativas de suicídio). (SECRETARIA DE ESTADO DA SAUDE DO ESPIRITO SANTO, 2018, p.116).

Os indivíduos com depressão tendem a evoluir de forma negativa na saúde em geral, como por exemplo, a falta do autocuidado e por fatores biológicos ligados ao estresse. Além, do maior risco nesses casos que são as tentativas de autoextermínio. Com isso a depressão pode ser definida como um problema sério de saúde pública (SECRETARIA DE ESTADO DA SAUDE DO ESPIRITO SANTO, 2018).

Os tratamentos para a depressão incluem terapias que utilizam como ferramenta a conversa com o indivíduo como a psicoterapia, esse método é geralmente utilizado em pessoas com a depressão a nível leve ou moderado. Outro tipo de tratamento que pode ser utilizado e que é indicado para a fase grave ou moderada, mas que não é a primeira opção para os casos leves, são os tratamentos que envolvem antidepressivos. Em crianças esse tipo de tratamento não é indicado e em adolescentes é uma intervenção evitável, sendo importante que nessa faixa etária esse tipo de tratamento seja utilizado com prudência (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2018).

2.3 USO PATOLÓGICO DA TECNOLOGIA

A internet é um meio de desbravamento. Em tempo real as pessoas conseguem ter informações sobre qualquer coisa a qualquer momento. Um recurso simples de comunicação seja no meio social ou profissional (OLIVEIRA et al, 2020).

Há relatos que com a devida instrução o uso dos meios digitais pode auxiliar no aprendizado do indivíduo e podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades, como: memória, atenção, raciocínio lógico e outros. Porém, o uso desse meio vem se tornando abusivo e chega a ser compulsivo em alguns casos, instigam a sociedade em geral e principalmente os familiares dos indivíduos (ZANCAN; TONO, 2018)

A mídia social surge aos adolescentes como um local de desbravamento e desenvolvimento, o que acaba potencializando a frequência do uso dessa ferramenta. Entretanto, esse uso muitas vezes causa prejuízos na saúde, podendo ser mentais, sociais e físicos (ABREU et al, 2013)

As mídias trabalham com estratégias de construção de um modo de ser jovem, de uma cultura juvenil, que vão desde a indução ao consumo, à cultura do corpo, aos movimentos da periferia que buscam identidade própria e à rebeldia a modelos padronizados de vida adulta. São algumas características das mídias: a divisão entre o real e a representação, a homogeneização cultural e a indução ao consumo. Um grande risco que as mídias pode gerar é o aumento do isolamento físico entre as pessoas. Cada vez mais as pessoas estão conectadas com mundo virtual e desconectadas do mundo real (LOPES, 2015, p. 25)

O uso indiscriminado da internet vem trazendo consequências como a adicção por internet, e se tornou algo recorrente e preocupante para a saúde mental dos indivíduos adeptos a essa ferramenta. A adicção por internet (AI) é o uso exacerbado dessa rede que podem trazer prejuízos clínicos e emocionais. Esse transtorno é caracterizado pelo gasto de tempo excessivo na web, dificuldade em administrar o tempo em que fica na rede, preocupação em estar conectado, não considerar o mundo fora da internet interessante, além de ser um obstáculo para relacionamentos sociais (MOROMIZATO et al, 2017).

A dependência de internet está inteiramente ligada a processos dopaminérgicos de via mesolímbica e do centro de recompensas do cérebro. Portanto, com o excesso do uso dessas tecnologias, geram dessensibilização dos receptores de dopamina, fazendo com que haja uma exposição maior para ganho de prazer, o que estimularia o comportamento e mantém a dependência (YOUNG, 2011)

A dependência patológica acompanha uma inadequação pessoal social e comportamental, e precisa apresentar sintomas históricos para que seja determinada. O comportamento nomofóbico (sensação de angústia e nervosismo quando impossibilitado de se comunicar por intermédio desses dispositivos serve de sinal para a existência um possível transtorno que deve

ser investigado e tratado (KING; NARDI, 2014, p.18)

Quadro 1 – Critérios diagnósticos sugerido por Young para a dependência de internet (cinco ou mais dos abaixo)

1. Preocupação excessiva com a internet
2. Necessidade de aumentar o tempo conectado (on-line) para ter a mesma satisfação
3. Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da internet
4. Presença de irritabilidade e/ou depressão
5. Quando o uso da internet é restringido, apresenta labilidade emocional (internet como forma de regulação emocional)
6. Permanecer mais conectado (on-line) do que o programado
7. Trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo
8. Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas on-line

Fonte: YOUNG; ABREU (2011)

A abstinência completa da internet e de outros meios digitais torna-se impossível na atualidade. O vício se manifesta com ansiedade, depressão e isolamento social e para o tratamento do vício não busca fazer com que essa prática seja totalmente abolida, mas sim que o uso da ferramenta seja executado de forma prudente (YOUNG; ABREU, 2011)

As consequências negativas estão relacionadas a prejuízos no trabalho, como faltas, baixo rendimento, colocando em risco de demissão ou em situações constrangedoras pela incapacidade de controlar o uso. Também são contabilizados prejuízos financeiros, às vezes por compras de itens virtuais; outras vezes, a dependência é a própria compra online (FORTIM; ARAUJO, 2013, p. 35)

A principal forma de intervenção nesses casos é a prevenção e a educação para que seja estabelecido um limite de uso adequado que não traga outras consequências (YOUNG; ABREU, 2011).

2.4 PERFIL DOS ADOLESCENTES NA ERA CIBERNÉTICA

O adolescente é o principal grupo adepto aos meios digitais, estão sempre antenados sobre tudo que há na internet, tem uma grande facilidade de acesso a essa rede. Em qualquer classe social é possível ver adolescentes obtendo acesso a esse meio. A preocupação principal do uso da internet pelos adolescentes, a forma em que estão utilizando, a exposição em que os adolescentes estão sujeitos e o tempo que utilizam (SOUZA; OLIVEIRA, 2016).

Os jovens da sociedade atual vivem a experiência, desde cedo, de poder lidar com as mídias. Fazem parte de uma classe social que são parte da cultura e que também produzem cultura. Os meios de comunicação desses jovens fazem parte da vida deles, tomam seu cotidiano, porém as tecnologias também geram grande distanciamento entre as pessoas que tem acesso a elas e as que não têm. Percebe-se é que os jovens e crianças da geração atual continuam indo à escola, mas carregam práticas de leitura e escrita, saberes e comportamentos diferenciados que atingem as relações escolares (LOPES, 2015, p. 24)

O uso da internet está centralizado à população mais jovem segundo um levantamento realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Foi estimado que o percentual de acesso a internet de pessoas com idade entre 10 e 14

anos foi 75,0% no ano de 2018, seguindo do grupo etário de 14 a 17 anos com 87,7%, 18 ou 19 anos 90,3% e chegando ao topo o público de 20 a 24 anos com 91,0 % ((INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA, 2020).

[...] quando o modo de acesso à internet está em desarmonia com outras atividades humanas, restringindo-se à atividade sedentária e virtual, riscos e efeitos nocivos podem ocorrer para os seus usuários, sobretudo quando existe descompasso do grau de maturidade e discernimento desses em se tratando de crianças e adolescentes, pessoas em fase especial de desenvolvimento biopsicossocial (TONO, 2015, p. 13)

2.4.1 PERFIL SOCIAL DOS ADOLESCENTE CIBERNÉTICO

O jovem ou adolescente considera a internet um meio de comunicação facilitada. É um meio onde é possível selecionar o canal para se comunicar, com quem se comunica e a hora que se comunica. Possibilita que a conversa com os amigos seja feita de forma simples e a qualquer momento. Os tipos de diálogo geralmente não mudam sendo online ou pessoalmente, sendo que por chats ou mensagens permitem ser ainda mais íntimos. Além disso, muitos dos jovens e adolescentes usam esse meio como forma para perder a timidez e conseguir se socializar mais facilmente (SPIZZIRRI et al, 2012)

O público mais predisposto socialmente às variações das tecnologias são os adolescentes e com isso tem a maior facilidade de se desenvolverem dependência do acesso à essas redes. Sendo assim a tecnologia um agente de isolamento social, contribuindo para a dificuldade de socialização dos mesmos, que confundem o virtual e o real (SILVA; SILVA, 2017)

[...] Um analfabeto digital é excluído socialmente e culturalmente, fato que influencia em sua inserção no sistema produtivo. Temos uma grande parte da população que não tem acesso à internet, e que, mesmo tendo acesso, não realiza uma leitura crítica das informações veiculadas por esse meio. Situação que provoca mais desigualdades e exclusões sociais (LOPES, 2015, p. 29)

A internet é um meio de comunicação e de informação importante. E para os adolescentes é imprescindível estar conectado nas redes que a internet possibilita, pois, a internet oferece mesmo que às vezes de forma ilusória, a sensação de ser único, e em muitos casos os adolescentes idealizam tanto que criam perfis falsos na internet. Para a busca da autoafirmação na internet é necessário que tenha uma grande quantidade de amigos online, estar sempre atualizado com os amigos, contribuindo para que os adolescentes fiquem mais tempo utilizando a internet (GONÇALVES; NUERNBERG, 2012)

As mídias sociais têm modificado consideravelmente como as pessoas se comunicam, tornando as comunicações presencialmente mais raras, gerando acomodação da vida virtual. Os adolescentes aderem cada vez mais às redes sociais no objetivo de substituir o vazio que é deixado pelo isolamento social, que lhes proporciona sentimento de que estão sozinhos e de satisfação, devido as suas amizades virtuais e compartilhamento de publicações na internet. Entretanto, quando o adolescente se desconecta, encontra uma realidade diferente, tem a sensação de que está sozinho e que pessoas que deveriam estar no seu convívio não estão, isso se dá por conta da ilusão de felicidade que as redes proporcionam. Com o frequente uso dessas redes, surge de fato o distanciamento das pessoas como família e amigos não virtuais (SILVA; SILVA, 2017).

2.4.2 ADOLESCENTE CIBERNÉTICO NO CONTEXTO FAMILIAR

É responsabilidade dos pais a vida de seus filhos, a falta de preocupação pode desencadear danos graves a eles, que poderão levar a mudança de comportamento, prejudicar a vida acadêmica e social, entre outros danos (PEDROSO; BONFIM, 2017). Uma das recomendações da Sociedade Brasileira de Psiquiatria (SBP), é monitorar os sites em que seus filhos visitam na internet, os vídeos, filmes, mensagens e para quem são as mensagens, e além disso, deixar os meios em que esses adolescentes usam para acessar a internet (computadores, celulares, tablets e etc.) em um lugar de fácil visibilidade, para justamente haver esse controle (AZEVEDO et al, 2016)

Segundo a Lei 12.965 de 2014 no Art. 29, deixa evidente a importância do controle dos pais, a fim de proteger esses adolescentes

Art. 29. O usuário terá a opção de livre escolha na utilização de programa de computador em seu terminal para exercício do controle parental de conteúdo entendido por ele como impróprio a seus filhos menores, desde que respeitados os princípios desta Lei e da Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990 - Estatuto da Criança e do Adolescente.

Parágrafo único. Cabe ao poder público, em conjunto com os provedores de conexão e de aplicações de internet e a sociedade civil, promover a educação e fornecer informações sobre o uso dos programas de computador previstos no **caput**, bem como para a definição de boas práticas para a inclusão digital de crianças e adolescentes (BRASIL, 2014)

O mundo das redes sociais e internet atrapalham significativamente as relações entre pais e filhos, devido à dificuldade de comunicação entre eles o que gera a perda de hábitos tradicionais e familiares como, conversas durante as refeições que por vezes é o único momento em que a família tem a oportunidade de estarem juntos, fazendo com que as relações de cumplicidades estejam dando lugar para a comunicação virtual (THOMAZINI; GOULART, 2018)

As Tecnologias da Informação e Comunicação fazem parte da sociedade pós-moderna, um avanço que não retrocederá, pelo contrário, as tecnologias fazem parte do dia a dia e proliferam-se de forma veloz. E, neste contexto pós-moderno, a família não está imune as mudanças produzidas pelas tecnologias, elas tornaram-se um novo membro e estão inseridas nas relações entre pais e filhos. Porém, ainda existe restrições em como lidar com este novo membro, tornando-se indispensável fortalecer as relações familiares frente ao uso da tecnologia visando a saúde das futuras gerações (NEUMANN; MISSEL, 2019, p. 78)

Um dos principais motivos para que os meios digitais sejam muito utilizados entre as relações familiares é a rotina corrida dos componentes da família, que os leva a ficar muito tempo fora de casa, contribuindo para que as interações virtuais entre eles sejam mais fortes e mais frequentes do que as relações pessoais. Um abraço, ou uma conversa íntima, estão cada vez menos frequentes (THOMAZINI; GOULART, 2018).

QUADRO 2 – Sinais de alerta para problemas comportamentais do uso digital.

- Excesso de tempo de conexão acima de 2-3 horas diárias ou sem interrupção no período noturno, com prejuízo das horas e da qualidade do sono e compulsão pela internet
- Desliga abruptamente o computador ou muda de tela na presença de algum familiar adulto
- Afasta-se cada vez mais da família e se torna cada vez mais isolado em seu quarto e no computador
- Queda do rendimento escolar sem qualquer motivo aparente
- Trocas e confusão entre sua identidade pessoal (ou mesmo o próprio nome) e o perfil virtual criado
- Acesso a salas de bate-papo restritas ou privativas (chamadas de áreas de sussurro) e sem monitoramento das conversas
- Ser participante ou alvo de cyberbullying como vítima, agressor ou como mero colega que acompanha o problema sem denunciar o que ocorre na escola ou em qualquer outro lugar (clube, lan house)

Fonte: NEUMANN; MISSEL (2019)

A tecnologia afeta constantemente relação familiares, o uso de computadores, smartphones vem prejudicando relações entre pais e filhos, devido ao excesso de tempo que os componentes da família ficam conectados, principalmente os adolescentes fazendo com que as interações entre eles sejam cada vez menores. Como forma de moderar o uso dessas tecnologias em casa, na mesa de jantar e para melhorar a comunicação entre os membros da família, os pais devem tomar medidas para diminuir o uso da tecnologia e conscientizar a todos da família que o diálogo familiar é mais significativo do muitas horas conectados (FELIX, 2017).

Internet em si não pode ser considerada positiva ou negativa, assim como o uso que os jovens fazem desta tecnologia. Entretanto sabe-se que ela é uma janela para um mundo infinito de possibilidades, que podem ser enriquecedoras e favorecedoras de aprendizagem, mas também perigosas por causa da exposição do adolescente a uma série de ameaças virtuais que podem tornar-se reais. Talvez os pais ainda tenham pouco conhecimento a respeito dessa iminência, e, por isso, assumem uma atitude omissa e, por vezes, ingênua diante desse fenômeno (SPIZZIRRI et al, 2012, p. 334)

2.4.2 ADOLESCENTE CIBERNÉTICO NO CONTEXTO EDUCACIONAL

O avanço da tecnologia atingiu o contexto social, familiar e principalmente o educacional. Os livros e apostilas deram lugar para tablets, celulares e métodos mais atuais para ensinar, com a ajuda da internet. O perfil dos estudantes com o passar do tempo também mudou, antes os professores recebiam alunos desinformados, sem saber com o que acontece no mundo e atualmente recebem alunos que passam horas na frente da internet e sabem tudo o que acontecem na a todo momento, e que se comunicam com pessoas de realidade distante da sua (ANDRADE; MACEDO, 2017) É comum atualmente os professores terem grandes dificuldades para conseguir a atenção dos estudantes em sala de aula, com o uso frequente de dispositivos móveis com acesso a internet, uma notificação, uma mensagem, já retira a atenção do aluno da sala de aula, devido a isso muitas escolas proibiram o uso desses dispositivos. Entretanto, o uso dessas mídias, estão concentradas e disseminadas nas escolas, e se adequar a elas é inevitável. Portanto o uso das redes sociais deve ser usado como forma de contribuir para o aprendizado dos alunos de forma lúdica e atrativa, podendo utilizar as facilidades de ensino que essa plataforma oferece, como ampla e facilitada forma de pesquisa e leitura (CARRINO, 2019)

Estudos mostram que os adolescentes usam a internet com mais frequência para responder mensagens instantâneas e redes sociais do que utilizam para pesquisas escolares, o que surge como uma preocupação com o desenvolvimento cognitivo desses adolescentes por ter grande influência no desenvolvimento escolar desses

adolescentes, além disso, o uso excessivo dessas redes pode contribuir para falta de interesse escolar, ansiedade e desenvolvimento cognitivo do adolescente (SILVA; SILVA, 2017).

Os adolescentes no Brasil ainda não são considerados indivíduos de direito, em muitas instituições acadêmicas não veem esses jovens como pessoas capazes de sugerir e se incluir em propostas de contexto educacional. A adolescência surge como um processo que tem influências do meio familiar, social e experiências acumuladas neste período, portanto não existe modelo de juventude. Cabe a escola identificar como é a personalidade desses jovens e com eles construir projetos e intervenções que possam contribuir para o rendimento deles e fazendo que o meio escolar seja mais atrativo para os mesmos (LOPES, 2015)

Um dos erros que todo educador deve evitar é o uso indiscriminado da tecnologia por si e em si mesma. O fato de uma escola ter computadores conectados à internet não garante melhoria de qualidade no processo de ensino e aprendizagem. Uma grande transformação necessária é a integração das TICs aos processos educacionais. A escola deve estar em harmonia com as demandas geradas pelas mudanças sociais típicas da sociedade contemporânea (LOPES, 2015, p.26)

Há duas opiniões diferentes referentes ao uso da internet. Uns consideram a tecnologia algo ruim e que geram isolamento social. Já outros discordam e consideram a tecnologia permite um aprendizado de melhor qualidade e mais amplo. Usar esse meio na educação permite que as informações sejam mais dinâmicas, contribui para que haja a aproximação de pessoas mesmo que virtualmente e possibilita uma comunicação mais facilitada, pelas redes de mensagem instantânea que contribuem para esta comunicação mais rápida (LOPES, 2015).

Os professores encontram um grande desafio de usar os dispositivos de forma que o estudo seja rentável e satisfatório e ainda que atraia a atenção dos alunos, mesmo sendo um dispositivo que tira a atenção de forma muito fácil (CARRINO, 2019).

É preciso que mude a ideia de que a internet é um ambiente sem lei e é necessário que mude conceitos referentes a isso. E a educação, conscientização é a melhor forma para conseguir êxito. O ambiente escolar é o lugar mais propício a isto, debates, rodas de conversa, aulas reflexivas sobre esse assunto possibilita que os adolescentes possam avaliar as suas condutas nas redes sociais (SILVA et al, 2017)

2. METODOLOGIA DA PESQUISA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa que foi realizado de agosto a dezembro de 2020 com a temática: Influência digital no aumento de transtorno de ansiedade e depressão.

A revisão integrativa é uma abordagem abrangente para atingir um entendimento completo do estudo pesquisado por meio de revisões de materiais. Além disso, oportuniza vincular vários pressupostos como análise de metodologia problemática, literaturas fundamentadas e experimental, revisão de estudos e elucidações de conceitos. Com isso, gera uma análise copioso de conteúdos diversos, teorias ou patologias importantes para a enfermagem (SOUZA et al, 2010).

O levantamento de dados foi feito através das bases: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores em ciências da saúde são: “ansiedade” e “depressão”.

Os critérios de inclusão foram: estudos completos, período de 2009 a 2019, artigos em língua estrangeira. Como critérios de exclusão têm-se: estudos que não contemplem o período e a temática escolhida.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

QUADRO 2 – Lista de artigos selecionados e suas características.

TÍTULO	AUTORES/ ANO	OBJETIVO	RESULTADOS	CONCLUSÕES
Sites de redes sociais, depressão e ansiedade: uma revisão sistemática	SEABROOK et al/ 2016	O objetivo foi identificar e resumir pesquisas que examinam a depressão e a ansiedade no contexto dos SNSs.	Interações positivas, e conexão social em SNSs foram relacionados a níveis mais baixos de depressão e ansiedade, a interação negativa e comparações sociais em SNSs foram relacionadas a níveis mais altos de depressão e ansiedade.	A revisão sistemática revelou muitos achados mistos entre depressão, ansiedade e uso de SNS. A evidência sugere que o uso do SNS se correlaciona com doenças mentais e bem-estar; esse efeito é benéfico ou prejudicial depende, da qualidade dos fatores sociais no ambiente do SNS
Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais	SILVA; SILVA/ 2017	Discutir, mediante o olhar psicopedagógico, as consequências do uso indiscriminado de tecnologias digitais pelos adolescentes.	Conflitos familiares, decorrentes do distanciamento e da falta de diálogo; a predominância de relações superficiais e de falsa intimidade e a ilusão de que tudo é possível; e dificuldades de aprendizagem decorrentes da dependência da internet, de transtornos de ansiedade	O uso excessivo das tecnologias digitais acarreta diversos problemas, entre eles, isolamento social, narcisismo, depressão, ansiedade no campo cognitivo, esse uso desregulado pode provocar diversas patologias relacionadas ao excesso de informações não processadas, que terminam por gerar uma sobrecarga cognitiva ao invés de conhecimento.
Indicador de confiança digital	MICELI; et al/ 2019	Identificar relações entre as mudanças verificadas pela pesquisa e outros indicadores de desempenho do mercado, bem como as diferenças e similaridades entre os comportamentos de diferentes grupos.	Os mais novos demonstraram ter um entendimento maior do que significa o uso de tais dispositivos e do que eles representam. os idosos seguem como o grupo mais otimista, creditando na tecnologia	O ICD mostra que o brasileiro mantém certo otimismo em relação ao digital. população tem medo de ficar sem trabalho e está mais insatisfeita com sua vida. A população demonstra menos vontade de consumir, indicando uma desaceleração da economia neste período.

Saúde de crianças e adolescentes na era digital	AZEVEDO; et al/ 2016	Orientar pais, professores e pediatras sobre a saúde das crianças e adolescentes na era digital	Recomendações sobre como adolescentes devem usar a internet e prevenir perigos e orientar que o excesso de tempo conectado e para pais, pediatras e educadores	As recomendações são de grande importância por ser observado que em vários estudos os adolescentes e crianças estão sujeitos a muitos perigos que ha na internet e que mudam comportamentos e relacionamento desse público.
---	----------------------	---	--	---

Antecedentes da depressão em crianças e adolescentes	MALHOTRA; SAHOO; 2018.	Destacar os antecedentes específicos da depressão na infância e na adolescência para os quais as evidências estão disponíveis de maneira estruturada.	Antecedentes identificados na depressão na infância e adolescência foram categorizados em fatores biológicos, temperamento, vulnerabilidade cognitiva, fatores familiares, fatores sociodemográficos, fatores acadêmicos, mudança no ambiente social, fatores escolares e influência do grupo de pares e redes sociais .	Antecedentes da depressão na infância e na adolescência podem ser direcionados tanto para prevenir quanto para intervir na depressão nessa população.
Uso da Internet, depressão e ansiedade em uma população de adolescentes saudáveis: estudo de coorte prospectivo	THOM; et al/ 2018	Avaliamos a associação entre os padrões de uso da Internet e dois desfechos de saúde mental (depressão e ansiedade) em uma população de adolescentes saudáveis.	Houve uma correlação inversa entre os minutos gastos em um site favorito por visita e a pontuação do BAI-PC. Não foi encontrada associação entre o uso de internet e o escore do BDI-PC.	Não há relação entre os padrões de uso da internet e depressão em adolescentes, enquanto o uso da internet pode atenuar a ansiedade em adolescentes com níveis mais elevados de ansiedade basal.
Vício em Internet e suas relações com depressão, ansiedade e estresse em adolescentes urbanos do distrito de Kamrup, Assam	SAIKIA; et al/ 2019	Foi determinar a prevalência de dependência de Internet em adolescentes das áreas urbanas do distrito de Kamrup e avaliar sua associação com depressão, ansiedade e estresse.	A prevalência de dependência de Internet foi de 80,7%. Houve uma associação significativa entre o vício em Internet e estresse, depressão e ansiedade	O vício em Internet é um problema sério com profundo impacto na saúde mental. Portanto, a intervenção precoce é crucial.
Uso de mídia social e saúde mental de adolescentes: descobertas do estudo de coorte do Milênio no Reino Unido	KELLY; et al/ 2018	Avaliar se o uso de mídia social está associado a sintomas depressivos em adolescentes e investiga múltiplas vias explicativas potenciais por meio de assédio online, sono, autoestima e imagem corporal.	A associação entre o uso de mídia social e sintomas depressivos foi maior para meninas. Maior uso das mídias sociais relacionado, baixa autoestima e imagem corporal ruim;	As descobertas adicionam peso à base de evidências sobre as armadilhas potenciais associadas ao longo tempo gasto no engajamento nas mídias sociais. Essas descobertas são para o desenvolvimento de políticas atuais sobre diretrizes para o uso seguro das mídias sociais

Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais	ZANCAN; TONO/ 2018	Apresentar e aspectos positivos e negativos das tecnologias digitais e, o que isso tem provocado na sociedade, e na família, e quais seriam as soluções apresentadas quanto ao uso excessivo e/ou indiscriminado das mídias digitais, seus impactos nos hábitos de vida dos adolescentes.	O prognóstico evidencia motivo de preocupação e necessidade emergente de conscientização da sociedade quanto aos impactos biopsicossociais de uso das tecnologias digitais	Necessidade emergente de mudanças na prática pedagógica, nos métodos de ensino e muito mais na gestão escolar dos recursos disponíveis, sobretudo os tecnológicos
--	--------------------	---	--	---

4.1 RELAÇÃO ENTRE AS MÍDIAS DIGITAIS E ANSIEDADE E DEPRESSÃO NOS ADOLESCENTES

Alguns estudos realizados indicaram que tecnologia pode intervir nos comportamentos ao longo da vida através da mídia digital. O uso inapropriado de redes sociais, vídeos, jogos e outros, em pessoas ainda muito crianças e isso persistindo com frequência na vida deles até a adolescência e fase adulta, podem causar dificuldade de socializar com pessoas que não são da rede, e pode trazer dificuldades no meio escolar. Além disso, a dependência e uso inadequado pode causar uma série de problemas incluindo aumento da ansiedade, violência, dificuldade para dormir, pode prejudicar a visão, pode causar problemas psicológicos. Também está exposto a sofrer cyberbullying, e tem fácil acesso as redes de exploração sexual e a desafios online que podem levar sérios prejuízos a saúde e até a morte (AZEVEDO et al, 2016)

A pesquisa realizada por Yvonne Kelly e outros, constatou que as meninas estão mais sujeitas a manifestar sintomas depressivos relacionado as mídias sociais do que os meninos, isso está associado as meninas estarem mais tempos na internet, não estarem satisfeita com sua imagem corporal, sono inadequado e outros fatores (KELLY et al, 2018)

Um estudo feito pela Origin em 2019, parceiro de pesquisas da agência norte americana Hill Holliday, apresenta que 41% dos jovens e adolescentes relatam que a internet e as mídias sociais os fazem sentir ansiedade, depressão e tristeza, e ainda, que 29% sentem sua autoestima prejudicada por conta dessas redes e 34% refere excesso de negatividade nas mídias sociais, o que tem gerado abandono das mídias (MICELI et al 2019).

O uso frequente das redes sociais, podem ser um fator de risco para pessoas com ansiedade e depressão. O risco de exposição a interações negativas desse indivíduo, cresce significativamente, podendo ser prejudicial ao humor e a saúde mental desse adolescente (SEABRAAK et al, 2016)

O uso indiscriminado das mídias sociais pelos adolescentes prejudica a cognição do sujeito. Podendo alimentar transtornos de ansiedade, obsessivos problemas com a linguagem. Além disso, o excesso desse uso, pode contribuir para ansiedade, depressão, contribuir para falta de socialização desse adolescente, e os torna mais agressivos e narcisistas (SILVA; SILVA, 2017)

Segundo o estudo de Saikia e outros (2019), constatou uma conexão significativa entre vício em internet com a ansiedade e depressão, em que a idade média dos dependentes está entre 17 e 21 anos, e ainda, que pessoas do sexo feminino são mais dependentes do que pessoas do sexo masculino e no geral a maioria utiliza a internet cerca de 3 a 6 horas por dia e este uso é principalmente em redes sociais seguida por redes de estudo.

Uma pesquisa de indicador de confiança digital (ICD) de André Miceli e outros (2019), para o Institute for Technology, Entrepreneurship and Culture revela que através do ICD é possível medir a intenção de uso de dispositivos tecnológicos do brasileiro anualmente. Nesta pesquisa são feitas perguntas para determinados grupos de pessoas e uma delas é “A tecnologia me traz angústia e ansiedade?”, sendo que 41,53% dos adolescentes de 13 a 17 anos concordaram (MICELI et al, 2019).

Thom e outros (2018) em sua pesquisa com 126 adolescentes entre 12 e 15 anos, não detectou relação entre o uso da internet com sintomas de depressão. Entretanto, esses adolescentes tinham um uso moderado da internet, ficavam cerca de 1 hora e meia conectados.

Para Malhotra e Sahoo (2018) destacou antecedentes da depressão identificados na infância e adolescência são eles: temperamento, fatores biológicos, vulnerabilidade cognitiva, fatores sociodemográficos, fatores familiares, fatores acadêmicos, fatores escolares, mudança no ambiente social, e influência do grupo de pares e o uso excessivo de redes sociais onde foi descrito que o excesso do uso leva a alterações de humor e aumento de depressão, além, de ficar exposto a pornografia, cyberbullying e sujeitos a revelar informação para predadores sexuais.

A preocupação com os impactos do uso de mídias sociais é constante. O uso desregulado desta plataforma e de forma exacerbada e sem conscientização, geram graves prejuízos biopsicossociais. Prejudicam grandemente o desenvolvimento dos adolescentes. Sendo assim, é necessário a orientação da família e da escola para o uso dessa tecnologia de forma consciente, para que os mesmos saibam filtrar o que há de saudável ou não na internet e saibam lidar com o que há de ruim, essa orientação é fundamental para esse público (ZANCAN; TONO, 2018).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os adolescentes estão constantemente conectados na internet, redes sociais, jogos e tudo o que essa rede oferece. E com esse uso, surge também as consequências.

Nos resultados foi observado que a manifestação de sintomas de ansiedade e depressão estão relacionados ao uso de mídias sociais, principalmente relacionado com o excesso de tempo que esses adolescentes ficam conectados e pelo conteúdo que é encontrado nessas redes, surgindo consequências cognitivas, profissionais e sociais.

Foi identificado que os adolescentes que utilizam com frequência as mídias sociais tem ficado mais recluso, afetando relações sociais e dificultando a criação de amizades fora do virtual, tornando-os cada vez mais dependentes da tecnologia. E gera comportamentos agressivos e ansiosos, e atrapalham no relacionamento com seus familiares.

Em um dos estudos observados, foi possível identificar que quando o uso é prudente, sem exagero, não foi encontrada relação com sintomas de depressão, evidenciando

que a principal relação entre mídias digitais e depressão está relacionado ao excesso de tempo de uso.

Além disso, a exposição a tudo e principalmente a coisas ruins que há nas mídias sociais tem desencadeado sintomas de ansiedade e depressão e ainda muitos adolescentes estão abandonando as redes por este motivo.

Durante a pesquisa foi notado uma grande escassez em artigos, textos e teses atuais (menos de 5 anos) relacionadas ao assunto, o que dificultou a pesquisa. Visto que é um assunto de grande importância atualmente, devido as mídias sociais como a internet, redes sociais, estarem cada vez mais presentes na vida dos adolescentes e com ela o surgimento de consequências e doenças como ansiedade e depressão relacionadas a esse uso, sendo assim, pesquisas voltadas para este tema são extremamente necessárias para a sociedade e gerações atuais e futuras.

Muitos perigos cercam as mídias sociais e os adolescentes, a forma em que muitos adolescentes estão utilizando essas mídias está desconforme com o que deveria ser. Fazendo necessário a criação de políticas públicas, diretrizes e orientações governamentais para esses adolescentes seus pais, e educadores. Para evitar que no futuro haja pessoas com transtornos mentais desencadeados pelas mídias sociais.

Como forma de encorajar a continuidade do trabalho desenvolvido, segue abaixo sugestões para trabalhos futuros.

Formas de identificar cyberbullying na internet:

Cyberbullying é um grande facilitador para doenças mentais nos adolescentes, e atualmente a internet tem sido um meio de propagação de ódio, ofensas, racismo e preconceito de forma fácil e anônima, com grandes possibilidades de desencadear nas vítimas desse crime, prejuízos na saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e outros distúrbios.

Métodos para evitar que os adolescentes passem muito tempo conectado:

Há grandes consequências no excesso de tempos em que os adolescentes ficam nesta rede, além de facilitar o desenvolvimento de distúrbios mentais, geram vícios, e deixam esses adolescentes cada vez mais expostos ao que tem na internet, afetando a vida e o cotidiano desse público.

Relação entre a internet e distúrbios da saúde mental:

Com a escassez de artigos atuais sobre este assunto, a sugestão é focando em como pode-se evitar esse tipo de transtorno que está relacionado a internet que futuramente pode se tornar uma epidemia entre os jovens.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, **Manual diagnostico e estastitico de transtornos mentais**, 5ª edição, Washington: American Psychiatric Association, 2013.

ASTRÊS FERNANDES, Márcia et al. **Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 71, 2018

AZEVEDO, Jefferson Cabral et al. **Dependência digital: processos cognitivos e diagnóstico**. IX Simpósio Nacional ABCiber. Anais. Pontifícia Universidade Católica, São Paulo-SP, São Paulo, 2016.

BRASÍLIA. **Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/ Ato2011-2014/2014/Lei/L12965.htm> Acesso em: 01 de outubro. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em saúde. **Ansiedade**. Curitiba, PR, 2015

CARRINO, Adauto Luiz. **Adolescência e mídia: (re) significados no contexto escolar**. Pesquisas em Educação, p. 95. 2019.

DA SILVA, Juliana Maria Santos; VARGAS, LUCAS NUNES; MIGUEL, Fabiano Moraes. **Redes Sociais, até aonde vão seus benefícios?**. Anais do Seminário Internacional de Educação (SIEDUCA), v. 2, n. 1, 2017.

DE ANDRADE, Carla Rodrigues; DE MACEDO, Márcio. **Os efeitos negativos da internet na educação**, 2017.

DE LIMA ARGIMON, Irani Iracema et al. **Intensidade de sintomas depressivos em adolescentes através da escala de depressão de Beck (BDI-II)**. Boletim-Academia Paulista de Psicologia, 2013.

DE OLIVEIRA, Fábio Souza et al. **Tecnologias digitais na educação física: o celular enquanto instrumento de ensino e aprendizagem**. 2020.

DOS SANTOS PEDROSO, Cláudia Maria; BONFIM, Evandro Luiz Soares. **O Impacto da tecnologia no ambiente familiar e suas consequências na escola**. 2017

FELIX, H. **A tecnologia e as relações familiares**. 2017. Disponível em: <<https://projetoedacao.com.br/>> acesso em: 20 nov. 2020.

FORTIM, Ivelise; ARAUJO, Ceres Alves de. **Aspectos psicológicos do uso patológico de internet**. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo , v. 33, n. 85, p. 292-311, dez. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2013000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 04 nov. 2020.

GONÇALVES, Bruna Goudinho; NUERNBERG, Denise. **A dependência dos adolescentes ao mundo virtual**. *Revista de Ciências Humanas*, v. 46, n. 1, p. 165-182, 2012.

IBGE. **Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2018**. Brasil. 2020

KELLY, Yvonne et al. **Uso da mídia social e saúde mental do adolescente: descobertas do UK Millennium Cohort Study**. *EClinicalMedicine*, v. 6, p. 59-68, 2018.

KING, Anna Lucia S.,NARDI, Antonio Egidio, CARDOSO, Adriana. **Nomofobia: Dependência do computador, Internet redes Sociais? Dependencia do telefone celular? – O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos. Aspectos clínicos, cognitivo-comportamental, social e ambiental**. São Paulo. Ed. Atheneu, 2014

LOPES, Kalliane Silva. **Jovens das classes populares e experiências do uso da internet como recurso de estudo e aprendizagem**. 2015.

MALHOTRA, Savita; SAHOO, Swapnajeet. **Antecedents of depression in children and adolescents**. *Industrial psychiatry journal*, v. 27, n. 1, p. 11, 2018.

MICELI, André et al; **Indicador de confiança digital**, v.3, Brasil. 2019.

MOROMIZATOI, Máira Sandes et al. **O uso de Internet e redes Sociais e a relação com Indícios de ansiedade e Depressão em Estudantes de medicina**. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 41, n. 4, p. 497-504, 2017.

OPAS; OMS. Folha informativa - **Depressão**. Brasil, 2018.

SANTO, Espírito et al. Secretaria de Estado da Saúde (SESA-ES). **Diretrizes Clínicas em Saúde Mental**. 2018

SAIKIA, Anku M. et al. **Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam**. *Journal of family & community medicine*, v. 26, n. 2, p. 108, 2019.

SEABROOK, Elizabeth M .; KERN, Margaret L .; RICKARD, Nikki S. **Sites de redes sociais, depressão e ansiedade: uma revisão sistemática**. *JMIR saúde mental*, v. 3, n. 4, pág. e50, 2016.

SILVA, Thayse de Oliveira. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Saúde de crianças e adolescentes na era Digital**. 2016.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, MICHELLY Dias da; CARVALHO, Rachel de. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. *Einstein (São Paulo)*, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SPIZZIRRI, Rosane Cristina Pereira et al. **Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas**. Psicologia Argumento, v. 30, n. 69, 2017.

THOMAZINI, Magnus; GOULART, Elias. **Relações familiares: a influência do virtual**. Interacções, v. 14, n. 47, 2018.

THOM, Robyn Pauline; BICKHAM, David S.; RICH, Michael. **Internet use, depression, and anxiety in a healthy adolescent population: prospective cohort study**. JMIR Mental Health, v. 5, n. 2, p. e44, 2018.

TONO, Cineiva Campoli Paulino et al. **Análise dos riscos e efeitos nocivos do uso da internet: contribuições para uma política pública de proteção da criança e do adolescente na era digital**. 2015.

YOUNG, Kimberly S.; DE ABREU, Cristiano Nabuco. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Artmed Editora, 2011.

ZANCAN, Cássia Rejane Balvedi; TONO, Cineiva Campoli Paulino. **Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais**. EDUCA-Revista Multidisciplinar em Educação, v. 5, n. 11, p. 98-119, 2018.