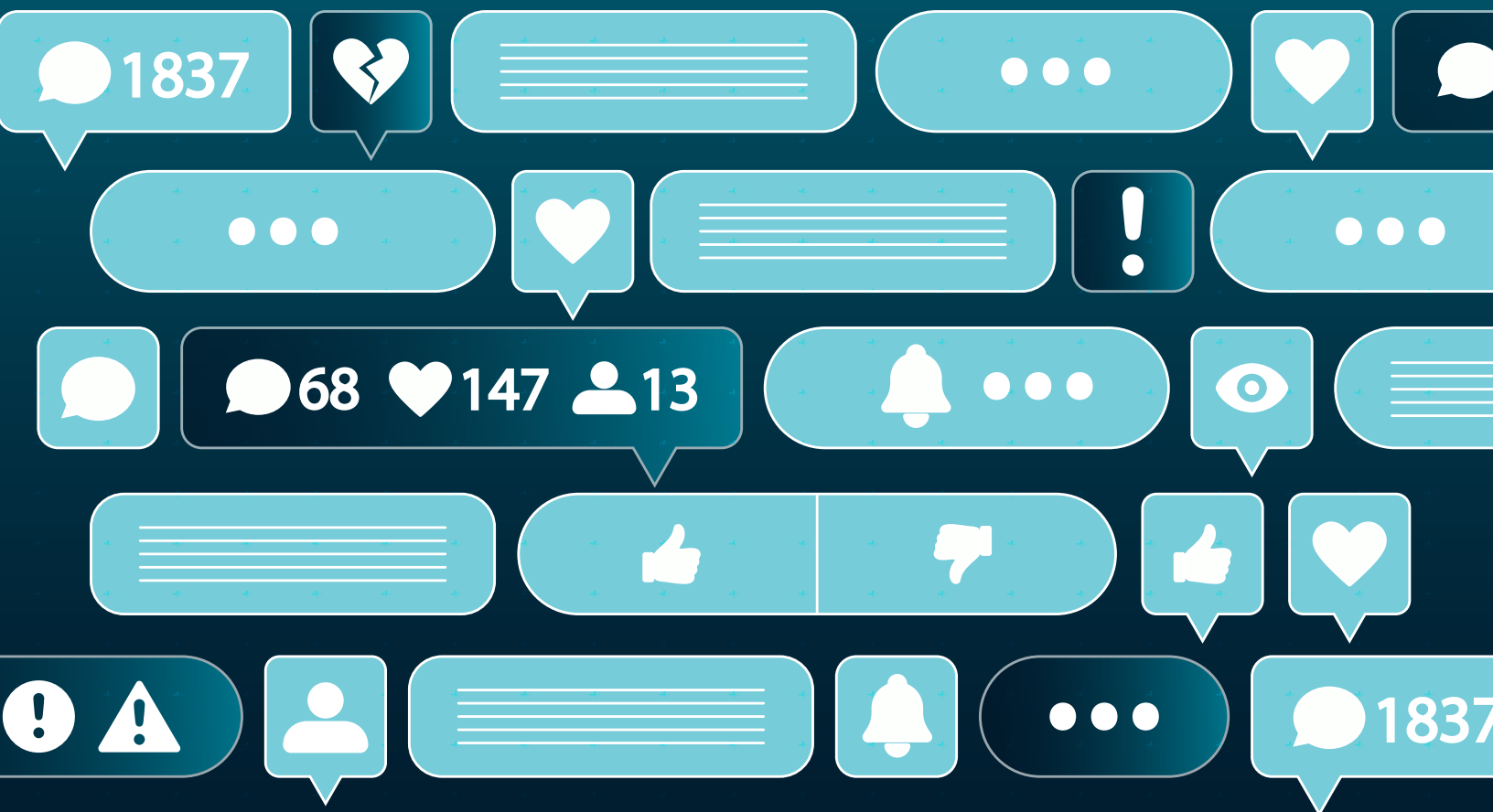


# Mídias Sociais e Saúde Mental dos Jovens

Parecer do Surgeon General dos Estados Unidos



<b>Apresentação à Edição em Língua Portuguesa</b>	<b>03</b>
<b>Sobre o Parecer</b>	<b>04</b>
<b>Mídias Sociais e Saúde Mental dos Jovens</b>	<b>05</b>
<b>Mídias Sociais Têm Impactos Positivos e Negativos em Crianças e Adolescentes</b>	<b>06</b>
Os Potenciais Benefícios do Uso de Mídias Sociais Entre Crianças e Adolescentes	07
Os Potenciais Danos do Uso de Mídias Sociais Entre Crianças e Adolescentes	08
<b>O Que Desperta Preocupações Com a Saúde Mental e o Bem-Estar: Um Retrato das Evidências Científicas</b>	<b>10</b>
Risco Potencial de Danos Decorrentes da Exposição a Conteúdo	10
Risco Potencial de Danos Decorrentes do Uso Excessivo Problemático	11
<b>Perguntas Centrais Que Permanecem Sem Resposta</b>	<b>14</b>
Lacunhas conhecidas	14
<b>Devemos agir: um caminho a seguir</b>	<b>16</b>
O que os Legisladores Podem Fazer	18
O que as Empresas de Tecnologia Podem Fazer	19
O que Pais e Cuidadores Podem Fazer	20
O que as Crianças e os Adolescentes Podem Fazer	21
O que os Pesquisadores Podem Fazer	22
<b>Agradecimentos</b>	<b>23</b>
<b>Notas</b>	<b>24</b>

# Apresentação à edição em Língua Portuguesa

Decorridos 20 anos do lançamento do primeiro smartphone, muitas coisas temos a ponderar. Aquilo que se mostrou com uma das mais importantes e maiores revoluções tecnológicas do século 21, de fato, conseguiu alterar nossa vida e toda uma sociedade de maneira impactante. Não é à toa então que, atualmente, um levantamento internacional<sup>1</sup> realizado em janeiro de 2023 mostrou que para uma população mundial de 8.01 bilhões de habitantes, 5.44 já possuem um telefone celular em suas mãos, ou seja, a cada 10 pessoas, 7 já o possuem para uso imediato. Assim sendo, as estatísticas apontam para o fato de que há mais acesso a tecnologia no mundo do que o acesso as condições mínimas de saneamento básico.<sup>2</sup>

Portanto, não há dúvidas: somos testemunhas oculares de uma grande revolução e, como tudo, seria desnecessário ocupar o tempo do leitor para descrever todas as benesses que as telas digitais nos proporcionaram e ainda irão nos proporcionar e, nesse sentido, temos muito a celebrar.

Entretanto, coordenando um serviço de atendimento público em saúde mental para pacientes dependentes de tecnologia<sup>3</sup> há quase 20 anos – o 1º do Brasil e da América Latina, diga-se de passagem –, pudemos acompanhar de perto todas as mudanças que tomaram lugar ao longo do tempo e, nem de longe, conseguimos ser tão entusiastas com todo esse avanço. Como tudo, sempre há um outro lado e, digamos, o “efeito colateral” do uso desmedido dos celulares, principalmente, por crianças e adolescentes, tem sido devastador e, creio, deverá ainda se agravar. Costumo dizer que estamos vivendo uma verdadeira “epidemia silenciosa” no Brasil e no mundo, pouco ainda dimensionada pela população e pelo sistema.

É exatamente dentro deste cenário que o Surgeon General do Estados Unidos<sup>4</sup> lança o presente documento em forma de uma “declaração”, visando chamar a atenção acerca de uma questão urgente de saúde pública e fornecendo recomendações sobre como essas inquietudes devem ser abordadas, urgentemente.

A ideia, portanto, de traduzir tal material vem ao encontro das mesmas preocupações que temos aqui, principalmente, pelo fato de o Brasil ser o segundo país no mundo que mais gasta tempo na internet, ou seja, 9h32min/dia, o que representa quase 142 dias em um ano apenas interagindo com o mundo virtual.<sup>1</sup>

Esperamos, assim, que tais reflexões sirvam de insumo para todos aqueles que entendam, como nós, que algo precisa, urgentemente, ser feito.

## **Dr. Cristiano Nabuco de Abreu**

Coord. Grupo de Dependências Tecnológicas do PRO-AMITI do Instituto de Psiquiatria  
do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

---

<sup>1</sup> <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report> acessado em 11 de julho de 2022 às 15hrs.

<sup>2</sup> <https://www.unicef.org/angola/comunicados-de-imprensa/21-bilh%C3%B5es-de-pessoas-n%C3%A3o-t%C3%A3o-acesso-%C3%A1gua-pot%C3%A1vel-em-casa-e-mais-do-dobro> acessado em 11 de julho de 2023 às 15h03min.

<sup>3</sup> [www.dependenciadeinternet.com.br](http://www.dependenciadeinternet.com.br)

<sup>4</sup> O Surgeon General dos Estados Unidos é a chefe operacional do Corpo Comissionado do Serviço de Saúde Pública.

# Sobre o parecer


O parecer do Surgeon General é uma declaração pública que chama a atenção do povo estadunidense para uma questão urgente de saúde pública e fornece recomendações sobre como ela deve ser abordada. Essas publicações são reservadas para desafios significativos de saúde pública que exigem a conscientização e a ação imediatas da nação.

O parecer chama a atenção para as crescentes preocupações sobre os efeitos das mídias sociais na saúde mental dos jovens. O texto explora e descreve as evidências atuais sobre os impactos positivos e negativos das mídias sociais em crianças e adolescentes, algumas das principais áreas para preocupações com saúde mental e bem-estar e oportunidades para mais pesquisas para ajudar a entender todo o escopo e a escala do impacto das mídias sociais. Este documento não é uma revisão exaustiva da literatura. Em vez disso, foi desenvolvido por meio de uma revisão substancial das evidências disponíveis, encontradas sobretudo por meio de buscas eletrônicas de artigos de pesquisa publicados em inglês e recursos sugeridos por uma ampla gama de especialistas no assunto, com prioridade para, mas não limitado a, metanálises e revisões sistemáticas da literatura. Ele também oferece recomendações acionáveis para as instituições que podem moldar ambientes on-line – legisladores e empresas de tecnologia – bem como para o que pais e cuidadores, jovens e pesquisadores podem fazer.

Para obter informações adicionais e ler outros pareceres, visite [SurgeonGeneral.gov](http://SurgeonGeneral.gov).



# Mídias sociais e saúde mental dos jovens



O uso das mídias sociais<sup>1</sup> pelos jovens é quase universal. Até 95% dos jovens de 13 a 17 anos relatam usar uma plataforma de mídia social, com mais de um terço dizendo que usam as mídias sociais “quase constantemente”.<sup>2</sup> Embora a idade de 13 anos seja comumente a idade mínima exigida por plataformas de mídia social nos Estados Unidos,<sup>3</sup> quase 40% das crianças de 8 a 12 anos usam mídias sociais.<sup>4</sup> Apesar desse uso generalizado entre crianças e adolescentes, robustas análises de segurança independentes sobre o impacto das mídias sociais na juventude ainda não foram realizadas. Há preocupações crescentes entre pesquisadores, pais e cuidadores, jovens, especialistas em saúde e outros sobre o impacto das mídias sociais na saúde mental dos jovens.<sup>5,6</sup>

Mais pesquisas são necessárias para entender completamente o impacto das mídias sociais; no entanto, o corpo atual de evidências demonstra que, embora possam oferecer benefícios para algumas crianças e adolescentes, há amplos indicadores de que as mídias sociais também podem representar um risco profundo com danos à saúde mental e ao bem-estar desses sujeitos. Contudo, ainda não temos evidências suficientes para determinar se as mídias sociais são suficientemente seguras para esse público. Devemos reconhecer que o crescente acúmulo de pesquisas sobre potenciais danos aumenta nossa compreensão coletiva dos riscos associados ao uso das mídias sociais e das ações urgentes para criar ambientes digitais seguros e saudáveis que minimizem os danos e protejam a saúde mental e o bem-estar de crianças e adolescentes durante essas fases críticas do desenvolvimento.

## Mídias sociais têm impactos positivos e negativos em crianças e adolescentes

A influência das mídias sociais na saúde mental dos jovens é moldada por muitos fatores complexos, incluindo, mas não limitando-se, a quantidade de tempo que crianças e adolescentes passam em plataformas, o tipo de conteúdo que consomem ou ao qual são expostos, as atividades e as interações que as mídias sociais proporcionam e o grau em que interrompem atividades essenciais para a saúde, como sono e atividade física.<sup>6</sup> É importante ressaltar que diferentes crianças e adolescentes são afetados pelas mídias sociais de maneiras diferentes com base em seus pontos fortes e suas vulnerabilidades individuais e com base em fatores culturais, históricos e socioeconômicos.<sup>7,8</sup> Há um amplo consenso entre a comunidade científica de que as mídias sociais têm o potencial de beneficiar e prejudicar crianças e adolescentes.<sup>6,9</sup>

O desenvolvimento cerebral é um fator crítico a ser considerado ao avaliar o risco de danos. Adolescentes, com idade entre 10 e 19 anos, passam por um período altamente sensível do desenvolvimento cerebral.<sup>10,11</sup> Esse é um período em que os comportamentos de risco atingem seu pico, quando o bem-estar experimenta as maiores flutuações e quando desafios de saúde mental, como a depressão, tipicamente surgem.<sup>12,13,14</sup> Além disso, no início da adolescência, quando identidade e senso de autoestima estão se formando, o desenvolvimento cerebral é especialmente suscetível a pressões sociais, opiniões de seus pares e comparação entre eles.<sup>11,13</sup> O uso frequente de mídias sociais pode estar associado a alterações distintas no cérebro em desenvolvimento na amígdala (importante para a aprendizagem emocional e comportamental) e no córtex pré-frontal (importante para o controle de impulsos, regulação emocional e moderação do comportamento social), e pode aumentar a sensibilidade a recompensas e punições sociais.<sup>15,16</sup> Como tal, os adolescentes podem experimentar sensibilidade emocional aumentada para a comunicação e a natureza interativa das mídias sociais.<sup>16</sup> O uso de mídias sociais por adolescentes é preditivo de uma diminuição subsequente na satisfação com a vida para certos estágios de desenvolvimento, inclusive para meninas de 11 a 13 anos e meninos de 14 a 15 anos.<sup>17</sup> Uma vez que a adolescência é um período vulnerável do desenvolvimento do cérebro, a exposição nas redes sociais durante esse período merece um escrutínio adicional.

# Mídias sociais têm impactos positivos e negativos em crianças e adolescentes

## Os potenciais benefícios do uso de mídias sociais entre crianças e adolescentes

As mídias sociais podem fornecer benefícios para alguns jovens, oferecendo uma comunidade positiva e a conexão com outros que compartilham identidades, habilidades e interesses. Podem fornecer acesso a informações importantes e criar um espaço para a autoexpressão.<sup>9</sup> A capacidade de formar e manter amizades on-line e de desenvolver conexões sociais está entre os efeitos positivos do uso de mídias sociais para os jovens.<sup>18,19</sup> Esses relacionamentos podem oferecer oportunidades de ter interações positivas com grupos de pares mais diversos do que os que estão disponíveis para eles off-line e podem fornecer apoio social importante aos jovens.<sup>18</sup> Os efeitos atenuantes contra o estresse que o apoio social on-line dos seus iguais pode fornecer podem ser especialmente importantes para os jovens que muitas vezes são marginalizados e racializados, incluindo minorias étnicas, sexuais e de gênero.<sup>20,21,22</sup> Por exemplo, estudos mostraram que as mídias sociais podem apoiar a saúde mental e o bem-estar de lésbicas, gays, bissexuais, assexuais, transgêneros, queer, intersexuais e outros jovens, permitindo a conexão entre a sua comunidade, o desenvolvimento e o gerenciamento de identidade e o apoio social.<sup>23</sup> Sete em cada 10 adolescentes negras relatam ter encontrado conteúdo positivo ou de afirmação de identidade relacionado à raça em plataformas de mídia social.<sup>24</sup> A maioria dos adolescentes relata que as mídias sociais os ajudam a se sentirem mais aceitos (58%), como se tivessem pessoas que pudessem apoiá-los em momentos difíceis (67%), como se tivessem um lugar para mostrar seu lado criativo (71%) e como se estivessem mais conectados com o que está acontecendo na vida de seus amigos (80%).<sup>25</sup> Além disso, pesquisas sugerem que as intervenções de saúde mental baseadas em mídias sociais e outras intervenções de saúde mental baseadas em mídia digital também podem ser úteis para algumas crianças e alguns adolescentes, promovendo comportamentos de busca de ajuda e servindo como uma porta de entrada para iniciar cuidados de saúde mental.<sup>8,26,27,28,29</sup>

# Mídias sociais têm impactos positivos e negativos em crianças e adolescentes

## Os potenciais danos do uso de mídias sociais entre crianças e adolescentes

Na última década, surgiram evidências que identificam motivos de preocupação sobre o potencial impacto negativo das mídias sociais em crianças e adolescentes.

Um estudo de coorte longitudinal dos Estados Unidos, realizado com adolescentes de 12 a 15 anos (n=6.595) ajustados para o estado de saúde mental basal, descobriu que os adolescentes que passavam mais de 3 horas por dia nas mídias sociais enfrentavam o dobro do risco de experimentar resultados ruins de saúde mental, incluindo sintomas de depressão e ansiedade.<sup>30</sup> A partir de 2021, os alunos do 8º e do 10º anos agora passam uma média de 3,5 horas por dia nas mídias sociais.<sup>31</sup> Em um experimento natural único que aproveitou a introdução escalonada de uma plataforma de mídia social em faculdades dos Estados Unidos, a implantação da plataforma foi associada a um aumento de 9% na depressão (em relação ao nível inicial) e de 12% na ansiedade (em relação ao nível inicial) entre os jovens universitários (n = 359.827 observações).<sup>32</sup> O coautor do estudo também observou que, quando aplicado em toda a população universitária do país, a introdução da plataforma de mídias sociais pode ter contribuído para mais de 300 mil novos casos de depressão.<sup>32,33</sup> Se tais efeitos consideráveis ocorrerem em jovens universitários, esses achados levantam sérias preocupações sobre o risco de danos da exposição às mídias sociais para crianças e adolescentes que estão em um estágio mais vulnerável do desenvolvimento cerebral.

Os limites no uso das mídias sociais resultaram em benefícios para a saúde mental de jovens e adultos. Um pequeno ensaio clínico randomizado e controlado, realizado com jovens universitários, descobriu que limitar o uso de mídia social a 30 minutos diários durante três semanas levou a melhoras significativas na gravidade da depressão.<sup>34</sup> Esse efeito foi particularmente grande para aqueles com altos níveis basais de depressão que viram uma melhora nos seus escores em mais de 35%.<sup>35</sup>



---

## Mídias sociais têm impactos positivos e negativos em crianças e adolescentes

Outro ensaio clínico randomizado e controlado, realizado com jovens e adultos, descobriu que a desativação de uma plataforma de mídia social por quatro semanas melhorou o bem-estar subjetivo (ou seja, felicidade autorrelatada, satisfação com a vida, depressão e ansiedade) em cerca de 25 a 40% do efeito de intervenções psicológicas como terapia de autoajuda, treinamento em grupo e terapia individual.<sup>36</sup>

Além desses estudos recentes, pesquisas correlacionais sobre associações entre uso de mídias sociais e saúde mental têm indicado motivos para preocupação e novas investigações. Esses estudos indicam uma preocupação relativa maior com danos em adolescentes do sexo feminino e naqueles que já apresentam problemas de saúde mental,<sup>37,38,39</sup> bem como com resultados específicos de saúde, como depressão relacionada ao cyberbullying,<sup>40</sup> imagem corporal, comportamentos alimentares disfuncionais<sup>41</sup> e baixa qualidade do sono associada ao uso de mídia social.<sup>42</sup> Por exemplo, um estudo realizado com jovens de 14 anos (n = 10.904) descobriu que o maior uso de mídias sociais prediz sono ruim, assédio on-line, imagem corporal ruim, baixa autoestima e escores mais altos de sintomas depressivos, com uma associação maior para meninas do que meninos.<sup>43</sup> A maioria dos pais de adolescentes diz que eles são um pouco, muito ou extremamente temerosos que o uso das redes sociais pelo filho possa levar a problemas de ansiedade ou depressão (53%), baixa autoestima (54%), assédio ou bullying de outras pessoas (54%), pressão a agir de determinada forma (59%) e exposição a conteúdo explícito (71%).<sup>44</sup>

# O que desperta preocupações com a saúde mental e o bem-estar: um retrato das evidências científicas

Evidências científicas sugerem que a exposição a conteúdo nocivo e o uso excessivo e problemático de mídias sociais são áreas primárias de preocupação.

## Risco potencial de danos decorrentes da exposição a conteúdo

Conteúdos extremos, inapropriados e nocivos continuam sendo fácil e amplamente acessíveis por crianças e adolescentes. Esse tipo de informação pode ser propagado por meio de envios diretos, trocas de conteúdo indesejado e designs algorítmicos. Em certos casos trágicos, as mortes infantis têm sido associadas a conteúdos relacionados ao suicídio, à automutilação e a desafios de assumir comportamentos de risco nas plataformas de mídia social.<sup>45,46</sup> Conteúdos assim podem ser especialmente perigosos para crianças e adolescentes que já estão passando por dificuldades de saúde mental.<sup>47</sup> Apesar de as mídias sociais fornecerem um senso de comunidade para alguns, uma revisão sistemática de mais de 24 estudos descobriu que algumas plataformas de mídia social mostram representações ao vivo de atos de automutilação – como asfixia parcial –, levando a convulsões e cortes, que resultaram em sangramentos significativos.<sup>48</sup> Além disso, esses estudos descobriram que discutir ou mostrar esse tipo de conteúdo pode normalizar tais comportamentos, inclusive por meio da formação de pactos suicidas e da postagem de modelos de automutilação para outros seguirem. As mídias sociais também podem perpetuar a insatisfação corporal, os comportamentos alimentares disfuncionais, a comparação social e a baixa autoestima, especialmente entre meninas adolescentes.<sup>49,50,51,52</sup> Uma síntese de 20 estudos demonstrou uma relação significativa entre uso de mídias sociais e preocupações com a imagem corporal e transtornos alimentares, com a comparação social sendo um potencial fator contribuinte.<sup>41</sup> A comparação social, impulsionada pelas mídias sociais, está associada a insatisfação corporal, alimentação desordenada e sintomas depressivos.<sup>53,54,55,56</sup> Quando questionados sobre o impacto das mídias sociais em sua imagem corporal, quase metade (46%) dos adolescentes de 13 a 17 anos disse que as mídias sociais os fazem se sentir pior, 40% disseram que não os fazem se sentir nem melhor nem pior, e apenas 14% disseram que os fazem se sentir melhor.<sup>57</sup>

# O que desperta preocupações com a saúde mental e o bem estar: um retrato das evidências científicas

Além disso, cerca de dois terços (64%) dos adolescentes são “frequentemente” ou “às vezes” expostos a conteúdo baseado em ódio.<sup>58</sup> Entre as adolescentes negras, um terço ou mais relatam exposição a conteúdo ou linguagem racista em plataformas de mídia social ao menos uma vez por mês.<sup>24</sup> Em uma revisão de 36 estudos, foi encontrada uma relação consistente entre cyberbullying via mídia social e depressão entre crianças e adolescentes,<sup>40</sup> com adolescentes do sexo feminino e jovens de minorias sexuais com maior probabilidade de relatar incidentes dessa natureza.<sup>59,60</sup> Quase 75% dos adolescentes dizem que os sites de mídia social estão fazendo um trabalho razoável ou ruim em lidar com o assédio on-line e o cyberbullying.<sup>61</sup>

Além disso, as plataformas de mídia social podem se transformar em sites de ocorrência de comportamentos predatórios e interações com atores mal-intencionados que visam crianças e adolescentes (por exemplo, adultos que buscam explorar sexualmente crianças, para extorqui-las financeiramente por meio de ameaça ou distribuição real de imagens íntimas ou para vender fentanil fabricado ilegalmente).<sup>62,63,64</sup> Meninas adolescentes e jovens transgêneros são desproporcionalmente impactadas por assédio e abuso on-line, o que está associado a impactos emocionais negativos (por exemplo, sentir-se triste, ansiosa ou preocupada).<sup>65,66</sup> Quase 6 em cada 10 meninas adolescentes dizem ter sido contatadas por um estranho em certas plataformas de mídia social de maneiras que as fizeram se sentir desconfortáveis.<sup>24</sup>

## Risco potencial de danos decorrentes do uso excessivo e problemático

O uso excessivo e problemático das mídias sociais pode prejudicar crianças e adolescentes, interrompendo comportamentos saudáveis importantes. As plataformas de mídia social geralmente são projetadas para maximizar o engajamento do usuário, o que tem o potencial de incentivar o uso excessivo e a desregulação comportamental.<sup>67,68,69,70</sup> Notificações push, reprodução automática, rolagem infinita, quantificação e exibição de popularidade (“curtidas”) e algoritmos que aproveitam os dados do usuário para servir recomendações de conteúdo são alguns exemplos desses recursos que maximizam o engajamento.

---

<sup>1</sup> N. de T. Fentanil: analgésico opioide sintético de uso médico 100 vezes mais forte do que a morfina.

## O que desperta preocupações com a saúde mental e o bem estar: um retrato das evidências científicas

De acordo com um modelo recente, quase um terço (31%) do uso de mídias sociais pode ser atribuído a desafios de autocontrole ampliados pela formação de hábitos.<sup>71</sup> Além disso, alguns pesquisadores acreditam que a exposição às mídias sociais pode superestimular o centro de recompensa no cérebro, provocando liberação de dopamina, e, quando a estimulação se torna excessiva, pode desencadear caminhos comparáveis ao vício.<sup>68,72</sup> Estudos de menores dimensões mostraram que pessoas com uso frequente e problemático de mídia social podem experimentar mudanças na estrutura cerebral semelhantes às mudanças observadas em indivíduos com uso de substâncias ou vício em jogo.<sup>73,74</sup> Em uma pesquisa nacionalmente representativa com meninas de 11 a 15 anos, um terço ou mais diz que se sente “viciada” em uma plataforma de mídia social.<sup>24</sup> Mais da metade dos adolescentes relatam que seria difícil abandonar as mídias sociais.<sup>2</sup> Quase 3 em cada 4 adolescentes acreditam que as empresas de tecnologia manipulam os usuários para passar mais tempo em seus dispositivos.<sup>68</sup> Além disso, de acordo com uma pesquisa com alunos do 8º e do 10º ano, o tempo médio gasto nas mídias sociais é de 3,5 horas por dia; 1 em cada 4 gasta 5 horas ou mais por dia, e 1 em cada 7 gasta 7 horas ou mais por dia nas mídias sociais.<sup>31</sup>

O uso excessivo e problemático de mídias sociais, como o uso compulsivo ou descontrolado, tem sido associado a problemas de sono, problemas de atenção e sentimentos de exclusão entre adolescentes.<sup>43,75,76,77</sup> O sono é essencial para o desenvolvimento saudável dos adolescentes. Uma revisão sistemática de 42 estudos sobre os efeitos do uso excessivo de mídias sociais encontrou uma relação consistente entre uso de mídias sociais e má qualidade do sono, redução da duração do sono, dificuldades de dormir e depressão entre os jovens.<sup>42</sup> O sono ruim tem sido associado a alterações no desenvolvimento neurológico em cérebros de adolescentes, sintomas depressivos, pensamentos e comportamentos suicidas.<sup>78,79,80</sup> Em um dia típico da semana, quase 1 em cada 3 adolescentes relata usar mídia de tela até meia-noite ou mais.<sup>58</sup> Enquanto o uso de mídia de tela engloba várias atividades digitais, os aplicativos de mídia social são os mais comumente usados por adolescentes.<sup>58</sup>

---

<sup>2</sup> N. de T. As “notificações push” são pequenas mensagens ou notificações enviadas pelos sites ou aplicativos diretamente para o dispositivo de um usuário, como, por exemplo, smartphones, tablets ou computadores. São exibidas mesmo quando o usuário não está ativamente navegando no site ou usando o aplicativo em questão, atraindo a atenção do usuário e o incentivando ao engajamento.

---

## O que desperta preocupações com a saúde mental e o bem estar: um retrato das evidências científicas

Em uma recente revisão narrativa de vários estudos, o uso problemático de mídias sociais também foi associado ao transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) autorrelatado e diagnosticado em adolescentes, embora mais pesquisas sejam necessárias para entender se um pode causar o outro.<sup>81</sup> Um estudo prospectivo longitudinal de adolescentes sem sintomas de TDAH no início do estudo descobriu que, ao longo de 2 anos de seguimento, o uso de alta frequência de mídia digital, com a mídia social como uma das atividades mais comuns, foi associada a um aumento modesto, mas estatisticamente significativo, das chances de desenvolver sintomas de TDAH (OR 1,10; 95% IC, 1,05-1,15).<sup>82</sup> Além disso, o medo induzido pelas mídias sociais de “ficar de fora” – ou “a apreensão generalizada de que outros possam estar tendo experiências gratificantes das quais se está ausente” – <sup>83</sup> tem sido associado a depressão, ansiedade e neuroticismo.<sup>84</sup>

# Perguntas centrais que permanecem sem resposta

Quase todos os adolescentes dos Estados Unidos usam as mídias sociais e, no entanto, não temos evidências suficientes para concluir que elas são suficientemente seguras para eles. Nossos filhos se tornaram participantes desconhecidos de um experimento de longo prazo. É fundamental que pesquisadores e empresas de tecnologia trabalhem juntos para avançar rapidamente nossa compreensão do impacto das mídias sociais em crianças e adolescentes. Esta seção descreve as lacunas conhecidas e propõe áreas adicionais para pesquisa que merecem consideração urgente.

## Lacunhas conhecidas

A relação entre mídia social e saúde mental dos jovens é complexa e potencialmente bidirecional.<sup>19</sup> Há uma ampla preocupação entre a comunidade científica de que a falta de acesso a dados e a falta de transparência das empresas de tecnologia têm sido barreiras para entender todo o escopo e a escala do impacto das mídias sociais na saúde mental e no bem-estar. A maioria das pesquisas anteriores até o momento foi correlacional, focada em jovens ou adultos, e gerou uma variedade de resultados.<sup>85</sup> Áreas críticas de pesquisa foram propostas para preencher lacunas de conhecimento e criar intervenções, recursos e ferramentas com base em evidências para apoiar a saúde mental dos jovens.<sup>86</sup> Assim, há uma necessidade urgente de pesquisas adicionais, incluindo, mas não se limitando, as seguintes questões:


- Como as interações sociais presenciais versus digitais diferem em termos de impacto na saúde e quais são as contribuições únicas do comportamento de mídia social para a conexão social, o isolamento social e os sintomas de saúde mental?
- Quais são os possíveis caminhos pelos quais as mídias sociais podem causar danos à saúde mental e ao bem-estar de crianças e adolescentes? Por exemplo:
  - Como a comparação social afeta o senso de satisfação com a vida e os relacionamentos pessoais?
  - Como o uso de mídias sociais, incluindo designs e recursos específicos, se relaciona com as vias de dopamina envolvidas na motivação, na recompensa e na dependência?

## O que desperta preocupações com a saúde mental e o bem estar: um retrato das evidências científicas

- Que tipo de conteúdo e com qual frequência e intensidade gera mais danos? Por meio de quais modos de acesso a mídias sociais (por exemplo, smartphone, computador) e recursos de design? Para quais usuários e por quê?
- Quais são os efeitos benéficos das mídias sociais? Quais grupos seriam os maiores beneficiados? De que forma e em quais circunstâncias eles ocorrem?
- Que fatores individuais, comunitários e sociais podem proteger os jovens dos efeitos negativos das mídias sociais?
- Que tipos de estratégias e abordagens são eficazes na proteção da saúde mental e do bem-estar de crianças e adolescentes nas mídias sociais (por exemplo, programas, políticas, recursos de design, intervenções, normas)?
- Como o uso das mídias sociais interage com o estágio de desenvolvimento de uma pessoa para medir o risco de impacto na saúde mental?

É fundamental que pesquisadores e empresas de tecnologia trabalhem juntos para avançar rapidamente nossa compreensão do impacto das mídias sociais em crianças e adolescentes.

# Devemos agir: um caminho a seguir



Nossas crianças e adolescentes não podem se dar ao luxo de esperar anos até que saibamos toda a extensão do impacto das mídias sociais. Suas infâncias e seu desenvolvimento estão acontecendo agora. Embora o uso de mídias sociais possa ter impactos positivos para algumas crianças, as evidências observadas ao longo deste parecer requerem uma preocupação significativa com a maneira como são atualmente projetadas, implantadas e utilizadas. De acordo com o National Scientific Council on Adolescence, há alto risco de uso “não supervisionado, inadequado para o desenvolvimento e potencialmente prejudicial” quando crianças e adolescentes acessam plataformas destinadas a adultos.<sup>87</sup> Em um momento em que vivemos uma crise nacional de saúde mental juvenil, este é o momento de agir rápida e decisivamente para proteger crianças e adolescentes de riscos de danos.

Até o momento, o ônus de proteger os jovens recaiu predominantemente sobre crianças, adolescentes e suas famílias. Os pais enfrentam desafios significativos na gestão do uso de aplicativos de mídia social por crianças e adolescentes, e os jovens estão usando as mídias sociais em idades cada vez mais precoces.<sup>4,88</sup> Quase 70% dos pais dizem que a parentagem é agora mais difícil do que há 20 anos, com a tecnologia e as mídias sociais como as duas principais razões citadas.<sup>89</sup> Embora quase todos os pais acreditem que têm a responsabilidade de proteger seus filhos de conteúdo inadequado on-line,<sup>89</sup> todo o fardo de mitigar o risco de danos das mídias sociais não pode ser colocado sobre os ombros das crianças e dos pais. Quase 80% dos pais acreditam que as empresas de tecnologia também têm a responsabilidade de proteger as crianças de conteúdo impróprio.<sup>89</sup>

Temos de fornecer às crianças e às suas famílias as informações e as ferramentas para navegar no ambiente digital em mudança, mas esse fardo de apoiar as nossas crianças deve ser mais compartilhado. Há ações que as empresas de tecnologia podem tomar para tornar suas plataformas mais seguras para crianças e adolescentes. Existem ações que os pesquisadores podem tomar para desenvolver a base de pesquisa necessária para sustentar outras proteções. E há um papel das políticas municipais, estaduais e federais de implementar proteções para nossas crianças e adolescentes.



## Devemos agir: um caminho a seguir

Os Estados Unidos têm um forte histórico de agir em tais circunstâncias. No caso de brinquedos, transporte e medicamentos – entre outros setores que tem adoção generalizada e impacto nas crianças – o país tem frequentemente adotado uma abordagem de segurança em primeiro lugar para mitigar o risco de danos aos consumidores. De acordo com esse princípio, deve ser cumprido um limiar básico de segurança, e até que a segurança seja demonstrada com evidências rigorosas e avaliação independente, as proteções são colocadas em prática para minimizar o risco de danos causados por produtos, serviços ou bens. Por exemplo, a Consumer Product Safety Commission exige que os fabricantes de brinquedos passem por testes de terceiros e sejam certificados por meio de um Children's Product Certificate em conformidade com a norma federal de segurança de brinquedos para aqueles destinados a crianças.<sup>90</sup> Para reduzir o risco de lesões causadas por acidentes com veículos automotores, a National Highway Traffic Safety Administration exige que os fabricantes equipem veículos a motor novos com airbags e cintos de segurança padrão, entre outros recursos de segurança, e realizem testes de colisão para estar em conformidade com os Federal Motor Vehicle Safety Standards.<sup>91</sup> Os medicamentos devem demonstrar segurança à Food and Drug Administration antes de serem disponibilizado e comercializados para uso.<sup>92</sup> Dadas as evidências crescentes do risco de danos para algumas crianças e adolescentes decorrentes do uso de mídias sociais, uma abordagem de segurança em primeiro lugar deve ser aplicada no contexto de produtos de mídia social.

Para melhor salvaguardar a saúde mental e o bem-estar de crianças e adolescentes, os legisladores, as empresas tecnológicas, os pesquisadores, as famílias e os jovens devem empenhar-se numa abordagem proativa e multifacetada. Por meio das recomendações abaixo, podemos fornecer mais recursos e ferramentas para crianças e famílias, podemos obter uma melhor compreensão de todo o impacto das mídias sociais e podemos maximizar os benefícios e minimizar os danos das plataformas de mídia social para criar ambientes on-line mais seguros e saudáveis para as crianças.

Podemos maximizar os benefícios e minimizar os danos das plataformas de mídia social para criar ambientes on-line mais seguros e saudáveis para as crianças.

# O que os legisladores podem fazer

Os legisladores desempenham um papel importante na abordagem das questões complexas e multifacetadas relacionadas ao uso das mídias sociais e na proteção dos jovens contra danos.

- **Fortalecer as proteções para garantir maior segurança para as crianças que interagem com todas as plataformas de mídia social**, em colaboração com governos, organizações acadêmicas, especialistas em saúde pública e empresas de tecnologia.
  - **Desenvolver padrões de saúde e segurança adequados à idade** para plataformas tecnológicas. Tais padrões podem incluir a concepção de tecnologia que seja apropriada e segura para o estágio de desenvolvimento de uma criança; proteger crianças e adolescentes do acesso a conteúdo nocivo (por exemplo, conteúdo que incentive transtornos alimentares, violência, abuso de substâncias, exploração sexual e suicídio ou que discuta meios de se suicidar); limitar o uso de recursos que tentam maximizar o tempo, a atenção e o engajamento; desenvolver ferramentas que protejam atividades essenciais para o desenvolvimento saudável, como o sono; e avaliar e mitigar regularmente os riscos para crianças e adolescentes.
  - **Exigir um padrão mais elevado de privacidade de dados para as crianças** para protegê-las de potenciais danos, como exploração e abuso. Seis em cada dez adolescentes dizem acreditar que têm pouco ou nenhum controle sobre as informações pessoais que as empresas de mídia social coletam sobre eles.<sup>32</sup>
  - **Buscar políticas que limitem ainda mais o acesso – de forma a minimizar o risco de danos – às mídias sociais para todas as crianças**, incluindo o fortalecimento e a aplicação de limites mínimos de idade.
- Garantir que as empresas de tecnologia compartilhem dados relevantes para o impacto na saúde de suas plataformas com os pesquisadores e o público, de maneira oportuna, suficientemente detalhada, e protejam a privacidade.
- Apoiar o desenvolvimento, a implementação e a avaliação de currículos de alfabetização digital e midiática nas escolas e dentro dos padrões acadêmicos. A alfabetização digital e midiática fornece a crianças e educadores habilidades digitais para fortalecer a resiliência digital ou a capacidade de reconhecer, gerenciar e se recuperar de riscos on-line (por exemplo, cyberbullying e outras formas de assédio e abuso on-line, bem como uso excessivo de mídias sociais).
- Apoiar o aumento do financiamento para pesquisas futuras sobre os benefícios e os danos do uso de mídia social e outras tecnologias e uso de mídia digital para crianças, adolescentes e famílias.
- Envolver-se com parceiros internacionais que trabalham para proteger crianças e adolescentes contra danos on-line à sua saúde e segurança.

# O que as empresas de tecnologia podem fazer

As empresas de tecnologia desempenham um papel central e têm uma responsabilidade fundamental na criação de ambientes on-line seguros e na prevenção, na minimização e no tratamento dos riscos associados às mídias sociais.

- **Realizar e facilitar avaliações transparentes e independentes do impacto dos produtos e serviços de mídia social em crianças e adolescentes.** Assumir a responsabilidade pelo impacto dos produtos em diferentes subgrupos e idades de crianças e adolescentes, independentemente da intenção por trás deles.
  - **Ser transparente e compartilhar resultados de avaliação e dados subjacentes** com pesquisadores independentes e o público de forma a proteger a privacidade.
  - **Avaliar os riscos potenciais das interações on-line e tomar medidas ativas para prevenir o potencial uso indevido**, reduzindo a exposição a danos. Quando as respostas proativas falharem, tomar medidas imediatas para mitigar os efeitos negativos não intencionais.
  - **Estabelecer comitês consultivos científicos para informar abordagens e políticas** destinadas a criar ambientes on-line seguros para crianças. Os comitês consultivos científicos devem ser compostos por peritos independentes e por membros de subgrupos de utilizadores, incluindo os jovens.
- **Priorizar a saúde e a segurança do usuário no design e no desenvolvimento de produtos e serviços de mídia social.**<sup>93, 94, 95, 96</sup> Priorizar e alavancar a experiência em psicologia do desenvolvimento e da saúde mental e do bem-estar do usuário em equipes de produtos para minimizar os riscos de danos a crianças e adolescentes.
  - **Garantir que as configurações padrão para crianças estejam definidas de acordo com os mais altos padrões de segurança e privacidade.** Fornecer informações fáceis de ler e altamente visíveis sobre as políticas
  - **Aderir e impor os mínimos de idade** de forma a respeitar a privacidade dos usuários jovens.
- **Projetar, desenvolver e avaliar plataformas, produtos e ferramentas que promovam ambientes on-line seguros e saudáveis para os jovens**, tendo em mente as necessidades de meninas, minorias raciais, étnicas, sexuais e de gênero. O design e os algoritmos da plataforma devem priorizar a saúde e a segurança como primeiro princípio, buscando maximizar os benefícios potenciais e evitar recursos de design que tentem aumentar o tempo, a atenção e o engajamento.
- **Compartilhar dados relevantes para o impacto na saúde de plataformas e estratégias empregadas para garantir a segurança e o bem-estar** com pesquisadores independentes e o público de forma oportuna e que proteja a privacidade.
- **Criar sistemas e processos eficazes e oportunos para julgar solicitações e reclamações de jovens, famílias, educadores e outros** para lidar com o abuso on-line, o conteúdo e as interações prejudiciais e outras ameaças à saúde e à segurança das crianças. As plataformas de mídia social devem levar essas reclamações a sério, investigá-las e considerá-las minuciosamente, respondendo de maneira oportuna e transparente.

# O que pais e cuidadores podem fazer

O ônus de mitigar os danos potenciais das mídias sociais não deve ser colocado apenas sobre os ombros de pais e cuidadores, mas há medidas que eles podem tomar para ajudar a proteger e apoiar crianças e adolescentes contra o risco de danos.

- **Criar um plano de mídia familiar.**<sup>97</sup> As expectativas acordadas podem ajudar a estabelecer limites tecnológicos saudáveis em casa, incluindo o uso de mídias sociais. Um plano de mídia familiar pode promover uma discussão familiar aberta e regras sobre o uso da mídia e incluir tópicos como equilibrar o tempo de tela/on-line, limitar conteúdo e não divulgar informações pessoais. Para obter informações sobre como criar um plano de mídia familiar, visite [www.healthychildren.org/MediaUsePlan](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan).
- **Criar zonas livres de tecnologia e incentivar as crianças a promover amizades pessoais.**<sup>98</sup> Como os eletrônicos podem ser uma distração potencial após a hora de dormir e podem interferir no sono, convém considerar restringir o uso de telefones, tablets e computadores pelo menos 1 hora antes de dormir e durante a noite. Considerar manter os horários das refeições em família e encontros presenciais livres de dispositivos para criar laços sociais e se envolver em um diálogo.
- **Modelar o comportamento responsável nas redes sociais.** Como as crianças geralmente aprendem comportamentos e hábitos a partir do que veem ao seu redor, tente modelar o comportamento que você quer ver.<sup>97, 99</sup> Os pais podem dar um bom exemplo de como é o uso responsável e saudável das mídias sociais, limitando seu próprio uso, estando atentos aos hábitos das mídias sociais (incluindo quando e como os pais compartilham informações ou conteúdo sobre seus filhos), e modelar o comportamento positivo em suas contas de mídia social.
- **Ensinar as crianças sobre tecnologia e capacitá-las a serem participantes on-line responsáveis na idade apropriada.**<sup>100</sup> Discuta com as crianças os benefícios e os riscos das mídias sociais, bem como a importância de respeitar a privacidade e de proteger as informações pessoais de maneiras apropriadas para a idade. Converse com as crianças sobre com quem elas estão se conectando, suas configurações de privacidade, suas experiências on-line e como elas estão gastando seu tempo on-line. Capacite-as e incentive-as a procurar ajuda, caso precisem. Saiba mais sobre os benefícios e os riscos do uso de mídias sociais e obtenha orientação de especialistas do Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health da AAP e do e American Psychological Association's Health Advisory on Social Media Use in Adolescence.
- **Denunciar cyberbullying, abuso e exploração on-line.** Converse com seu filho sobre as opções de denúncia e forneça apoio, sem julgamento, se ele disser ou mostrar que (a) está sendo assediado por e-mail, mensagem de texto, jogos on-line ou mídia social ou (b) foi contatado por um adulto em busca de imagens privadas ou pedindo-lhe para realizar ato íntimo de exposição de cunho sexual. Você ou seu filho podem denunciar cyberbullying à escola e/ou à plataforma on-line ou às autoridades locais.<sup>101</sup> Visite CyberTipline, Take it Down ou entre em contato com as autoridades locais para relatar quaisquer casos de exploração on-line.
- **Trabalhar com outras famílias para ajudar a estabelecer normas e práticas compartilhadas e para apoiar programas e políticas em torno do uso saudável das mídias sociais.** Tais normas e práticas entre as famílias facilitam a ação coletiva e podem facilitar o estabelecimento e a implementação de limites no uso das mídias sociais para as crianças.

# O que as crianças e os adolescentes podem fazer

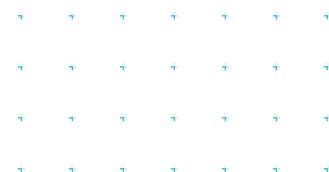
O ônus de mitigar os danos potenciais das mídias sociais não recai apenas sobre os ombros de crianças e adolescentes, mas há medidas que eles podem tomar para navegar nas mídias sociais de forma segura e saudável.

- **Procurar ajuda.** Se você ou alguém que você conhece está sendo afetado negativamente pelas mídias sociais, entre em contato com um amigo ou adulto de confiança para obter ajuda. Para obter informações de especialistas, visite o Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health da AAP. Se você ou alguém que você conhece está passando por uma crise de saúde mental, entre em contato com o 988 Suicide and Crisis Lifeline ligando ou enviando mensagens de texto para obter ajuda imediata.
- **Criar limites para ajudar a equilibrar as atividades on-line e off-line.** Limite o uso de telefones, tablets e computadores por pelo menos 1 hora antes de dormir e durante a noite para permitir um sono suficiente e de qualidade. Mantenha os horários das refeições e encontros presenciais livres de dispositivos para ajudar a construir laços sociais e se envolver em diálogos com outras pessoas. Nutra seus relacionamentos pessoais conectando-se com outras pessoas e tornando as interações off-line uma prioridade diária.
- **Desenvolver estratégias de proteção e práticas saudáveis,** como rastrear a quantidade de tempo que você passa on-line, bloquear contatos e conteúdos indesejados, aprender e usar as configurações de privacidade e segurança disponíveis, aprender e utilizar habilidades de alfabetização em mídia digital para ajudar a diferenciar entre fato e opinião e garantir que você esteja se conectando pessoalmente com seus colegas. Veja essas dicas em Social Media Use and Mental Health para uso saudável de mídias sociais criado para e por jovens.
- **Ser cauteloso sobre o que você compartilha.** As informações pessoais sobre você têm valor. Seja seletivo com o que você posta e compartilha on-line e com quem, pois muitas vezes é público e pode ser armazenado permanentemente. Se você não tem certeza se deve postar algo, geralmente é melhor você não postar. Converse com um membro da família ou adulto de confiança para ver se você deve.
- **Proteger a si e aos outros.** O assédio que ocorre por e-mail, mensagens de texto, mensagens privadas, jogos on-line ou nas mídias sociais é prejudicial e pode ser considerado cyberbullying. Pode envolver trollagem, boatos ou fotos passadas para os outros verem – e pode deixar as pessoas com raiva, tristes, envergonhadas ou magoadas. Se você ou alguém que você conhece for vítima de cyberbullying ou outras formas de assédio e abuso on-line.
- **Não mantenha o assédio on-line ou o abuso em segredo.** Entre em contato com pelo menos uma pessoa em quem você confia, como um amigo próximo, membro da família, conselheiro ou professor, que pode lhe dar a ajuda e o apoio que você merece. Visite [stopbullying.gov](http://stopbullying.gov) para obter dicas úteis sobre como denunciar o cyberbullying. Se você sofreu assédio e abuso on-line por um parceiro de relacionamento, entre em contato com um especialista da Love is Respect para obter suporte ou se suas imagens privadas foram tiradas e compartilhadas on-line sem sua permissão, visite [Take it Down](http://Take it Down) para ajudar a removê-las.
- **Não participe de assédio ou abuso on-line.** Evite encaminhar ou compartilhar mensagens ou imagens e peça aos outros que parem. Outra forma é denunciar conteúdo ofensivo ao site ou rede onde você o viu.

# O que os pesquisadores podem fazer

Os pesquisadores desempenham um papel crítico em ajudar a obter uma melhor compreensão do impacto total das mídias sociais na saúde mental, no bem-estar, em políticas da informação, em melhores práticas e em intervenções eficazes.

- **Estabelecer o impacto da mídia social na saúde mental dos jovens como uma prioridade de pesquisa e desenvolver uma agenda de pesquisa compartilhada.**<sup>102</sup> A pesquisa deve incluir, mas não se limitar a:
  - **Avaliação rigorosa do impacto da mídia social** na saúde mental e no bem-estar dos jovens, incluindo estudos longitudinais e experimentais. Isso também pode incluir pesquisas sobre resultados específicos e diagnósticos clínicos (por exemplo, duração e qualidade do sono, atenção, depressão, ansiedade e imagem corporal), entre populações específicas (por exemplo, minorias raciais, étnicas, sexuais e de gênero) e com base em aspectos específicos da mídia social (por exemplo, designs, recursos e algoritmos).
  - **Papel da idade, estágio de desenvolvimento, grupos e ambiente pessoal** em influenciar o início e a progressão de resultados ruins de saúde mental entre usuários de mídia social.
  - **Benefícios e riscos associados** a designs, recursos e conteúdos específicos de mídia social.
  - **Efeitos a longo prazo em adultos** do uso de mídia social durante a infância e a adolescência.
- **Desenvolver e estabelecer definições e medidas padronizadas** para mídias sociais e resultados de saúde mental que sejam avaliados regularmente e possam ser aplicados em pesquisa básica, na vigilância populacional, a na avaliação de intervenção e em outros contextos.
- **Avaliar as melhores práticas para uso saudável de mídia social** em colaboração com especialistas, incluindo profissionais de saúde, progenitores e jovens.<sup>94, 103, 104</sup>
- **Melhorar a coordenação e a colaboração em pesquisa.** Exemplos de oportunidades incluem o desenvolvimento de um banco de dados de evidências acessível e a formação de um consórcio de pesquisadores focados em examinar os efeitos positivos e negativos das mídias sociais na saúde mental e no bem-estar. Os pesquisadores devem trabalhar com parceiros da comunidade para tornar os resultados da pesquisa publicamente acessíveis e digeríveis.



Agradecemos a todos os especialistas e pesquisadores acadêmicos, bem como a todas as associações e organizações comunitárias em todo o país que compartilharam suas ideias.

O Parecer do Surgeon General dos Estados Unidos sobre Mídias Sociais e Saúde Mental dos Jovens foi preparado pelo Office of the Surgeon General com contribuições valiosas de parceiros do Governo dos Estados Unidos, incluindo, mas não se limitando a(o):

**Office of the Assistant Secretary for Health (OASH)**

**Office of the General Counsel (OGC)**

**Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation (ASPE)**

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**

Office of the Director

National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC)

National Center for HIV, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention,

Division of Adolescent and School Health (DASH)

**Health ReFontes and Services Administration (HRSA)**

**National Institutes of Health (NIH)**

**Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)**

**National Institute of Mental Health (NIMH)**

**Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)**

1. A definição de mídia social tem sido muito debatida nas últimas décadas. Como resultado, não há uma única definição acadêmica amplamente aceita de mídia social (Aichner et al., 2021). A definição pode variar da pesquisa citada neste documento com base nos métodos usados em cada estudo. Ao fazer conclusões e recomendações, este documento considera a mídia social como "canais baseados na Internet que permitem aos usuários interagirem de maneira oportunista e se autoapresentar seletivamente, em tempo real ou de forma assíncrona, com públicos amplos e restritos que obtêm valor de informações geradas pelo usuário conteúdo e a percepção da interação com os outros" (Carr e Hayes, 2015). Para efeitos deste produto, não incluímos estudos específicos para jogos on-line ou e-sports. Fonte: Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions de 1994 a 2019. *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134> Fonte: Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
2. Vogels, E., Gelles-Watnick, R. & Massarat, N. (2022). Teens, Social Media and Technology 2022. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of America. Recuperado de <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
3. A idade mínima exigida definida pelas plataformas de mídia social é informada pelo Children's On-line Protection and Privacy Act que exige que as plataformas de mídia social colem o consentimento verificável dos pais antes de coletar, armazenar e compartilhar dados de crianças menores de 13 anos. Fonte: Federal Trade Commission (2023, February 3). Children's On-line Privacy Protection Rule ("COPPA"). Federal Trade Commission. Recuperado de <https://www.ftc.gov/legal-library/browse/rules/childrens-on-line-privacy-protection-rule-coppa>
4. Rideout, V., Peebles, A., Mann, S., & Robb, M. B. (2022). Common Sense Census: Media use by tweens and teens, 2021. San Francisco, CA: Common Sense. Recuperado de [https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web\\_0.pdf](https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf)
5. É importante observar que muitos fatores podem moldar a saúde mental, e uma abordagem abrangente, incluindo estratégias de prevenção, será necessária para apoiar e proteger a saúde mental de crianças e adolescentes. Fonte: Office of the Surgeon General (OSG) (2021). Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. US Department of Health and Human Services. Recuperado de <https://www.hhs.gov/sites/default/files/-surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf>
6. American Psychological Association (2023). Health Advisory on Social Media Use in Adolescence. American Psychological Association. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.pdf>
7. Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific reports*, 10(1), 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
8. Hollis, C., Livingstone, S., & Sonuga-Barke, E. (2020). Editorial: The role of digital technology in children and young people's mental health -a triple-edged sword?. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 61(8), 837–841. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13302>
9. Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
10. Fuhrmann, D., Knoll, L. J., & Blakemore, S. J. (2015). Adolescence as a Sensitive Period of Brain Development. *Trends in cognitive sciences*, 19(10), 558–566. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.008>
11. Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual review of psychology*, 65, 187–207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
12. Romer D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: implications for prevention. *Developmental psychobiology*, 52(3), 263–276. <https://doi.org/10.1002/dev.20442>
13. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (NASEM). (2019). The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>
14. Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current opinion in psychiatry*, 20(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>
15. Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S. J., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA pediatrics*, 177(2), 160–167. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924>
16. Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature communications*, 9(1), 588. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>



17. Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. J., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature communications*, 13(1), 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
18. Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens' Social Media Habits and Experiences*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of America. Recuperado de <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>
19. Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR mental health*, 3(4), e50. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
20. De acordo com o National Institutes of Health, as populações SGM (do inglês sexual and gender minority) incluem, mas não estão limitadas a indivíduos que se identificam como lésbicas, gays, bissexuais, assexuais, transgêneros, dois-espíritos, queer e/ou intersexuais. Indivíduos com atrações ou comportamentos pelo mesmo sexo ou gênero e aqueles com diferença no desenvolvimento sexual também estão incluídos. Essas populações também abrangem aqueles que não se identificam com um desses termos, mas cuja orientação sexual, identidade ou expressão de gênero ou desenvolvimento reprodutivo é caracterizado por construções não binárias de orientação sexual, gênero e/ou sexo. Fonte: EUA Department of Health and Human Services. National Institutes of Health (2022, December 8). Sex, gender, and Sexuality.
21. National Institutes of Health. <https://www.nih.gov/nih-style-guide/sex-gender-sexuality> Charmaraman, L., Hernandez, J., & Hodes, R. (2022). Marginalized and Understudied Populations Using Digital Media. In J. Nesi, E. Telzer, & M. Prinstein (Eds.), *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health* (pp. 188–214).
22. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108976237.011> Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Palmer, N. A., & Reisner, S. L. (2015). Online social support as a buffer against online and offline peer and sexual victimization among U.S. LGBT and non-LGBT youth. *Child abuse & neglect*, 39, 123–136. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.08.006>
23. Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 24(9), e38449. <https://doi.org/10.2196/38449>
24. Nesi, J., Mann, S. and Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. San Francisco, CA: Common Sense. Recuperado de [https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport\\_final\\_1.pdf](https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_final_1.pdf)
25. Vogels, E., & Gelles-Watnick, R. (2023). *Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of America. Recuperado de <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/>
26. Kauer, S. D., Mangan, C., & Sancu, L. (2014). Do on-line mental health services improve help-seeking for young people? A systematic review. *Journal of medical Internet research*, 16(3), e66. <https://doi.org/10.2196/jmir.3103>
27. Rice, S. M., Goodall, J., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Gilbertson, T., Amminger, G. P., Davey, C. G., McGorry, P. D., Gleeson, J., & Alvarez-Jimenez, M. (2014). On-line and social networking interventions for the treatment of depression in young people: a systematic review. *Journal of medical Internet research*, 16(9), e206. <https://doi.org/10.2196/jmir.3304>
28. Ridout, B., & Campbell, A. (2018). The Use of Social Networking Sites in Mental Health Interventions for Young People: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 20(12), e12244. <https://doi.org/10.2196/12244>
29. Kruzan, K. P., Williams, K. D. A., Meyerhoff, J., Yoo, D. W., O'Dwyer, L. C., De Choudhury, M., & Mohr, D. C. (2022). Social media-based interventions for adolescent and young adult mental health: A scoping review. *Internet interventions*, 30, 100578. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100578>
30. Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
31. Miech, R. A., Johnston, L. D., Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Schulenberg, J. E., and Patrick, M. E. (2022). *Monitoring the Future: A Continuing Study of American Youth (8th- and 10th-Grade Surveys)*, 2021. Inter-university Consortium for Political and Social Research [distributor]. <https://doi.org/10.3886/ICPSR38502.v1>

32. Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social Media and Mental Health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693. <https://pubs.aeaweb.org/doi/abs/10.1257/aer.20211218>
33. Doucleff, M. (2023, April 25). The Truth About Teens, Social Media and the Mental Health Crisis. NPR. Retrieved May 2, 2023, from <https://www.npr.org/sections/healthshots/2023/04/25/1171773181/social-media-teens-mental-health>
34. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
35. De uma pontuação média de 23 no Inventário de Depressão de Beck (BDI) no início para uma pontuação média de 14,5 na Semana 4.
36. Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S., & Gentzkow, M. (2020). The Welfare Effects of Social Media. *American Economic Review*, 110(3), 629–76. DOI: 10.1257/aer.20190658
37. Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association journal*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
38. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2020). Reply to: Underestimating digital media harm. *Nature human behaviour*, 4(4), 349–351. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0840-y>
39. Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M. (2022). Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. *Acta psychologica*, 224, 103512. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>
40. Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., & Hartling, L. (2015). Prevalence and Effect of Cyberbullying on Children and Young People: A Scoping Review of Social Media Studies. *JAMA pediatrics*, 169(8), 770–777. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0944>
41. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
42. Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep medicine reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>
43. Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
44. Gelles-Watnick, R. (2022). Explicit Content, Time-wasting Are Key Social Media Worries For Parents Of U.S. Teens. Pew Research Center. United States of America. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2022/12/15/explicit-content-time-wasting-are-key-social-media-worries-for-parents-of-u-s-teens/>
45. Dyer C. (2022). Social media content contributed to teenager's death "in more than a minimal way," says coroner. *BMJ (Clinical research ed.)*, 379, o2374. <https://doi.org/10.1136/bmj.o2374>
46. Carville, O. (2022, November 30). TikTok's Viral Challenges Keep Luring Young Kids to Their Deaths. Bloomberg. Recuperado de <https://www.bloomberg.com/news/features/2022-11-30/tiktok-responsible-if-kids-die-doing-dangerous-viral-challenges>
47. Sumner, S. A., Ferguson, B., Bason, B., Dink, J., Yard, E., Hertz, M., Hilkert, B., Holland, K., Mercado-Crespo, M., Tang, S., & Jones, C. M. (2021). Association of On-line Risk Factors With Subsequent Youth Suicide-Related Behaviors in the US. *JAMA network open*, 4(9), e2125860. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.25860>
48. Dyson, M. P., Hartling, L., Shulhan, J., Chisholm, A., Milne, A., Sundar, P., Scott, S. D., & Newton, A. S. (2016). A Systematic Review of Social Media Use to Discuss and View Deliberate Self-Harm Acts. *PloS one*, 11(5), e0155813. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155813>
49. Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *The International journal of eating disorders*, 53(5), 485–496. <https://doi.org/10.1002/eat.23256>
50. Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
51. Thai, H., Davis, C. G., Mahboob, W., Perry, S., Adams, A., & Goldfield, G. S. (2023). Reducing Social Media Use Improves Appearance and Weight Esteem in Youth With Emotional Distress. *Psychology of Popular Media*. 10.1037/ppm0000460.
52. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

53. Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
54. Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The Interplay Between Facebook Use, Social Comparison, Envy, And Depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
55. Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect Of Manipulated Instagram Photos On Body Image In Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21(1), 93–110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
56. Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do You “Like” My Photo? Facebook Use Maintains Eating Disorder Risk. *The International journal of eating disorders*, 47(5), 516–523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
57. Bickham, D.S., Hunt, E., Bediou, B., & Rich, M. (2022). *Adolescent Media Use: Attitudes, Effects, and On-line Experiences*. Boston, MA: Boston Children’s Hospital Digital Wellness Lab. Recuperado de <https://digitalwellnesslab.org/wp-content/uploads/Pulse-Survey-Adolescent-Attitudes-Effects-and-Experiences.pdf>
58. Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. San Francisco, CA: Common Sense Media. Retrieved from <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2018-social-media-social-life-executive-summary-web.pdf>
59. Alhajji, M., Bass, S., & Dai, T. (2019). Cyberbullying, Mental Health, and Violence in Adolescents and Associations With Sex and Race: Data From the 2015 Youth Risk Behavior Survey. *Global pediatric health*, 6, 2333794X19868887. <https://doi.org/10.1177/2333794X19868887>
60. Rice, E., Petering, R., Rhoades, H., Winetrobe, H., Goldbach, J., Plant, A., Montoya, J., & Kordic, T. (2015). Cyberbullying perpetration and victimization among middle-school students. *American journal of public health*, 105(3), e66–e72. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302393>
61. Vogels, E. (2022). *Teens and Cyberbullying 2022*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of America. Recuperado de <https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/>
62. Wolak, J., Finkelhor, D., Walsh, W., & Treitman, L. (2018). Sextortion of Minors: Characteristics and Dynamics. *The Journal of adolescent health*, 62(1), 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.08.014>
63. Federal Bureau of Investigations. (2022, December 19). FBI and Partners Issue National Public Safety Alert on Financial Sextortion Schemes. FBI. Recuperado de <https://www.fbi.gov/news/press-releases/fbi-and-partners-issue-national-public-safety-alert-on-financial-sextortion-schemes>
64. U.S. Drug Enforcement Administration. (2021, July 23). DEA Washington warns of deadly counterfeit drugs on social media. DEA. Recuperado de <https://www.dea.gov/stories/2021/2021-07/2021-07-23/counterfeit-drugs-social-media>
65. Finkelhor, D., Turner, H.A., & Colburn, D. (2023). Which dynamics make on-line child sexual abuse and cyberstalking more emotionally impactful: Perpetrator identity and images Child Abuse & Neglect, 137, 106020. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106020>
66. Finkelhor, D., Turner, H., & Colburn, D. (2022). Prevalence of On-line Sexual Offenses Against Children in the US. *JAMA network open*, 5(10), e2234471. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.34471>
67. Rights Foundation. (2021). Pathways: How Digital Design Puts Children At Risk. Recuperado de <https://5rightsfoundation.com/uploads/Pathways-how-digital-design-puts-children-at-risk.pdf>
68. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). On-line social networking and addiction - a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
69. Griffiths, M.D. (2018). Adolescent social networking: How do social media operators facilitate habitual use? *Education and Health*, 36(3), 66–69. Recuperado de: <https://sheu.org.uk/sheux/EH/eh363mdg.pdf>
70. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jypmed.2020.106270>
71. Allcott, H., Gentzkow, M., & Song, L. (2022). Digital Addiction. *American Economic Review*, 112 (7): 2424–63. <https://doi.org/10.1257/aer.20210867>
72. Andreassen, C. S. (2015). On-line Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
73. He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific reports*, 7, 45064. <https://doi.org/10.1038/rep45064>
74. Montag, C., Markowitz, A., Blaszkiewicz, K., Andone, I., Lachmann, B., Sariyska, R., Trendafilov, B., Eibes, M., Kolb, J., Reuter, M., Weber, B., & Markett, S. (2017). Facebook Usage On Smartphones And Gray Matter Volume Of The Nucleus Accumbens. *Behavioural Brain Research*, 329, 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.04.035>

75. Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellems, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
76. Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. (2020). Attention deficit hyperactivity disorder-symptoms, social media use intensity, and social media use problems in adolescents: Investigating directionality. *Child Development*, 91(4), e853-e865. <https://doi.org/10.1111/cdev.13334>
77. Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
78. Telzer, E. H., Goldenberg, D., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D., & Gálvan, A. (2015). Sleep variability in adolescence is associated with altered brain development. *Developmental cognitive neuroscience*, 14, 16-22. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.05.007>
79. Liu, R. T., Steele, S. J., Hamilton, J. L., Do, Q. B. P., Furbish, K., Burke, T. A., Martinez, A. P., & Gerlus, N. (2020). Sleep and suicide: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical psychology review*, 81, 101895. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101895>
80. Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: a systematic review. *Sleep medicine reviews*, 18(1), 75-87. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2013.03.005>
81. Dekkers, T. J., & van Hoorn, J. (2022). Understanding Problematic Social Media Use in Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): A Narrative Review and Clinical Recommendations. *Brain Sciences*, 12(12), 1625. <https://doi.org/10.3390/brainsci12121625>
82. Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., Tung, I., Lee, S. S., & Leventhal, A. M. (2018). Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents. *JAMA*, 320(3), 255-263. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.8931>
83. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C.R., & Gladwell V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29:1841-1848.
84. Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S.B., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computer in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
85. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
86. Office of the Surgeon General (OSG). (2021). Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf>
87. Odgers, C.L., Allen, N.B., Pfeifer, J.H., Dahl, R.E., Nesi, J., Schueller, S.M., Williams, J. L., & the National Scientific Council on Adolescence (2022). Engaging, safe, and evidence-based: What science tells us about how to promote positive development and decrease risk in on-line spaces, Council Report No 2. doi: 10.31234/sf.io/rvn8q
88. Clark, S. J., Schultz, S. L., Gebremariam, A., Singer, D. C., & Freed, G. L. (2021). Sharing too soon? Children and social media apps. *C.S. Mott Children's Hospital National Poll on Children's Health*, University of Michigan, 39(4). Recuperado de [https://mottpoll.org/sites/default/files/document-s/101821\\_SocialMedia.pdf](https://mottpoll.org/sites/default/files/document-s/101821_SocialMedia.pdf)
89. Auxier, B., Anderson, M., Perrin, A., & Turner, E. (2020). Parenting Children in the Age of Screens. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. Recuperado de <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/>
90. U.S. Consumer Product Safety Commission. (n.d.). Toy Safety Business Guidance & Small Entity Compliance Guide. U.S. Consumer Product Safety Commission. Recuperado de <https://www.cpsc.gov/Business-Manufacturing/Business-Education/Toy-Safety-Business-Guidance-and-SmallEntity-Compliance-Guide>
91. Unites States Department of Transportation. (n.d.). National Highway Traffic Safety Administration. Recuperado de <https://www.nhtsa.gov/>
92. U.S. Food and Drug Administration. (n.d.). Center for Drug Evaluation and Research. U.S. Food and Drug Administration. Recuperado de <https://www.fda.gov/drugs>
93. Australian Government, eSafety Commissioner. (nd). Safety by Design. Recuperado de <https://www.esafety.gov.au/industry/safety-by-design>
94. Information Commissioner's Office. (nd). Introduction To The Age Appropriate Design Code. Recuperado de <https://ico.org.uk/for-organisations/childrens-code-hub/>
95. Perrino, J. (2022, July 27). Using "Safety By Design" To Address On-line Harms. Brookings Institute. <https://www.brookings.edu/techstream/using-safety-by-design-to-address-on-line-harms/>

96. Lenhart, A., & Owens, K. (2021). The Unseen Teen: The Challenges of Building Healthy Tech for Young People. Data & Society. Recuperado de <https://datasociety.net/library/the-unseen-teen/>
97. American Academy of Pediatrics (AAP). (2018, October 8). Kids & Tech: Tips for parents in the Digital age. HealthyChildren.org. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>
98. Morgan Stanley Alliance For Children's Mental Health & Child Mind Institute. (2022, May). How to set limits on screen time and internet use. Recuperado de <https://www.morganstanley.com/assets/pdfs/setting-limits-on-screen-time-tip-sheet.pdf>
99. Ehmke, R. (2023, March 13). How using social media affects teenagers. Child Mind Institute. Recuperado de <https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/>
110. American Psychological Association. (2019, December 12). Digital Guidelines: Promoting healthy technology use for children. American Psychological Association. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children>
101. US Department of Health and Human Services, Assistant Secretary for Public Affairs (ASPA). (2021, November 10). Prevent cyberbullying. StopBullying.gov. Recuperado de <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/prevention> <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/how-to-report>
102. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (NASEM). (n.d.). Assessment of the Impact of Social Media on the Health and Wellbeing of Adolescents and Children. Recuperado de <https://www.nationalacademies.org/our-work/assessment-of-the-impact-of-social-media-on-the-health-and-wellbeing-of-adolescents-and-children>
103. American Academy of Pediatrics. (2023, February 7). Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health. Recuperado de <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/#:~:text=What%20We%20Do,protect%20youth%20mental%20health%20on-line>
104. Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents (4th ed., pp. 229-234). American Academy of Pediatrics. [https://downloads.aap.org/AAP/PDF/Bright%20Futures/BF4\\_HealthySocialMedia.pdf](https://downloads.aap.org/AAP/PDF/Bright%20Futures/BF4_HealthySocialMedia.pdf)