

USO DE REDES SOCIAIS E ASSOCIAÇÃO COM ANSIEDADE, DEPRESSÃO, SONO E DESEMPENHO ACADÊMICO ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA

**SOCIAL MEDIA USE AND ITS ASSOCIATION WITH ANXIETY, DEPRESSION,
SLEEP, AND ACADEMIC PERFORMANCE AMONG MEDICAL STUDENTS**

Ciências da Saúde • 30/07/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/785193048](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/785193048)

Bruno Mileno Magalhaes de Carvalho¹

Geovanna de Almada Oliveira²

Beatriz Andrade Silva Rodrigues³

Carla Cristina Rodrigues Gomes⁴

Caio Gustavo Nery Coutinho Pierotti⁵

Geovana da Silva Uchoa⁶

Carla Maria Lisboa Fernandes⁷

Eanes Delgado Barros Pereira⁸

RESUMO

O estudo analisa o padrão de uso de redes sociais e sua associação com indicadores de saúde mental, qualidade do sono, concentração e desempenho acadêmico entre estudantes de Medicina da Universidade Federal do Maranhão, Campus Pinheiro. Trata-se de um estudo observacional, transversal e analítico, com 356 participantes que responderam a um questionário eletrônico entre setembro de 2025 e março de 2026. Foram estimados prevalências e intervalos de confiança de 95%, aplicados testes do qui-quadrado e de tendência. O uso de redes sociais foi referido por 96,6% dos estudantes. Sobre o uso diário, 37,6% permaneciam entre duas e quatro horas enquanto 21,9% ultrapassavam quatro horas. O Instagram foi a plataforma digital predominante (62,4%). Sintomas de ansiedade ocorreram em 24,2%, sintomas depressivos em 30,6% e a má qualidade do sono em 48,9%. A prevalência de ansiedade aumentou de 17,4% entre aqueles que consumiram até duas horas diárias e 34,6% entre os que ultrapassavam quatro horas. Uso superior a quatro horas associou-se a maior prevalência de ansiedade (RPaj=1,60; IC95% 1,09–2,34). Os resultados sustentam a necessidade de ações institucionais de educação digital e cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: Redes sociais; Estudantes de medicina; Ansiedade; Depressão; Saúde mental.

ABSTRACT

This study analyzes social media use patterns and their association with indicators of mental health, sleep quality, concentration, and academic performance among medical students at the Federal University of Maranhão, Pinheiro Campus. This observational, cross-sectional, analytical study included 356 participants who completed an electronic questionnaire between September 2025 and March

2026. Prevalence estimates and 95% confidence intervals were calculated, and chi-square and trend tests were applied. Social media use was reported by 96.6% of the students. Regarding daily use, 37.6% spent between two and four hours on social media, while 21.9% exceeded four hours. Instagram was the predominant digital platform (62.4%). Anxiety symptoms were reported by 24.2% of participants, depressive symptoms by 30.6%, and poor sleep quality by 48.9%. The prevalence of anxiety increased from 17.4% among those who used social media for up to two hours per day to 34.6% among those who exceeded four hours. Use exceeding four hours was associated with a higher prevalence of anxiety (adjusted PR = 1.60; 95% CI: 1.09–2.34). The results support the need for institutional initiatives focused on digital education and mental health care.

Keywords: Social media; Medical students; Anxiety; Depression; Mental health.

1. INTRODUÇÃO

As redes sociais transformaram a maneira como os jovens se comunicam e se relacionam com o mundo, consolidando-se como parte da infraestrutura cotidiana da vida universitária (Wang et al., 2025). Elas mediam relações pessoais, circulação de notícias, construção de identidade, divulgação científica e organização de atividades acadêmicas. Para estudantes de Medicina, essas plataformas também funcionam como canais de acesso a materiais educacionais, comunidades de aprendizagem, eventos e conteúdos de saúde. Por outro lado, o mesmo ambiente que amplia oportunidades de comunicação, entretanto, favorece exposição contínua a notificações, comparação social, fragmentação da atenção e uso noturno, criando um problema de saúde e educação

que não pode ser reduzido à simples contagem de horas diante de uma tela (Jameel, 2026).

No Brasil, a presença digital é particularmente extensa. Estimativas de 2025 indicaram 144 milhões de identidades de usuários de redes sociais no país e elevada penetração entre adultos conectados, embora tais identidades não correspondam necessariamente a indivíduos únicos (Kemp, 2025). O cenário reforça a importância de estudos locais, pois médias nacionais não descrevem adequadamente grupos submetidos a exigências acadêmicas específicas, diferenças regionais de conectividade e condições particulares de formação profissional.

A graduação em Medicina reúne fatores potencialmente relacionados ao sofrimento psíquico: grande volume de conteúdo, avaliações frequentes, contato precoce com adoecimento, pressão por desempenho e restrição do tempo de descanso. Nesse contexto, as redes sociais podem exercer função ambivalente. O uso intencional pode fortalecer vínculos e facilitar o acesso a informação, enquanto padrões excessivos ou problemáticos podem competir com o sono, o estudo concentrado e estratégias presenciais de enfrentamento. A distinção entre quantidade de uso, finalidade, conteúdo e perda de controle é essencial para evitar danos (Silveira, 2026).

Estudos realizados com universitários encontraram relações entre uso problemático de internet ou smartphones e sintomas de ansiedade, depressão, estresse e pior sono. Moromizato et al. (2017), observaram correlação entre indicadores de uso de internet e redes sociais e sintomas ansiosos e depressivos. Em amostra de 761 estudantes sérvios, Nikolic et al. (2023) identificaram prevalência

relevante de dependência de smartphone e associação com indicadores de saúde mental e sono. Pesquisa nacional sobre medo de ficar de fora das experiências on-line também mostrou relação entre esse fenômeno, dependência de smartphone e pior qualidade do sono em estudantes de Medicina (Oliveira; Carvalho Neta; Athayde, 2024).

Apesar da consistência de parte desses achados, a literatura apresenta heterogeneidade de instrumentos, pontos de corte e definições de exposição. É necessário afirmar também que tempo elevado de conexão não é sinônimo de dependência, e sintomas emocionais podem tanto favorecer permanência nas plataformas quanto decorrer de experiências digitais negativas. A Organização Mundial da Saúde ressalta que a relação entre tecnologia e saúde mental é bidirecional e influenciada por fatores individuais e ambientais (WHO, 2025).

No interior do Maranhão, ainda são escassas as investigações sobre o comportamento digital de estudantes universitários. O Campus Pinheiro da Universidade Federal do Maranhão recebe alunos com diferentes trajetórias sociais e períodos de formação, o que oferece oportunidade para caracterizar o fenômeno em contexto distante dos grandes centros. Além de descrever a prevalência e as plataformas mais utilizadas, o banco de dados disponível permite testar relações com ansiedade, depressão, qualidade do sono, concentração e rendimento acadêmico, ampliando o objetivo originalmente descritivo.

Diante disso, o objetivo principal foi analisar o padrão de uso de redes sociais entre estudantes de Medicina da UFMA, Campus Pinheiro, e sua associação com sintomas de ansiedade e depressão.

Como objetivos secundários, buscou-se estimar a distribuição do tempo diário e das plataformas predominantes, avaliar a relação com qualidade do sono, dificuldade de concentração e desempenho acadêmico autorreferido.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Redes Sociais, Atenção e Experiência Universitária

Redes sociais são sistemas sociotécnicos desenhados para favorecer produção, seleção e circulação de conteúdo em redes de interação. Recursos como rolagem contínua, recomendações algorítmicas e notificações reduzem os pontos naturais de interrupção. O tempo total, por isso, resulta não apenas de uma decisão inicial do usuário, mas de sucessivos ciclos de estímulo e resposta. No ambiente acadêmico, essa arquitetura pode alternar rapidamente atividades de estudo e entretenimento, elevando o custo cognitivo de retomada de tarefas complexas (Wang et al., 2025).

A aprendizagem médica depende de atenção sustentada, memória de trabalho e integração progressiva de informações. A mera disponibilidade do telefone pode atuar como pista ambiental, mas a magnitude do impacto varia conforme hábitos de autorregulação e contexto.

As plataformas também proporcionam benefícios. Conteúdos audiovisuais podem apoiar revisão rápida, grupos virtuais ampliam cooperação e perfis institucionais divulgam oportunidades formativas. A educação digital não deve assumir caráter proibitivo; deve promover escolha consciente, avaliação da confiabilidade das informações e organização de períodos protegidos para estudo e descanso (JAMEEL, 2026).

2.2. Redes Sociais e Saúde Mental

Os mecanismos propostos para a associação com ansiedade incluem comparação social, necessidade de disponibilidade permanente, medo de perder acontecimentos, exposição a conflitos e antecipação de respostas. Em direção inversa, pessoas ansiosas podem buscar distração, validação ou contato on-line com maior frequência. Essa reciprocidade explica por que uma associação estatística não autoriza concluir que o uso causou os sintomas.

A depressão pode se relacionar a experiências digitais passivas, isolamento, percepção negativa de si e substituição de atividades protetoras. Entretanto, redes sociais também oferecem suporte e pertencimento. A natureza do conteúdo e a qualidade das interações podem ser mais relevantes que a duração isolada (Wang et al., 2025).

Entre universitários de Medicina, Moromizato et al. (2017) demonstraram que indicadores de uso de internet e redes sociais se correlacionavam a sintomas de ansiedade e depressão. Nikolic et al. (2023) encontraram coexistência de dependência de smartphone, pior sono e sofrimento emocional. Esses resultados justificam testar a hipótese em diferentes regiões, utilizando medidas de efeito e intervalos de confiança, e não apenas valores de p.

2.3. Sono, Concentração e Rendimento

O uso noturno pode atrasar o horário de dormir por deslocamento temporal, estimulação cognitiva e exposição luminosa. O PSQI permite classificar a qualidade global do sono a partir de componentes subjetivos. Oliveira, Carvalho Neta e Athayde (2024) observaram associação entre medo de ficar de fora, dependência de

smartphone e pior sono entre estudantes de Medicina. Nguyen et al. (2022), ao estudar adolescentes, identificaram maior probabilidade de sono ruim entre usuários excessivos, mostrando que o desfecho pode variar conforme população e definição de exposição.

Concentração e rendimento autorreferidos são desfechos distintos. Um estudante pode perceber interrupções frequentes sem que isso se traduza em queda global de desempenho, especialmente quando adapta técnicas de estudo ou utiliza as plataformas para fins acadêmicos.

Uma análise equilibrada precisa reconhecer que saúde mental, sono e rendimento formam um sistema de relações. Ansiedade pode prejudicar o sono; pior sono pode ampliar fadiga e uso passivo; dificuldades acadêmicas podem aumentar a procura por distração (Jameel, 2026).

3. METODOLOGIA

3.1. Delineamento, Local e Participantes

Realizou-se estudo observacional, transversal e analítico com estudantes regularmente vinculados ao curso de Medicina da Universidade Federal do Maranhão, Campus Pinheiro. A coleta eletrônica ocorreu entre 13 de setembro de 2025 e 31 de março de 2026. Foram incluídos participantes que autorizaram o uso científico das informações e identificaram Medicina como curso de graduação com 443 alunos matriculados. Houveram 356 respostas ao questionário online.

3.2. Variáveis e Definições Operacionais

A exposição principal foi o tempo diário autorreferido em redes sociais, originalmente distribuído nas categorias: ausência de uso, menos de 10 minutos, 11 a 60 minutos, uma a duas horas, duas a quatro horas, quatro a seis horas e mais de seis horas. Para análises comparativas, as respostas foram agrupadas em até duas horas por dia, duas a quatro horas por dia e mais de quatro horas por dia.

Foram descritas a plataforma de maior permanência e características sociodemográficas. Os desfechos foram: presença de sintomas de ansiedade acima da categoria mínima informada; presença de sintomas depressivos acima da categoria sem depressão; má qualidade do sono, definida pelo registro de PSQI superior a cinco; dificuldade de concentração, agrupando respostas 'às vezes' e 'sempre'; e rendimento acadêmico autodeclarado abaixo de ótimo ou bom (regular ou ruim).

3.3. Análise Estatística

As variáveis categóricas foram apresentadas em frequências absolutas e percentuais. Idade foi resumida por média, desvio-padrão e mediana. Para as prevalências principais, calcularam-se intervalos de confiança de 95% pelo método de Wilson. A comparação dos desfechos entre as três faixas de tempo utilizou o teste do qui-quadrado de Pearson. A tendência ordinal foi avaliada pela correlação de postos de Spearman entre a categoria original de tempo e cada desfecho binário.

Para estimar associações ajustadas, foram empregados modelos de regressão de Poisson com função de ligação log e variância robusta, produzindo razões de prevalências ajustadas (RPaj) e respectivos intervalos de confiança de 95%. A exposição foi uso superior a quatro

horas diárias, tendo como referência até quatro horas. Os modelos incluíram idade e sexo, definidos a priori como potenciais confundidores. Considerou-se nível de significância de 5%.

3.4. Aspectos Éticos

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão, sob parecer nº 7.738.346, e observou a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

4. RESULTADOS

Foram analisados 356 estudantes de Medicina, com idade média de 23,7 anos (DP=4,7) e mediana de 22 anos. Participaram 184 mulheres (51,7%) e 172 homens (48,3%); 312 (87,6%) declararam-se solteiros. O uso de alguma rede social foi referido por 344 participantes (96,6%; IC95% 94,2–98,1).

A faixa mais frequente foi de duas a quatro horas diárias, informada por 134 estudantes (37,6%). Noventa (25,3%) usavam entre uma e duas horas, 39 (11,0%) entre 11 e 60 minutos, 58 (16,3%) entre quatro e seis horas e 20 (5,6%) por mais de seis horas. Assim, 78 estudantes (21,9%; IC95% 17,9–26,5) ultrapassavam quatro horas diárias. Doze (3,4%) não utilizavam redes sociais e três (0,8%) permaneciam por menos de dez minutos.

Instagram foi indicado como plataforma de maior permanência por 222 participantes (62,4%), seguido de TikTok por 89 (25,0%), outras redes por 25 (7,0%) e X por 20 (5,6%).

Tabela 1. Características e padrão de uso de redes sociais dos estudantes de Medicina (n=356). Fonte: dados da pesquisa.

Uso de rede social	n	%
Total	344	96,6
Até 2 h/dia	144	40,4
2-4 h/dia	134	37,6
>4 h/dia	78	21,9
Instagram	222	62,4
TikTok	89	25,0
Outra plataforma	25	7,0
X	20	5,6

Oitenta e seis estudantes (24,2%) situaram-se acima da faixa mínima de ansiedade. Sintomas depressivos acima da categoria sem depressão foram observados em 109 (30,6%). Má qualidade global do sono, conforme registro de PSQI superior a cinco, ocorreu em 174 (48,9%). Dificuldade de concentração pelo menos ocasional foi muito frequente, atingindo 328 participantes (92,1%). Cento e quatro estudantes (29,2%) avaliaram o rendimento acadêmico atual como regular ou ruim.

Tabela 2. Prevalência dos indicadores analisados. Fonte: dados da pesquisa.

Indicador	n	%
Sintomas de ansiedade	86	24,2
Sintomas depressivos	109	30,6
Má qualidade do sono	174	48,9

Dificuldade de concentração	328	92,1
Rendimento regular/ruim	104	29,2

A prevalência de sintomas de ansiedade apresentou gradiente: 17,4% no grupo com até duas horas por dia, 25,4% entre duas e quatro horas e 34,6% acima de quatro horas ($p=0,015$ no qui-quadrado; p de tendência= $0,004$). No modelo ajustado por idade e sexo, estudantes com mais de quatro horas diárias apresentaram prevalência de ansiedade 60% maior que aqueles com até quatro horas ($RPaj=1,60$; $IC95\%$ 1,09–2,34; $p=0,017$).

Para sintomas depressivos, as prevalências foram 24,3%, 32,1% e 39,7%, respectivamente. A comparação global entre três grupos ficou no limite da significância ($p=0,052$), embora o teste ordinal sugerisse tendência crescente ($p=0,011$). No modelo ajustado, a estimativa foi $RPaj=1,39$ ($IC95\%$ 1,00–1,92; $p=0,050$). O achado foi considerado sugestivo.

A má qualidade do sono variou de 45,1% no grupo de menor uso a 52,6% no grupo acima de quatro horas, sem associação estatisticamente significativa ($p=0,492$; $RPaj=1,10$; $IC95\%$ 0,86–1,40). Dificuldade de concentração variou de 90,3% a 93,6% ($p=0,561$; $RPaj=1,01$; $IC95\%$ 0,95–1,08). Rendimento regular ou ruim variou de 28,5% a 33,3% ($p=0,656$; $RPaj=1,18$; $IC95\%$ 0,82–1,71).

As plataformas predominantes não apresentaram diferenças estatisticamente significativas para os cinco desfechos. Entre usuários, sintomas depressivos foram registrados em 40,2% dos que indicaram TikTok e 27,9% dos que indicaram Instagram, mas a comparação global entre plataformas não alcançou significância ($p=0,161$) e foi considerada exploratória.

Tabela 3. Associação entre tempo diário de redes sociais e indicadores estudados. *RP ajustada para uso >4 horas versus ≤4 horas, controlada por idade e sexo. Fonte: dados da pesquisa.

Desfecho	≤2 h %	2–4 h %	>4 h %	p global	RPa (IC95%)
Ansiedade	17.4	25.4	34.6	0.015	1.60 (1.1 2.34)
Depressão	24.3	32.1	39.7	0.052	1.39 (1.0 1.92)
Má qualidade do sono	45.1	50.7	52.6	0.492	1.10 (0.8 1.40)

⚠ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/uso-de-redes-sociais-e-associacao-com-ansiedade-depressao-sono-e-desempenho-academico-entre-estudantes-de-medicina?noblockage>

5. DISCUSSÃO

O estudo identificou uso quase universal de redes sociais entre estudantes de Medicina do Campus Pinheiro e concentração importante nas faixas de duas a quatro horas diárias. Aproximadamente um em cada cinco participantes ultrapassava quatro horas, e o Instagram foi a plataforma de maior permanência. Além disso, a prevalência de ansiedade praticamente dobrou entre a faixa de até duas horas e a de mais de quatro horas. A depressão apresentou padrão semelhante, porém com maior incerteza estatística. Por outro lado, houve uma ausência de associação significativa com sono, concentração e rendimento.

A associação com ansiedade é coerente com o estudo de Moromizato et al. (2017), que encontrou relações entre uso de internet e redes sociais e indícios de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina. Também converge com Nikolic et al. (2023), que observaram associação entre dependência de smartphone e indicadores de saúde mental.

A prevalência de 24,2% para sintomas de ansiedade e 30,6% para sintomas depressivos situa-se em faixa preocupante. Corroborando com estudos nacionais que já demonstraram frequências relevantes de sintomas emocionais em estudantes de Medicina e associação com fatores acadêmicos e sociais (Souza et al., 2022; Barros et al., 2022). Parte do sofrimento pode anteceder ou determinar o padrão de uso digital, caracterizando causalidade reversa.

Quanto ao sono, a frequência de má qualidade foi alta, próxima de metade da amostra, mas não houve diferença independente conforme uso superior a quatro horas. Esse resultado diverge de trabalhos que associaram uso problemático ou excesso de internet a pior sono (Nguyen et al., 2022; Nikolic et al., 2023; Oliveira; Carvalho Neta; Athayde, 2024). Uma explicação possível é que duração total não capta horário de uso. Quatro horas concentradas durante o dia podem produzir efeito diferente de duas horas imediatamente antes de dormir. Outra possibilidade é que fatores acadêmicos tenham elevado a prevalência de sono ruim em todos os grupos, reduzindo contraste.

A predominância do Instagram acompanha sua forte inserção entre adultos jovens brasileiros. Enquanto observou-se frequentes sintomas de depressão entre usuários do TikTok.

Os resultados apoiam intervenções proporcionais e não punitivas. A universidade pode incorporar educação sobre autorregulação digital, higiene do sono, manejo de notificações dos dispositivos e avaliação crítica de conteúdo em atividades de acolhimento e promoção da saúde. Estudantes com uso prolongado e sintomas emocionais podem ser convidados a refletir sobre padrões e buscar apoio, sem presumir que o tempo de tela seja a causa única.

Estratégias possíveis incluem períodos de estudo sem interrupções, desativação de notificações não essenciais, planejamento de horário para consulta às redes e proteção do período anterior ao sono. Tais medidas devem ser apresentadas como opções de organização e bem-estar, não como vigilância institucional. Serviços de apoio psicológico precisam permanecer acessíveis, confidenciais e integrados a políticas mais amplas de redução de estressores acadêmicos.

Para professores, o desafio inclui reconhecer que as redes também são espaço de aprendizagem. Produzir materiais confiáveis, ensinar verificação de fontes e discutir ética profissional on-line pode transformar parte do uso em competência digital. A resposta institucional mais consistente combina promoção de autonomia, cuidado em saúde mental e qualificação do ambiente educacional.

A principal limitação é o delineamento transversal, que impede estabelecer precedência temporal. Como também, dados que foram autorreferidos, sujeitos a erro de memória e desejabilidade social.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de redes sociais foi quase universal entre estudantes de Medicina da UFMA, Campus Pinheiro, e aproximadamente um

quinto permaneceu conectado por mais de quatro horas diárias. Instagram concentrou a maior parte das preferências registradas.

O maior tempo de uso associou-se de forma gradual a sintomas de ansiedade. A prevalência foi cerca de 60% maior no grupo acima de quatro horas de uso. Os achados não demonstram que redes sociais causem sofrimento emocional, mas identificam um grupo que pode se beneficiar de educação digital e oferta de apoio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, G. F. O. et al. Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 46, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/67KHgzbM39csD8Vww8dn9sP/>. Acesso em: 1 jun. 2026.

BECK, A. T. et al. An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, v. 4, p. 561–571, 1961. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>.

BUYSSE, D. J. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, v. 28, n. 2, p. 193–213, 1989. DOI: [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).

JAMEEL, Arif et al. The effects of social media addiction on depression and anxiety among university students: the mediating role of family environment. *Scientific Reports*, London, v. 16, art. 14878, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-026-45666-z>. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-026-45666-z>. Acesso em: 12 jul. 2026.

KEMP, Simon. Digital 2025: Brazil. DataReportal, 3 mar. 2025. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2025-brazil>. Acesso em: 8 jul. 2026.

MOROMIZATO, Maíra 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. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118>.

NGUYEN, Cai Thi Thuy et al. Relationships of excessive internet use with depression, anxiety, and sleep quality among high school students in northern Vietnam. Journal of Pediatric Nursing, v. 62, p. e91–e97, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.07.019>.

NIKOLIC, Aleksandra et al. Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. Frontiers in Public Health, v. 11, e1252371, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>.

OLIVEIRA, Jullyane Laysa de Carvalho; CARVALHO NETA, Otília Jurema de; ATHAYDE, Rodolfo Augusto Bacelar de. Fear of Missing Out Syndrome and its impact on sleep quality in medical students: a cross-sectional study. Sleep Science, v. 17, n. 3, p. e227–e234, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0044-1780499>.

SILVEIRA, Gabriel Abbad. As limitações do direito nacional e a regulação da liberdade de expressão nas redes sociais: por que não há um tratado internacional? Revista Tópicos, Rio de Janeiro, v. 4, n. 35, p. 1-45, 2 jul. 2026. DOI: <https://doi.org/10.70773/revistatopicos/782847821>. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/as-limitacoes-do-direito-nacional-e-a-regulacao-da-liberdade-de-expressao-nas-redes->

[sociais-por-que-nao-ha-um-tratado-internacional](#). Acesso em: 21 jul. 2026

SOUZA, G. F. A. et al. Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 46, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/L3tntmjG9tDZKz4GN3KzzWP/>. Acesso em: 14 jul. 2026.

VON ELM, Erik et al. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. PLoS Medicine, v. 4, n. 10, e296, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040296>.

WANG, Qinghe; ZHANG, Jingtong; XIAO, Mingfei. Association between social media use, physical activity level, and depression and anxiety among college students: a cross-cultural comparative study. Scientific Reports, London, v. 15, art. 6596, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-88140-y>. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-88140-y>. Acesso em: 2 jun. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-12187-51959-79685>. Acesso em: 24 jun. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Teens, screens and mental health. Copenhagen, 25 set. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>. Acesso em: 4 jul. 2026.

¹ Universidade Federal do Maranhão. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Universidade Federal do Maranhão. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Universidade Federal do Maranhão. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Universidade Federal do Maranhão. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Universidade Federal do Maranhão. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁶ Universidade Federal do Maranhão. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁷ Universidade Federal do Maranhão. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁸ Universidade Federal do Ceará. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)