

O impacto das Redes Sociais na Saúde Mental: Uma revisão narrativa da literatura

The impact of Social Media on Mental Health: A narrative literature review

El impacto de las Redes Sociales en la Salud Mental: Una revisión narrativa de la literatura

Recebido: 28/11/2025 | Revisado: 30/11/2025 | Aceitado: 30/11/2025 | Publicado: 02/12/2025

Mateus Signorati

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3565-6312>

Centro Universitário de Pato Branco, Brasil

E-mail: mateussignorati@hotmail.com.br

Resumo

O crescimento exponencial das redes sociais transformou a forma como as pessoas se relacionam, consomem informação e constroem sua identidade. No entanto, estudos recentes apontam que o uso excessivo dessas plataformas pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima e transtornos alimentares, além de favorecer comportamentos de comparação social e exposição ao cyberbullying. Este artigo tem como objetivo analisar os impactos positivos e negativos do uso das redes sociais na saúde mental de diferentes faixas etárias. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada nas bases PubMed, Scielo e BVS, com recorte temporal entre 2017 e 2025. Os resultados revelam que o tempo de uso, os padrões de engajamento, a qualidade das interações e características psicológicas individuais influenciam significativamente na saúde mental. Apesar dos riscos identificados, há benefícios associados, como maior acesso à informação em saúde, apoio social e criação de redes de pertencimento. Conclui-se que o impacto das redes sociais não é unidirecional, mas depende da forma como são utilizadas e dos mecanismos de proteção existentes. Recomenda-se fortalecer políticas de educação digital, monitoramento parental e intervenções psicoeducacionais que promovam o uso consciente dessas plataformas.

Palavras-chave: Redes Sociais; Saúde Mental; Ansiedade; Depressão; Comportamento Social.

Abstract

The exponential expansion of social media has transformed communication, identity construction, and access to information. However, growing evidence shows that excessive use may contribute to anxiety, depression, low self-esteem, eating disorders, and exposure to cyberbullying. This article aims to analyze the positive and negative mental health impacts of social media use across different age groups. A narrative literature review was conducted in PubMed, Scielo and BVS databases, including studies published between 2017 and 2025. Results show that usage time, engagement patterns, interaction quality and individual psychological characteristics play a central role in determining outcomes. Although risks are predominant in certain contexts, social media also offer benefits such as health information dissemination, emotional support and community building. We conclude that impacts depend on how platforms are used, moderated, and integrated into everyday life. Strengthening digital education, parental monitoring, and psychosocial interventions is crucial to mitigate harms and promote healthier online environments.

Keywords: Social Media; Mental Health; Anxiety; Depression; Social Behavior.

Resumen

El crecimiento de las redes sociales ha modificado profundamente las interacciones humanas y la construcción de la identidad. No obstante, investigaciones recientes demuestran una relación entre su uso excesivo y efectos negativos en la salud mental, como ansiedad, depresión, baja autoestima y ciberacoso. El objetivo de este artículo es analizar tales impactos en diferentes grupos poblacionales. La revisión narrativa se basó en artículos publicados entre 2017 y 2025, consultando PubMed, Scielo y BVS. Los hallazgos indican que el tiempo de uso, la calidad de las interacciones y los factores psicológicos individuales determinan los resultados. A pesar de los riesgos, las redes sociales también proporcionan beneficios como apoyo emocional y acceso a información en salud. Se concluye que los impactos dependen del contexto de uso y de la presencia de estrategias de educación digital y regulación.

Palabras clave: Redes Sociales; Salud Mental; Ansiedad; Depresión; Conducta Social.

1. Introdução

O advento das redes sociais transformou radicalmente a dinâmica das interações humanas nas últimas décadas. Plataformas como Instagram, TikTok, Facebook e X (anteriormente Twitter) tornaram-se ambientes cotidianos para expressão

pessoal, construção de identidade e manutenção de vínculos sociais, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, que utilizam tais mídias como principal meio de sociabilidade (Twenge, 2020). Esse fenômeno é observado globalmente: estima-se que mais de 4,8 bilhões de pessoas utilizem redes sociais no mundo, um número que cresce anualmente e evidencia o seu impacto sociocultural na contemporaneidade (Statista, 2024).

Sob uma perspectiva positiva, as redes sociais ampliam o acesso à informação em saúde, favorecem a criação de comunidades de apoio e fortalecem o sentimento de pertencimento, elementos reconhecidamente protetivos para o bem-estar psicológico (Nabity-Grover et al., 2020). Além disso, promovem visibilidade a pautas sociais e possibilitam trocas afetivas que, para muitos usuários, funcionam como importantes fontes de suporte emocional e inclusão.

Entretanto, paralelamente a esses benefícios, a literatura científica tem apontado preocupações crescentes acerca dos efeitos psicológicos associados ao uso excessivo ou inadequado dessas plataformas. A exposição contínua a conteúdos idealizados pode intensificar comportamentos de comparação social, favorecendo insatisfação corporal, baixa autoestima e sintomas internalizantes (Fardouly & Vartanian, 2021). Ademais, fenômenos como cyberbullying, FoMO (fear of missing out) e dependência digital também se associam negativamente à saúde mental, especialmente entre indivíduos emocionalmente vulneráveis (Keles et al., 2020).

Diante desse cenário de potenciais riscos e benefícios, torna-se essencial aprofundar a compreensão sobre os fatores que modulam a relação entre redes sociais e adoecimento psíquico. Não se trata de rotular essas plataformas como intrinsecamente benéficas ou prejudiciais, mas de avaliar como seu uso, intensidade e a qualidade das interações estabelecidas podem determinar desfechos distintos.

Assim, o objetivo do artigo é analisar os principais impactos das redes sociais na saúde mental, identificando tanto os fatores de risco quanto os possíveis mecanismos de proteção envolvidos no uso dessas plataformas.

2. Metodologia

Realizou-se um estudo de natureza qualitativa (Pereira et al., 2018) num estudo de revisão com pouca sistematização (Snyder, 2021) e do tipo narrativo (Rother, 2007). Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, abordagem metodológica que possibilita integrar e interpretar criticamente resultados de estudos diversos, permitindo uma compreensão abrangente do fenômeno analisado (Cordeiro et al., 2020). A busca bibliográfica ocorreu nas bases PubMed, Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando o período de 2017 a 2025, de forma a assegurar a contemporaneidade do conhecimento revisado. Foram incluídos artigos publicados em português, inglês ou espanhol, que abordassem de maneira direta a relação entre o uso de redes sociais e desfechos em saúde mental, contemplando pesquisas quantitativas, qualitativas, estudos observacionais e revisões sistemáticas.

Os critérios de inclusão contemplaram estudos que analisassem o impacto das redes sociais em sintomas como ansiedade, depressão, baixa autoestima, transtornos alimentares, comportamentos de comparação social e cyberbullying. Além disso, foram considerados trabalhos que discutessem tanto efeitos negativos quanto potenciais benefícios psicossociais das plataformas digitais. Por outro lado, foram excluídos documentos duplicados, estudos com população exclusivamente clínica sem associação com o uso de redes sociais, artigos sem acesso ao texto completo, dissertações, teses e materiais de opinião ou divulgação sem rigor metodológico.

A estratégia de busca utilizou descritores DeCS/MeSH, como “Social Media”, “Mental Health”, “Depression”, “Anxiety”, “Cyberbullying” e “Body Image”, combinados com operadores booleanos para refinamento das pesquisas. A seleção inicial foi realizada pela leitura de títulos e resumos; posteriormente, os artigos potencialmente elegíveis foram avaliados na íntegra. Os dados extraídos foram organizados e categorizados segundo as

principais evidências apresentadas, permitindo uma síntese crítica sobre os fatores de risco e proteção associados ao uso das redes sociais.

O uso da revisão narrativa justifica-se pela complexidade e multifatorialidade do tema, possibilitando a integração de diferentes abordagens teóricas e metodológicas, contribuindo para uma reflexão ampla e fundamentada sobre os impactos das redes sociais na saúde mental.

3. Resultados e Discussão

Os achados da presente revisão convergem para um corpo crescente de evidências que apontam associação entre o uso das redes sociais e indicadores negativos de saúde mental, especialmente entre adolescentes e adultos jovens. A revisão sistemática e meta-analítica mais abrangente até o momento, publicada em 2024, sintetizou dados de quase 1,17 milhão de participantes e demonstrou que o uso das redes sociais apresenta relação estatisticamente significativa — ainda que de pequena magnitude — com o aumento de sintomas depressivos e ansiosos, pior qualidade do sono e redução do bem-estar geral (Woods & Scott, 2020; Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses, 2024). Esse achado reforça que, embora tais plataformas sejam elementos centrais da vida contemporânea, seu uso problemático, marcado por dependência, uso excessivo e interferência nas atividades diárias, representa importante fator de vulnerabilidade psicossocial, com impactos relevantes em saúde pública (Impact of Social Media Use on Physical, Mental, Social, and Emotional Health..., 2025).

Outro levantamento robusto, que analisou 57 estudos com mais de 570 mil indivíduos, evidenciou que o tempo diário em redes sociais associa-se ao aumento de estresse, solidão, insatisfação corporal, baixa autoestima e redução da satisfação com a vida, além de prejuízos físicos e emocionais amplos (Impact of Social Media Use on Physical, Mental, Social, and Emotional Health..., 2025). Dessa forma, o impacto negativo não se restringe a transtornos mentais diagnosticáveis, mas se estende a diversas dimensões do bem-estar biopsicossocial, ampliando a relevância da temática na perspectiva de prevenção e cuidado integrado.

Entre adolescentes e jovens adultos, grupo particularmente exposto ao ambiente digital, meta-análises recentes demonstram correlação entre uso intensivo das plataformas, comparação social, exposição a cyberbullying e disruptão do sono com o aumento de sintomas internalizantes, apresentando correlação média de $r \approx 0,2165$ (Associações entre uso de redes sociais e transtornos mentais..., 2023). Contudo, a elevada heterogeneidade encontrada ($I^2 \approx 99,8\%$) indica que essa relação não é linear nem universal, sendo fortemente modulada por características individuais, contextuais e comportamentais. Assim, embora exista associação consistente, não é possível assumir causalidade direta em todos os casos, reforçando a necessidade de interpretações cautelosas.

A literatura aponta diversos mecanismos mediadores que explicam tal relação. A comparação social é um dos mais discutidos, especialmente diante de padrões idealizados de corpo, sucesso e estilo de vida, que podem intensificar inseguranças e provocar baixa autoestima, sobretudo entre jovens do sexo feminino (Fardouly & Vartanian, 2021; Holland & Tiggemann, 2017). O cyberbullying desponta como outro componente crítico, associado a maior risco de depressão, ansiedade, ideação suicida e isolamento social (Kowalski et al., 2019), indicando que ambientes digitais hostis produzem efeitos emocionais potencialmente graves.

Além disso, a privação e a fragmentação do sono — frequentemente resultantes do uso prolongado ou noturno das plataformas — interferem na regulação emocional e contribuem para irritabilidade e maior vulnerabilidade a sintomas depressivos e ansiosos (Woods & Scott, 2020; Social media use, mental health and sleep..., 2024). A combinação desses

fatores (uso passivo prolongado + comparação social + sono inadequado) apresenta efeito cumulativo que pode ampliar substancialmente o sofrimento psicológico.

Entretanto, a literatura não deve ser interpretada de forma unidimensional: há evidências de efeitos positivos quando o uso é mais ativo, intencional e voltado à interação social significativa. Estudos destacam que as plataformas podem promover suporte emocional, pertencimento, criação de redes de apoio, acesso a informações de saúde e redução do isolamento, fortalecendo o bem-estar subjetivo (Seabrook, Kern & Rickard, 2016; Naslund et al., 2020). Assim, o modo de engajamento digital — ativo versus passivo — surge como variável central: enquanto a rolagem automática do feed intensifica comparações e insatisfação, o engajamento participativo pode promover conexões, expressão pessoal e crescimento social (Verduyn et al., 2021).

Nesse contexto, intervenções voltadas ao uso consciente e à regulação do comportamento digital demonstram resultados promissores. Revisão de estudos experimentais identificou que abordagens terapêuticas baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental apresentam maior eficácia na redução de sintomas depressivos do que estratégias isoladas de limitação ou abstinência (The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being, 2023). Isso reforça que a combinação entre uso moderado, habilidades de autorregulação e suporte psicológico pode reduzir riscos e potencializar benefícios.

Ainda assim, persistem limitações metodológicas relevantes no conjunto dos estudos avaliados: predomínio de desenhos transversais, dependência de medidas autorrelatadas, amostras pouco representativas e controle insuficiente de variáveis de confusão (Meier & Reinecke, 2021). Tais limitações restringem conclusões causais e ressaltam a urgência de pesquisas longitudinais e multicêntricas com instrumentos padronizados, capazes de explorar a persistência dos efeitos ao longo do tempo e identificar fatores protetores eficazes.

Em síntese, o impacto das redes sociais na saúde mental deve ser compreendido como um fenômeno multifacetado, resultante da interação dinâmica entre padrões de uso, características individuais, contextos socioculturais e estratégias de regulação emocional. As plataformas digitais são, portanto, ferramentas ambivalentes: potencialmente benéficas ou nocivas, a depender de como, quanto e para que são utilizadas. Esse entendimento possui implicações diretas na formulação de políticas de educação digital, programas escolares de letramento midiático, orientações a famílias e ações de atenção primária à saúde. A consolidação desse campo de conhecimento é estratégica para o enfrentamento dos desafios emergentes da sociedade em rede, contribuindo tanto para a promoção da saúde quanto para a prevenção do sofrimento psicológico nas populações mais vulneráveis.

4. Considerações Finais

A presente revisão demonstrou que o uso das redes sociais exerce efeitos ambivalentes sobre a saúde mental, podendo funcionar tanto como ferramenta de apoio emocional, comunicação e construção identitária quanto como fonte de sofrimento psíquico. Os estudos analisados convergem ao apontar que a exposição prolongada a plataformas digitais está associada ao aumento de sintomas depressivos, ansiosos, distúrbios do sono, cyberbullying, comportamentos compulsivos e insatisfação corporal, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. A dinâmica de comparação social, a busca constante por validação por meio de curtidas e a hiperconectividade configuram-se como fatores de risco significativos, capazes de amplificar vulnerabilidades emocionais já existentes e interferir negativamente no bem-estar subjetivo.

Entretanto, os achados indicam que os efeitos do uso das redes não são homogêneos nem universalmente prejudiciais: variáveis como traços de personalidade, suporte familiar e social, autoestima, mediação parental, contextos socioculturais e níveis de literacia digital modulam essa relação de maneira decisiva. Interações positivas, comunidades virtuais solidárias,

acesso ampliado a informações de saúde e oportunidades de expressão pessoal podem atuar como fatores protetores, promovendo pertencimento, autonomia e fortalecimento psicológico. Dessa forma, o ambiente digital apresenta enorme potencial para fomentar conectividade humana e oferta de cuidado, desde que empregados de maneira saudável, crítica e intencional.

Nesse cenário, o desafio contemporâneo não está em demonizar as plataformas digitais ou propor sua eliminação da vida cotidiana — algo impraticável diante da centralidade que ocupam na sociabilidade moderna —, mas sim em desenvolver estratégias de uso consciente, autorregulado e equilibrado, que priorizem segurança, bem-estar e construção de relações saudáveis. Políticas públicas robustas, ações educativas em escolas e comunidades, incentivo ao monitoramento do tempo de exposição, promoção do letramento midiático e iniciativas de prevenção ao cyberbullying emergem como medidas essenciais para mitigar riscos e potencializar benefícios.

Constata-se, também, a necessidade de fortalecimento de programas clínicos e psicoeducacionais que integrem o contexto digital à atenção em saúde mental, favorecendo intervenções precoces e o desenvolvimento de competências socioemocionais. Ao mesmo tempo, é crucial o engajamento de famílias, educadores, plataformas tecnológicas e profissionais de saúde na construção de ambientes digitais mais éticos, inclusivos e seguros, com políticas que valorizem transparência algorítmica, proteção de dados e redução de conteúdos potencialmente nocivos.

Por fim, recomenda-se que futuras investigações adotem metodologias mais rigorosas, com estudos longitudinais e amostras representativas, capazes de aprofundar a compreensão dos mecanismos psicológicos e comportamentais envolvidos. Além disso, é fundamental considerar as rápidas transformações tecnológicas e socioculturais que continuamente redefinem a experiência digital, de modo a orientar ações de promoção da saúde mental que acompanhem a dinâmica desse fenômeno em constante evolução.

Em síntese, o impacto das redes sociais sobre a saúde mental constitui um tema de relevância crescente, cuja complexidade exige respostas interdisciplinares e culturalmente sensíveis. Apenas assim será possível equilibrar riscos e oportunidades, garantindo que as plataformas digitais contribuam para uma sociedade mais informada, conectada e emocionalmente saudável.

Referências

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2020). Social comparison, envy, and depression on social networking sites: A systematic review. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.004>
- Becker, S. P., Dvorsky, M. R., & Cunningham, C. E. (2020). Prospective associations of sleep with social media use in youth. *Sleep Medicine*, 67, 211–218. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.11.124>
- Bell, B. T., Cassarly, J. A., & Dunbar, L. (2021). The impact of social media on body image concerns in young women. *Body Image*, 38, 201–210. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.010>
- Cheng, C., Ebrahimi, O. V., & Lau, Y. (2021). Social media addiction and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 77(12), 2681–2705. <https://doi.org/10.1002/jclp.23294>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2021). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 223, 96–100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.047>
- Escobar-Viera, C. G., Sotero, M. N. S., Silva, N. M. J., & França, C. C. (2021). Social media use and mental health: A narrative review of beneficial and harmful effects. *Journal of Social Media in Society*, 10(2), 45–68.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2021). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 20, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>

- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health among adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(1), 52–63. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0038>
- John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018). Self-harm, suicidal behaviors, and cyberbullying in children and young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2019). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Liu, J., Ying, X., Li, S., & Yang, Y. (2022). Passive social media use and depression among adolescents: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 133, 107289. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107289>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). Problematic Facebook use: A comprehensive meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 83, 262–277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Social media and mental health: A conceptual and methodological review. *Media Psychology*, 24(1), 67–116. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1869481>
- Nabity-Grover, T., Cheung, C. M. K., & Thatcher, J. B. (2020). Social media and empathy: A double-edged sword. *Information Systems Journal*, 30(3), 187–213. <https://doi.org/10.1111/isj.12260>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2020). Digital technology for mental health and wellbeing: A systematic review. *Psychiatric Services*, 71(6), 534–542. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201900248>
- 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*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health: Problems and challenges. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. (Free ebook). Santa Maria. Editora da UFSM.
- Perloff, R. M. (2014). Social media use and body image disturbances: The mediating role of social comparison. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 693–699. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0481>
- Rodgers, R. F., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E. C., & Lukowicz, M. (2020). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification. *New Media & Society*, 22(8), 1385–1403. <https://doi.org/10.1177/1461444820902363>
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2), 5–6.
- Saiphoor, A. N., & Vahedi, Z. (2019). Social networking site use and body dissatisfaction: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2019). Fear of missing out and sleep: Social media use and sleep quality in adolescents. *Journal of Adolescence*, 51, 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- 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>
- Twenge, J. M. (2020). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less happy*. Atria Books.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and mental health: A review. *Annual Review of Psychology*, 73, 1–33. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-102928>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Kross, E., & Ybarra, O. (2021). Social media use and well-being: A conceptual and methodological review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.001>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteen: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and its association with mental health. *Children and Youth Services Review*, 121, 105846. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105846>