

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Escola de Ciências Sociais e de Saúde

Graduação em Psicologia

Orientador: Professor Fábio Jesus Miranda

Alunas: Luiza Miranda de Andrade e Thayla Carneiro Quaresma de Oliveira Mendes

Trabalho de Conclusão de Curso

**Engajamento Digital e Saúde Mental: Revisão Integrativa sobre Redes Sociais e
Sofrimento Psíquico**

Goiânia, 2026

Resumo

O crescimento das tecnologias digitais e a ampliação do uso das redes sociais têm despertado discussões acerca de seus possíveis impactos sobre a saúde mental, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, populações amplamente inseridas nos ambientes digitais. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo analisar a literatura científica acerca da relação entre o uso de redes sociais e indicadores de sofrimento psíquico, especialmente sintomas de ansiedade e depressão, buscando compreender de que maneira padrões problemáticos de uso podem impactar a saúde mental. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada entre fevereiro e abril de 2026, por meio das bases Google Acadêmico, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed. Foram incluídos estudos publicados entre 2016 e 2025, nos idiomas português e inglês, resultando em uma amostra final de 12 artigos. Os resultados evidenciaram associação frequente entre uso problemático das redes sociais e sintomas de ansiedade, depressão, estresse, fadiga mental e outros indicadores de sofrimento emocional. Observou-se que fatores qualitativos do uso, como compulsividade, comparação social, necessidade de validação interpessoal, medo de ficar de fora (FoMO) e vigilância online apresentaram maior relevância para o sofrimento psíquico do que o tempo de uso isoladamente. Conclui-se que os impactos psicológicos associados às redes sociais apresentam natureza multifatorial e complexa, destacando a importância de compreender os padrões de engajamento digital na promoção da saúde mental.

Palavras-chave: redes sociais, saúde mental, ansiedade, depressão, sofrimento psíquico.

Abstract**Social Media and Psychological Distress: An Integrative Review on Anxiety and Depression in Adolescents and Young Adults**

The expansion of digital technologies and the increasing use of social media have raised discussions regarding their possible impacts on mental health, especially among adolescents and young adults, populations highly engaged in digital environments. In this context, the present study aimed to analyze the scientific literature concerning the relationship between social media use and indicators of psychological distress, particularly symptoms of anxiety and depression, seeking to understand how problematic patterns of use may affect mental health. This study is an integrative literature review conducted between February and April 2026 using Google Scholar, SciELO, Virtual Health Library (VHL), and PubMed databases. Studies published between 2016 and 2025 in Portuguese and English were included, resulting in a final sample of 12 articles. The findings revealed a frequent association between problematic social media use and symptoms of anxiety, depression, stress, mental fatigue, and other indicators of emotional distress. Qualitative aspects of use, such as compulsive behavior, social comparison, need for interpersonal validation, Fear of Missing Out (FoMO), and online vigilance, appeared to be more relevant to psychological distress than screen time alone. It is concluded that the psychological impacts associated with social media are multifactorial and complex, highlighting the importance of understanding digital engagement patterns in promoting mental health.

Keywords: Social media; Mental health; Anxiety; Depression; Psychological distress.

Introdução

No cenário contemporâneo, marcado pela expansão das tecnologias digitais, verifica-se um aumento expressivo no acesso à internet e no uso de mídias sociais por pessoas de diferentes faixas etárias e contextos geográficos. Essas plataformas possibilitam comunicação instantânea, compartilhamento de informações e novas formas de interação social (Rodrigues et al., 2023). No Brasil, esse cenário é ainda mais evidente, uma vez que o país está entre aqueles com maior tempo médio de permanência online, ocupando o segundo lugar no ranking mundial de uso da internet, com cerca de 40% desse tempo dedicado às mídias sociais (Abjaude et al., 2020). Diante desse cenário, plataformas como Facebook, Instagram e Twitter passaram a integrar de maneira significativa o cotidiano de grande parte da população (Sousa et al., 2016).

A intensificação do uso da internet tornou-se ainda mais evidente durante a pandemia de COVID-19. As medidas de distanciamento social levaram grande parte da população a recorrer às tecnologias digitais como principal meio de interação social e acesso à informação, o que resultou em um aumento significativo no tempo de exposição às redes sociais e aos ambientes virtuais (Scrimin & Gallo, 2019; Vall-Roqué et al., 2021). Esse contexto favoreceu o surgimento do conceito de conectividade constante, caracterizado pela permanência contínua dos indivíduos em ambientes digitais e pela priorização do ambiente virtual em detrimento das interações presenciais (Andrade et al., 2021).

Sob a perspectiva da análise do comportamento, recompensas intermitentes tendem a fortalecer padrões repetitivos de resposta, aumentando a probabilidade de manutenção do comportamento ao longo do tempo (Skinner, 1953). Essa dinâmica tem sido frequentemente utilizada para compreender os mecanismos envolvidos na permanência prolongada dos usuários nas plataformas digitais.

Embora essa conectividade ofereça benefícios relevantes para a comunicação e para o acesso à informação, também levanta preocupações acerca de possíveis impactos negativos sobre o bem-estar psicológico (Mayaute & Blas, 2014). Estudos recentes indicam, por exemplo, que adolescentes que utilizam redes sociais por mais de três horas diárias apresentam o dobro do risco de desenvolver problemas de saúde mental, incluindo sintomas de depressão e ansiedade (U.S. Department of Health and Human Services, 2025).

Entre os aspectos frequentemente discutidos na literatura estão sintomas depressivos, sentimentos de solidão, baixa autoestima e sofrimento emocional. Além disso, a exposição contínua a conteúdos idealizados e os processos de comparação social e busca por validação interpessoal têm sido apontados como fatores potencialmente envolvidos nessa relação (Lin et al., 2016; Shensa et al., 2018).

A ansiedade, por sua vez, constitui uma experiência humana universal, caracterizada por sentimentos de apreensão diante de possíveis ameaças ou de situações futuras incertas. Entretanto, quando se manifesta em níveis clínicos, nos chamados transtornos de ansiedade, observa-se um padrão persistente de preocupação excessiva, frequentemente acompanhado por sintomas cognitivos, emocionais e somáticos, que podem comprometer significativamente o funcionamento cotidiano e gerar prejuízos à qualidade de vida (Clark & Beck, 2014).

Além disso, podem surgir sentimentos de angústia quando o acesso às plataformas é interrompido, bem como prejuízos no desempenho de atividades acadêmicas, profissionais e sociais (Dong et al., 2011).

Algumas características estruturais das plataformas digitais têm sido discutidas na literatura como fatores relacionados à manutenção do engajamento contínuo nas redes sociais. Recursos como notificações constantes, atualizações frequentes e recompensas imediatas podem favorecer verificações repetitivas das plataformas e dificultar processos de desconexão e autorregulação do comportamento online (Lembke, 2022; Mayaute & Blas, 2014). Nesse

contexto, padrões de hiperconectividade vêm sendo relacionados a manifestações como fadiga mental, ansiedade e dependência digital.

Diante disso, o engajamento elevado em redes sociais também pode ser explicado pelo fenômeno conhecido como Fear of Missing Out (FoMO), ou medo de ficar “de fora”. Esse fenômeno caracteriza-se pela sensação de ansiedade causada pela preocupação constante de que outras pessoas estejam vivenciando experiências prazerosas das quais o indivíduo está ausente, levando à necessidade de permanecer continuamente conectado e atento às interações virtuais (Przybylski et al., 2013).

Outro fator relevante nesse contexto diz respeito aos processos de comparação social presentes nas redes sociais. Essas plataformas funcionam como espaços de exposição de estilos de vida, conquistas pessoais e padrões de aparência, estimulando a busca por reconhecimento e validação social por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos. A exposição contínua a conteúdos idealizados pode influenciar a forma como os indivíduos percebem a si mesmos e aos outros, contribuindo para sentimentos de inadequação, inveja, insatisfação pessoal e baixa autoestima (De Souza & Moraes, 2021; Primack et al., 2017; Silva et al., 2020).

Esse processo pode ser compreendido à luz da Teoria da Comparação Social, proposta por Festinger (1954), segundo a qual os indivíduos tendem a avaliar suas capacidades, opiniões e características pessoais por meio da comparação com outras pessoas. No contexto das redes sociais, onde predominam conteúdos cuidadosamente selecionados e frequentemente idealizados, essas comparações podem tornar-se mais frequentes e emocionalmente impactantes.

Sob essa perspectiva, a literatura científica tem indicado que os impactos psicológicos associados às redes sociais não dependem somente do tempo de exposição às plataformas digitais. Fatores qualitativos relacionados ao padrão de uso, como compulsividade, formas de interação online e a forma como o indivíduo percebe e vivencia as interações virtuais, também

têm sido considerados relevantes na compreensão do sofrimento psíquico associado às mídias sociais (Moromizato et al., 2017).

Considerando esse cenário, este estudo justifica-se pela crescente presença das redes sociais na vida cotidiana e pelo aumento das discussões científicas acerca dos possíveis impactos dessas plataformas sobre a saúde mental. Considerando a elevada prevalência de transtornos psíquicos, como ansiedade e depressão, torna-se relevante compreender de que maneira diferentes padrões de uso das mídias digitais podem estar associados ao sofrimento psíquico, especialmente em grupos mais expostos ao ambiente digital. Além disso, observa-se uma ampliação do interesse científico em fatores como uso problemático, comparação social e medo de ficar de fora (FoMO), os quais têm sido apontados como possíveis mediadores dessa relação. Dessa forma, a presente pesquisa mostra-se relevante por contribuir para a compreensão dos impactos psicológicos associados ao uso das redes sociais e para o fortalecimento das discussões no campo da Psicologia acerca da saúde mental na contemporaneidade.

Nesse sentido, o objetivo geral desta pesquisa é analisar a literatura científica acerca da relação entre o uso de redes sociais e indicadores de sofrimento psíquico, especialmente sintomas de ansiedade e depressão. Busca-se compreender de que maneira padrões problemáticos de uso das plataformas digitais podem estar associados à saúde mental.

Para alcançar essa finalidade, estabelecem-se como objetivos específicos: identificar os principais indicadores de sofrimento psíquico relacionados ao uso das redes sociais, especialmente sintomas de ansiedade e depressão; descrever os principais padrões problemáticos de uso das redes sociais associados ao sofrimento psíquico descritos na literatura científica; analisar fatores psicológicos envolvidos no engajamento digital, como comparação social, necessidade de validação interpessoal e medo de ficar de fora (FoMO); e identificar os grupos descritos na literatura como mais vulneráveis aos impactos negativos das redes sociais.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, modalidade que possibilita a análise crítica, a síntese e a integração de evidências científicas acerca da relação entre o uso de redes sociais digitais e indicadores de sofrimento psíquico, reunindo estudos com diferentes delineamentos metodológicos e perspectivas teóricas. A escolha por esse tipo de revisão justifica-se pela necessidade de compreender, de forma ampla, como padrões problemáticos de uso das plataformas digitais podem estar associados a sintomas de ansiedade, depressão e outros impactos relacionados à saúde mental.

A pesquisa foi orientada pela seguinte questão norteadora: qual é a relação entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade, depressão e outros indicadores de sofrimento psíquico em adolescentes e jovens adultos? A partir dessa questão, foram definidas as estratégias de busca, os critérios de seleção dos estudos e os procedimentos de análise dos dados.

A busca dos estudos que compuseram a revisão foi realizada entre os meses de fevereiro e abril de 2026. Inicialmente, utilizou-se o Google Acadêmico para o rastreamento de estudos potencialmente relevantes. Posteriormente, as bases de dados SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed foram consultadas de forma complementar, com o objetivo de identificar publicações não localizadas na busca inicial realizada no Google Acadêmico.

Para a estratégia de busca, foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, de modo a ampliar a sensibilidade e a abrangência dos resultados. Entre os principais descritores utilizados destacam-se: “redes sociais”, “mídias sociais”, “uso excessivo de redes sociais”, “tempo de tela”, “saúde mental”, “ansiedade”, “depressão”, “adolescentes”, “jovens adultos” e “estudantes universitários”, bem como seus correspondentes em inglês: “social media”, “social networks”, “social media addiction”, “screen time”, “mental health”, “anxiety”, “depression”, “adolescents”, “young adults” e “university students”. Os descritores foram utilizados em diferentes combinações,

como “social media AND anxiety”, “social media addiction AND depression” e “screen time AND mental health”.

Foram incluídos estudos empíricos de abordagem quantitativa, qualitativa ou mista que investigassem a relação entre o uso de redes sociais digitais e indicadores de saúde mental, especialmente sintomas de ansiedade, depressão e outros indicadores de sofrimento psíquico. Também foram considerados estudos que abordavam padrões problemáticos de uso, uso excessivo ou exposição prolongada às plataformas digitais. Foram selecionados artigos publicados entre os anos de 2016 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, e que estivessem em periódicos com classificação superior ou igual a B1 no sistema Qualis CAPES, garantindo o rigor científico. Foram excluídos artigos duplicados entre as bases de dados, revisões teóricas sem dados empíricos, estudos cujo foco estivesse restrito a aspectos técnicos, mercadológicos ou exclusivamente tecnológicos das redes sociais, bem como pesquisas que não abordassem variáveis relacionadas à saúde mental. Também foram excluídas publicações sem acesso ao texto completo ou com descrição metodológica insuficiente.

O processo de seleção ocorreu em duas etapas. Inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, com o objetivo de identificar estudos compatíveis com os critérios de inclusão. Em seguida, os artigos potencialmente elegíveis foram analisados na íntegra, considerando-se a pertinência temática, a clareza metodológica e a relevância dos resultados para a questão norteadora da pesquisa.

A busca inicial resultou em 73 estudos. Após a remoção dos artigos duplicados e a aplicação dos critérios de exclusão, 24 publicações permaneceram para leitura completa. Ao final do processo de triagem e análise, 12 estudos compuseram a amostra final desta revisão integrativa.

Os dados foram organizados e extraídos de forma padronizada, contemplando informações referentes aos autores, ano de publicação, características da amostra, delineamento

metodológico, instrumentos utilizados e principais resultados encontrados. Posteriormente, realizou-se análise temática dos estudos selecionados, buscando identificar padrões de convergência, divergência e lacunas na literatura.

Na análise crítica, foram considerados aspectos como consistência metodológica, tipo de delineamento, limitações apresentadas pelos autores e contribuição de cada estudo para a compreensão da relação entre redes sociais e saúde mental. A síntese dos achados permitiu identificar diferentes dimensões associadas ao fenômeno investigado, incluindo padrões problemáticos de uso, fatores subjetivos envolvidos no engajamento digital, associações com sintomas psicológicos e possíveis grupos de maior vulnerabilidade.

Por fim, ressalta-se que, por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, baseada exclusivamente em dados secundários provenientes de estudos previamente publicados, não houve coleta de dados com seres humanos, sendo, portanto, dispensada a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Resultados

A presente revisão integrativa foi composta por 12 estudos selecionados após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Os estudos analisados investigaram a relação entre uso de redes sociais e indicadores de saúde mental, especialmente sintomas de ansiedade, depressão e outros marcadores de sofrimento psíquico.

Observou-se predominância de estudos com delineamento transversal, abordagem quantitativa e caráter descritivo, embora também tenham sido identificadas pesquisas longitudinais, qualitativas e de métodos mistos. Verificou-se ainda heterogeneidade quanto ao tamanho amostral, às características sociodemográficas dos participantes e aos instrumentos utilizados. Apesar dessas diferenças metodológicas, foi possível identificar convergências consistentes entre os achados da literatura. As principais características metodológicas dos

estudos incluídos estão apresentadas na Tabela 1, enquanto a Tabela 2 sintetiza os principais padrões temáticos identificados nos resultados analisados.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos incluídos

Referências	Amostr a (n)	População	Método	Instrumen tos	Principais resultados
Andrade, F. M., & Flores, Y. B. M. (2025). Redes sociais, internet e acadêmicos de medicina: Relação com indícios de ansiedade e depressão. <i>Aracê</i> , 7(6), 33074–33092.	174	Estudantes de Medicina	Transversa l	IAT, BAI, BDI	Correlação positiva entre dependência de internet e sintomas de ansiedade e depressão
Czadotz, A. L. R., de Souza, E. F. D., Ruiz, G. P., Orbolato, L. M. T., Contarin, N. G., & da Silva, S. U. (2023). Associação entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes. <i>Revista Eletrônica</i>	181	Estudantes de Medicina	Transversa l	IAT, BAI, BDI	Alta prevalência de ansiedade (43,2%) e depressão (15,5%)

Referências	Amostr a (n)	População	Método	Instrumen tos	Principais resultados
Acervo Saúde, 23(9), e13876.					
Ferro, L. R. M., Lemes, N. C., Duque, S. A. S., Oliveira, A. J., Marafiga, C. V., Sousa, P. N., Almeida, M. A. R., & Barroso, F. (2025). A relação entre redes sociais, ansiedade e depressão em estudantes de Psicologia. Revista Aracê, 7(10), 1-17	60	Estudantes de Psicologia	Quantitativ o	BAI, BDI- II	Ausência de associação significativa com tempo de uso; forte correlação ansiedade– depressão
Moromizato, M. S., Ferreira, D. B. B., Souza, L. S. M. D., Leite, R. F., Macedo, F. N., & Pimentel, D. (2017). O uso de internet e	169	Estudantes de Medicina	Transversa l	BAI, BDI	Associação com uso desadaptativ o, mas não com tempo de uso

Referências	Amostr a (n)	População	Método	Instrumen tos	Principais resultados
redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, 41(4), 497–504.					
Rodrigues, J. J., Medeiros, R. B., Mendonça, C. T. P. L., Vieira, K. F. L., & Ferreira, O. D. L. (2023). A relação entre o uso de mídias sociais e os sintomas da ansiedade: percepção dos estudantes universitários . Revista Psicologia e Saúde em Debate, 9(1), 207–221.	148	Universitários	Pesquisa de campo	Escala de ansiedade	Maior ansiedade associada à percepção negativa e prejudicial do uso das redes sociais

Referências	Amostr a (n)	População	Método	Instrumen tos	Principais resultados
Godoy, P. P., Schmitt, M., Schindler, E., Silva, M. D., & Andretta, I. (2024). Mídias Sociais e Sintomas Emocionais de Estudantes de uma Universidade Privada. <i>Psicologia: Ciência e Profissão</i> , 44, e260371, 1-15	381	Universitários	Explicativ o	DASS-21	Uso passivo associado a sintomas emocionais
Meireles, J. R., Couto, L. M. F., & Baptista, M. N. (2022). Adicção em redes sociais, sintomatologia depressiva e de ansiedade social na pandemia de COVID-19. <i>Psicologia Argumento</i> , 40(110), 2165-2184	161	Adultos	Quantitativ o	CARS, CASO	Uso adictivo preditor de depressão e ansiedade social

Referências	Amostr a (n)	População	Método	Instrumen tos	Principais resultados
Cantero, J. B., Meurer, M. F. M., & Vogt, R. L. (2024). A influência das redes sociais na adolescência: uma análise da perspectiva dos pais de adolescentes. Revista Contemporânea, 4(12), 1-23	15	Pais de adolescentes	Qualitativo	Questionário	Relatos de irritabilidade, impulsividade e ansiedade em adolescentes
Vieira, Y. P., Viero, V. S. F., Saes-Silva, E., Silva, P. A., Silva, L. S., Saes, M. O., Demenech, L. M., & Dumith, S. C. (2022). Excessive use of social media and associated factors among high school students in Southern Brazil. Revista	513	Estudantes do ensino médio	Transversal	Questionários	Uso excessivo associado a múltiplos riscos, como depressão, ansiedade, estresse e comportamento suicida

Referências	Amostr a (n)	População	Método	Instrumen tos	Principais resultados
Paulista de Pediatría, 40, e2020420					
Nagata, J. M., Al-Shoaibi, A. A. A., Leong, A. W., Zamora, G., Baker, F. C., Ganson, K. T., & Testa, A. (2024). Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. BMC Public Health, 24, 2686	9.538	Adolescentes	Longitudin al	CBCL	Tempo de tela associado a sintomas depressivos e dificuldades comportame ntais
Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B.	1.787	Jovens adultos	Transversa l	PROMIS	Maior uso associado a maior probabilidad e de depressão

Referências	Amostr a (n)	População	Método	Instrumen tos	Principais resultados
L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. <i>Depression and Anxiety</i> , 33(4), 323-331					
Van Gaeveren, K., Murphy, S. L., de Segovia Vicente, D., & Vanden Abeele, M. M. P. (2024). Connected, but cognitively exhausted? A mixed-methods study examining whether online vigilance and availability pressure promote mental fatigue.	1.315	Adultos	Métodos mistos	EMA + smartphon e	Vigilância online associada à fadiga mental

Referências	Amostr a (n)	População	Método	Instrumen tos	Principais resultados
Communication Research, 1–29					

Tabela 2 – Síntese dos principais achados identificados nos estudos analisados

Categoria temática	Número de estudos	Principais achados
Associação entre redes sociais e sintomas depressivos	10	A maior parte dos estudos identificou associação entre uso de redes sociais e aumento de sintomas depressivos, especialmente em adolescentes e universitários
Associação entre redes sociais e sintomas ansiosos	9	Observou-se relação frequente entre uso problemático das plataformas digitais e níveis mais elevados de ansiedade
Relação entre tempo de uso e sofrimento psíquico	7	Parte da literatura apontou associação entre maior tempo de exposição digital e agravamento dos sintomas emocionais
Ausência de associação significativa com tempo de uso	3	Alguns estudos não identificaram relação significativa entre quantidade de horas de uso e ansiedade ou depressão
Uso problemático/ adictivo associado ao sofrimento psíquico	8	Comportamentos compulsivos, dificuldade de controle e necessidade constante de verificação mostraram-se associados a ansiedade e depressão
Uso passivo das redes sociais	1	O consumo passivo de conteúdos esteve relacionado a maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse
Comparação social, FoMO e busca por validação	4	Processos subjetivos relacionados à necessidade de pertencimento e validação social apareceram associados ao sofrimento emocional

Categoria temática	Número de estudos	Principais achados
Vigilância online e fadiga mental	1	A necessidade contínua de monitoramento digital foi associada à sobrecarga cognitiva e fadiga mental
Adolescentes como grupo vulnerável	4	Adolescentes apresentaram maior frequência de uso excessivo e maior vulnerabilidade a sintomas emocionais e comportamentais
Universitários como grupo vulnerável	6	Estudantes universitários, especialmente da área da saúde, apresentaram níveis elevados de ansiedade, depressão e estresse

De modo geral, os estudos analisados evidenciaram convergência quanto à existência de associação entre uso de redes sociais digitais e indicadores de sofrimento psíquico. Entre os 12 estudos incluídos, 10 identificaram associação com sintomas depressivos e 9 encontraram relação com sintomas ansiosos, reforçando a consistência desse achado na literatura recente.

Estudos conduzidos com estudantes universitários apontaram correlações positivas entre padrões problemáticos de uso da internet e sintomas de ansiedade e depressão. Andrade e Flores (2025), por exemplo, identificaram associação significativa entre dependência digital e indicadores de sofrimento emocional em estudantes de Medicina. De maneira semelhante, Czado et al. (2023) observaram prevalência relevante de sintomas ansiosos e depressivos nessa população, indicando frequência elevada de sofrimento psicológico entre universitários expostos a padrões intensivos de uso digital.

Resultados semelhantes também foram encontrados em pesquisas internacionais. Lin et al. (2016) identificaram que indivíduos com maior exposição às mídias sociais apresentavam maior probabilidade de desenvolver sintomas depressivos, sendo observado aumento progressivo do risco conforme a intensidade do uso. Em adolescentes, Nagata et al. (2024) encontraram associação entre maior tempo de exposição a telas e sintomas depressivos, alterações comportamentais e dificuldades relacionadas à autorregulação emocional.

Apesar da convergência geral quanto à associação entre redes sociais e sofrimento psíquico, os achados relacionados especificamente ao tempo de uso mostraram-se mais heterogêneos. Parte dos estudos identificou possível relação dose–resposta, sugerindo que maior exposição digital estaria associada ao aumento da intensidade dos sintomas emocionais. Entretanto, outras investigações não encontraram associação significativa entre quantidade de horas de uso e sintomas psicológicos.

Ferro et al. (2025), em estudo realizado com estudantes de Psicologia, não identificaram correlação estatisticamente significativa entre tempo de uso e níveis de ansiedade e depressão, embora parcela expressiva da amostra relatasse permanência prolongada nas redes sociais. Resultados semelhantes foram descritos por Moromizato et al. (2017), que também não observaram associação direta entre tempo de uso e sofrimento psicológico em estudantes de Medicina. Esses achados sugerem que o tempo de exposição, isoladamente, pode não ser suficiente para explicar os impactos das redes sociais na saúde mental.

Nesse sentido, os resultados indicam que características qualitativas do uso parecem apresentar maior relevância do que a duração do acesso às plataformas digitais. Estudos que investigaram padrões problemáticos de uso identificaram associações mais consistentes com sintomas psicológicos. Comportamentos como necessidade constante de verificação, dificuldade de desconexão, uso compulsivo e perda de controle foram frequentemente relacionados ao agravamento de sintomas ansiosos e depressivos.

Rodrigues et al. (2023) observaram que universitários que percebiam o uso das redes sociais como prejudicial apresentavam maiores níveis de ansiedade, especialmente associados à sensação de necessidade contínua de atualização. De forma semelhante, Meireles et al. (2022) identificaram o uso adictivo das redes sociais como fator preditor de sintomas depressivos e ansiedade social.

Além disso, diferentes formas de interação digital também apresentaram impactos distintos sobre a saúde mental. Godoy et al. (2024) observaram que o uso passivo das redes sociais — caracterizado pela observação de conteúdos sem participação ativa — esteve associado a maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse. Esses achados sugerem que não apenas o tempo de permanência online, mas também o modo como o indivíduo interage com as plataformas, influencia os efeitos emocionais produzidos pela experiência digital.

Outro eixo recorrente na literatura refere-se aos fatores psicológicos envolvidos no engajamento digital. Os estudos analisados destacaram a relevância de processos como comparação social, necessidade de validação interpessoal, busca por pertencimento e medo de ficar de fora (FoMO). Esse fenômeno foi associado ao aumento do engajamento constante nas plataformas digitais e a níveis mais elevados de ansiedade e insatisfação emocional.

Além disso, estudos recentes introduziram o conceito de vigilância online, caracterizado pela necessidade contínua de monitoramento do ambiente digital. Van Gaeveren et al. (2024) identificaram associação entre esse padrão de comportamento e aumento da fadiga mental, redução da capacidade de autorregulação e maior sobrecarga cognitiva.

Os resultados também evidenciaram diferenças relacionadas a fatores sociodemográficos. Alguns estudos identificaram maior prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em indivíduos do sexo feminino, bem como maior propensão ao uso excessivo ou problemático das redes sociais nesse grupo. Em relação à idade, adolescentes e jovens adultos foram frequentemente descritos como populações mais vulneráveis aos efeitos negativos do uso intenso das plataformas digitais.

Entre adolescentes, Vieira et al. (2022) identificaram elevada prevalência de uso excessivo de redes sociais, associada à presença de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e comportamento suicida. Paralelamente, Cantero et al. (2024), a partir da percepção de pais e responsáveis, descreveram alterações comportamentais e emocionais relacionadas ao uso

intensivo das plataformas digitais, incluindo irritabilidade, impulsividade, imediatismo e prejuízos na comunicação familiar.

De maneira semelhante, estudantes universitários, especialmente da área da saúde, foram recorrentemente descritos como grupo com níveis elevados de sofrimento psicológico. Os estudos analisados apontaram presença significativa de ansiedade, depressão e estresse nessa população, especialmente em contextos de alta demanda acadêmica e intensa exposição digital.

Embora a maior parte dos estudos apresente convergência quanto à associação entre redes sociais e sofrimento psíquico, os resultados também evidenciam divergências importantes na literatura, sobretudo em relação à intensidade dessa associação e ao papel específico de variáveis como tempo de uso, tipo de plataforma utilizada e padrões individuais de engajamento digital.

Além disso, foram identificadas lacunas relevantes, especialmente relacionadas à escassez de estudos capazes de investigar efeitos de longo prazo e direções causais da associação entre redes sociais e saúde mental, bem como à necessidade de investigações mais aprofundadas sobre variáveis subjetivas envolvidas nessa relação.

Discussão

A análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa permite compreender que a relação entre redes sociais e saúde mental apresenta natureza complexa, multifatorial e dinâmica, não podendo ser reduzida exclusivamente ao tempo de uso das plataformas. Embora os resultados demonstrem associação consistente entre uso de redes sociais e sintomas de ansiedade, depressão e outros indicadores de sofrimento psíquico, os achados indicam que essa relação é mediada por diferentes fatores comportamentais, cognitivos, emocionais e contextuais.

Os resultados sugerem que os impactos psicológicos associados às redes sociais estão menos relacionados ao simples acesso às plataformas e mais aos padrões desadaptativos de engajamento digital. Características como compulsividade, dificuldade de desconexão, necessidade constante de atualização, busca por validação interpessoal e comparação social apareceram de forma recorrente nos estudos analisados, indicando que determinadas formas de uso podem atuar como fatores de agravamento do sofrimento emocional.

Nesse sentido, os achados reforçam a importância de distinguir o uso frequente do uso problemático. Enquanto parte da literatura não encontrou associação significativa entre tempo de uso e sintomas psicológicos, os estudos que investigaram padrões compulsivos ou desadaptativos identificaram relações mais consistentes com ansiedade e depressão. Isso sugere que a quantidade de horas conectadas pode não captar adequadamente a complexidade do fenômeno, especialmente quando analisada de maneira isolada.

Os resultados encontrados por Ferro et al. (2025) e Moromizato et al. (2017), por exemplo, problematizam interpretações simplificadas baseadas exclusivamente no tempo de exposição digital. Ainda que os participantes relatassem permanência prolongada nas redes sociais, não foram identificadas correlações significativas entre tempo de uso e sofrimento psicológico. Esses achados reforçam a necessidade de considerar fatores qualitativos, como o tipo de interação realizada, os conteúdos acessados, os objetivos do uso e os efeitos subjetivos produzidos pela experiência digital.

Por outro lado, estudos que investigaram uso compulsivo, dependência digital e dificuldade de controle encontraram associações mais robustas com sofrimento emocional (Andrade & Flores, 2025; Meireles et al., 2022; Czadotz et al., 2023). Esses achados sugerem que o risco psicológico parece estar mais relacionado à forma como as redes sociais são utilizadas do que ao simples fato de utilizá-las. Nesse contexto, comportamentos caracterizados por necessidade de verificação contínua, dificuldade de interrupção do uso, urgência em

permanecer atualizado e priorização das interações virtuais em detrimento das relações presenciais mostram-se particularmente relevantes do ponto de vista clínico.

Essa interpretação também contribui para compreender os efeitos do uso passivo das redes sociais sobre o sofrimento emocional, aspecto discutido por Godoy et al. (2024) e compatível com os mecanismos de comparação social descritos por Leon Festinger. A observação contínua de conteúdos sem interação direta pode favorecer processos de comparação social, especialmente diante da exposição frequente a versões idealizadas da vida alheia, marcadas por imagens editadas, padrões estéticos e demonstrações de sucesso pessoal. Assim, os indivíduos passam a comparar suas próprias vidas com recortes seletivos da realidade social, frequentemente irreais ou inacessíveis.

Nesse cenário, o usuário deixa de apenas consumir conteúdos e passa a avaliar sua própria aparência, experiências e relações a partir desses parâmetros externos, o que pode intensificar sentimentos de inadequação, baixa autoestima, frustração e insatisfação pessoal. Além disso, esse padrão de uso pode contribuir para uma percepção distorcida da realidade social e de si mesmo, ampliando o sofrimento emocional.

Diante disso, mecanismos psicológicos como busca por validação, necessidade de pertencimento e medo de ficar de fora (FoMO) aparecem como elementos centrais para compreender a manutenção do engajamento excessivo nas plataformas digitais. O FoMO, descrito como a apreensão de estar excluído de experiências consideradas gratificantes, pode contribuir para estados persistentes de vigilância e necessidade constante de atualização, intensificando sintomas de ansiedade, insegurança e insatisfação emocional. Esse fenômeno pode ser compreendido à luz da necessidade humana de pertencimento social, uma vez que o estabelecimento e a manutenção de vínculos interpessoais constituem uma motivação fundamental do comportamento humano (Baumeister & Leary, 1995).

Assim, a percepção de exclusão ou afastamento das experiências compartilhadas nos ambientes digitais pode favorecer sofrimento emocional e reforçar a necessidade de permanecer continuamente conectado. Dessa forma, as redes sociais podem se configurar como um espaço ambivalente que, ao mesmo tempo em que oferece sensação de conexão e pertencimento, também favorece processos de comparação social, medo de exclusão e sentimentos de inadequação e inferioridade.

Os achados relacionados à vigilância online ampliam essa compreensão, especialmente à luz das contribuições de Van Gaeveren et al. (2024), ao sugerirem que a hiperconectividade não envolve apenas o tempo de acesso às plataformas digitais, mas também a manutenção contínua da atenção voltada ao ambiente online, mesmo na ausência de interação direta. Trata-se de um estado de disponibilidade constante para notificações, mensagens e demandas sociais, no qual o indivíduo permanece mentalmente conectado ao ambiente virtual, mesmo quando não está utilizando ativamente as plataformas.

Nessa perspectiva, a necessidade de monitoramento contínuo e de resposta imediata a estímulos digitais pode gerar sobrecarga cognitiva, fadiga mental e redução da capacidade de autorregulação emocional. Dessa forma, os impactos das redes sociais não se restringem ao conteúdo consumido, mas incluem um elevado custo cognitivo, associado à sensação persistente de cansaço, diminuição de energia, queda no desempenho, prejuízos na atenção e dificuldades de concentração, afetando a qualidade de vida e a dinâmica cotidiana do funcionamento psicológico.

Além disso, a exposição contínua e acumulativa a esse padrão de vigilância e disponibilidade constante pode intensificar progressivamente o desgaste psicológico ao longo do tempo, favorecendo estados de exaustão emocional e possíveis desfechos relacionados ao burnout, caracterizado por esgotamento físico e mental decorrente de sobrecarga prolongada.

Os achados também permitem refletir sobre a própria lógica de funcionamento das plataformas digitais na manutenção de padrões problemáticos de uso. A rapidez das interações e o caráter imediato das recompensas oferecidas pelas redes sociais podem favorecer comportamentos imediatistas e intensificar a expectativa por respostas instantâneas. Quando as interações ou acontecimentos não se desenrolam com a rapidez esperada, podem emergir sentimentos de frustração, ansiedade e estresse, contribuindo para o agravamento do sofrimento emocional. Nesse sentido, os impactos psicológicos das redes sociais não parecem estar relacionados apenas ao conteúdo consumido ou ao tempo de uso, mas também à dinâmica acelerada e contínua de funcionamento dessas plataformas.

Uma possível explicação para a associação observada entre o uso problemático das redes sociais e indicadores de sofrimento psíquico está relacionada aos mecanismos de reforçamento presentes no funcionamento das próprias plataformas digitais. Sob a perspectiva da análise do comportamento, recompensas intermitentes tendem a fortalecer padrões repetitivos de resposta e aumentar a probabilidade de manutenção do comportamento ao longo do tempo (Skinner, 1953). Associado a isso, estímulos rápidos e imprevisíveis, como notificações, curtidas e comentários, podem ativar mecanismos do sistema de recompensa cerebral associados à liberação de dopamina, neurotransmissor relacionado às sensações de prazer e satisfação (Lembke, 2022).

Nesse contexto, cada nova interação pode funcionar como uma recompensa imediata, levando o cérebro a associar o uso das plataformas digitais a experiências prazerosas. Como essas recompensas ocorrem de maneira frequente e imprevisível, os indivíduos tendem a acessar as redes repetidamente na expectativa de novos estímulos positivos, reforçando ciclos contínuos de engajamento digital. Essa dinâmica ajuda a compreender por que comportamentos como necessidade constante de verificação, dificuldade de desconexão e uso compulsivo apareceram associados ao sofrimento emocional nos estudos analisados. Dessa forma, a

permanência prolongada nas plataformas parece estar relacionada não apenas às características individuais dos usuários, mas também à própria lógica de funcionamento desses ambientes digitais.

Além disso, o uso constante das redes sociais pode funcionar como estratégia inadequada de enfrentamento diante de emoções negativas e situações estressoras, sendo utilizado como recurso de fuga frente a sentimentos desagradáveis (Jiang et al., 2025). O ambiente digital pode assumir a função de distração, evasão emocional ou alívio momentâneo do sofrimento psíquico. Entretanto, embora esse uso possa produzir sensação temporária de conforto, a manutenção desse padrão tende a reforçar ciclos persistentes de ansiedade, dependência digital e desgaste psicológico, dificultando processos mais saudáveis de regulação emocional.

Outro aspecto relevante identificado na literatura refere-se às diferenças individuais e sociodemográficas. Adolescentes, jovens adultos e estudantes universitários foram descritos como grupos particularmente vulneráveis aos efeitos negativos do uso excessivo das redes sociais. No caso dos adolescentes, os achados sugerem que características próprias do desenvolvimento, como a maior sensibilidade à comparação social, a busca por identidade, a necessidade de pertencimento social e validação interpessoal, podem aumentar a suscetibilidade aos impactos emocionais associados ao ambiente digital, especialmente por se tratarem de indivíduos que crescem imersos nesse contexto. Essa compreensão é consistente com as evidências apresentadas por Nagata et al. (2024) e Vieira et al. (2022).

Além disso, os efeitos das redes sociais nesse grupo parecem extrapolar a esfera individual, alcançando também dimensões familiares, relacionais e comportamentais. Nessa perspectiva, as contribuições de Cantero et al. (2024) reforçam a compreensão de que o uso intensivo das plataformas digitais pode repercutir na qualidade das relações interpessoais e na dinâmica familiar, ampliando o alcance dos impactos associados ao ambiente digital.

Entre estudantes universitários, particularmente da área da saúde, observou-se elevada frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Nesse grupo, os achados sugerem que a interação entre alta demanda acadêmica, inseguranças profissionais e uso intenso das redes sociais pode potencializar o sofrimento psicológico. A formação em saúde frequentemente envolve extensa carga horária de estudos, elevada cobrança por desempenho, contato com situações de sofrimento humano e preocupações relacionadas à inserção no mercado de trabalho, fatores que, por si só, já constituem fontes importantes de estresse emocional.

Nesse contexto, as plataformas digitais podem funcionar simultaneamente como espaço de distração, pertencimento e apoio social, mas também como ambiente propício à comparação constante com colegas, profissionais e influenciadores que frequentemente apresentam trajetórias acadêmicas e profissionais idealizadas. Assim, a exposição contínua a conteúdos relacionados à produtividade, desempenho e sucesso profissional pode favorecer processos de autocobrança e contribuir para o agravamento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

Outro ponto importante diz respeito à natureza da relação entre redes sociais e sofrimento psíquico. Embora os estudos apresentem forte convergência quanto à associação entre essas variáveis, permanece indefinida a direção causal desse processo. Os resultados sugerem a existência de relação bidirecional, na qual indivíduos emocionalmente vulneráveis tendem a recorrer mais intensamente às redes, enquanto padrões problemáticos de uso também podem contribuir para a manutenção ou agravamento dos sintomas psicológicos já existentes, configurando um ciclo de retroalimentação.

As divergências encontradas na literatura não invalidam essa associação, mas demonstram que o fenômeno ainda se encontra em processo de consolidação científica. Nesse sentido, os resultados desta revisão reforçam a necessidade de abordagens mais refinadas na investigação dos impactos das redes sociais sobre a saúde mental, compreendendo essas

plataformas como um ambiente interativo que pode tanto potencializar vulnerabilidades quanto refletir dificuldades pré-existentes. Estudos futuros devem considerar não apenas o tempo de uso, mas também os tipos de interação realizados, os conteúdos acessados, as motivações subjetivas envolvidas no engajamento digital e os contextos socioculturais nos quais essas experiências ocorrem.

Considerações Finais

A presente revisão integrativa da literatura teve como objetivo analisar a relação entre o uso de redes sociais digitais e indicadores de sofrimento psíquico, especialmente sintomas de ansiedade e depressão, buscando compreender de que maneira padrões problemáticos de uso podem impactar a saúde mental de adolescentes e jovens adultos. Os resultados encontrados permitiram identificar uma associação consistente entre o uso das redes sociais e diferentes manifestações de sofrimento emocional, reforçando a relevância do tema para o campo da Psicologia e da saúde mental.

A análise dos estudos selecionados evidenciou que sintomas de ansiedade, depressão, estresse, fadiga mental e outros prejuízos emocionais aparecem frequentemente associados a padrões problemáticos de engajamento digital, caracterizados por comportamentos como compulsividade, necessidade constante de verificação, dificuldade de desconexão e dependência do ambiente virtual. Os achados também indicaram que os impactos psicológicos relacionados às plataformas digitais não parecem depender exclusivamente do tempo de permanência online, mas principalmente da forma como os indivíduos utilizam esses ambientes e dos significados atribuídos às experiências vivenciadas no contexto digital.

Além disso, foram identificados fatores relevantes para a compreensão dessa relação, como uso passivo das plataformas, comparação social, busca por validação interpessoal, medo de ficar de fora (FoMO) e vigilância online. Esses elementos mostraram-se associados a

sentimentos de inadequação, insegurança, exclusão e baixa autoestima, bem como à sobrecarga cognitiva, fadiga mental e dificuldades de autorregulação emocional. Dessa forma, os resultados sugerem que o sofrimento psíquico relacionado às redes sociais decorre da interação entre fatores individuais, emocionais, cognitivos e contextuais, assumindo caráter multifatorial e complexo.

Os estudos analisados também apontaram adolescentes e estudantes universitários, especialmente da área da saúde, como grupos particularmente vulneráveis aos impactos negativos do uso problemático das redes sociais. Considerando as características próprias dessas populações, como processos de construção identitária, necessidade de pertencimento social e elevadas demandas acadêmicas, torna-se relevante desenvolver estratégias preventivas e ações de promoção da saúde mental voltadas ao uso saudável das tecnologias digitais, especialmente em contextos educacionais.

Embora a literatura apresente convergência quanto à associação entre uso problemático das redes sociais e sofrimento psíquico, permanece indefinida a direção causal dessa relação. Os achados sugerem a possibilidade de um processo bidirecional, no qual vulnerabilidades emocionais podem tanto favorecer maior engajamento digital quanto serem intensificadas por ele. Nesse sentido, destaca-se a necessidade de estudos longitudinais que permitam compreender com maior precisão os mecanismos envolvidos nessa interação e seus efeitos ao longo do tempo.

Como limitação desta revisão, destaca-se a predominância de estudos transversais entre as pesquisas analisadas, o que dificulta o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis investigadas. Além disso, a heterogeneidade dos instrumentos utilizados, das populações estudadas e dos critérios empregados para avaliar o uso das redes sociais pode ter influenciado a comparação entre os resultados. Dessa forma, recomenda-se que futuras

pesquisas ampliem a investigação de aspectos qualitativos do engajamento digital e considerem diferentes contextos socioculturais e faixas etárias.

Por fim, conclui-se que as redes sociais digitais ocupam atualmente posição central na dinâmica social contemporânea, influenciando modos de interação, percepção de si e construção das relações interpessoais. Nesse contexto, torna-se relevante, no campo da Psicologia, incorporar a investigação dos padrões de uso digital à compreensão clínica do sujeito, considerando o papel das redes sociais na autoestima, nas relações interpessoais, nos processos de regulação emocional e na manutenção do sofrimento psíquico.

O objetivo não é marginalizar essas plataformas, uma vez que, quando utilizadas de forma consciente, equilibrada e integrada à vida cotidiana, podem representar importantes espaços de conexão, apoio e compartilhamento. No entanto, quando utilizadas de forma desadaptativa ou associadas à busca excessiva por validação e pertencimento, podem favorecer processos de sofrimento emocional. Assim, compreender os impactos psicológicos relacionados ao ambiente digital torna-se cada vez mais necessário diante das transformações produzidas pela hiperconectividade na vida cotidiana e na experiência subjetiva dos indivíduos.

Referências

- ABJAUDE SAR, et al. Como as Mídias Sociais Influenciam na Saúde Mental? Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Drogas, Ribeirão Preto, 2020; 16(1): 1-3.
- Andrade, A. L. M., Enumo, S. R. F., Passos, M. A. Z., Vellozo, E. P., Schoen, T. H., Kulik, M. A., ... & Vitalle, M. S. D. S. (2021). Problematic Internet use, emotional problems and quality of life among adolescents. *Psico-USF*, 26, 41-51. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260104>
- Andrade, F. M., & Flores, Y. B. M. (2025). Redes Sociais, Internet e Acadêmicos de Medicina: Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão. *Revista Aracê*, 7(6), 33074-33092
- B. F. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Cantero, J. B., Meurer, M. F. M., & Vogt, R. L. (2024). A influência das redes sociais na adolescência: uma análise da perspectiva dos pais de adolescentes. *Revista Contemporânea*, 4(12), 1-23
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 70-196
- Czadotz, A. L. R., Souza, E. F. D., Ruiz, G. P., Orbolato, L. M. T., Contarin, N. G., & Silva, S. U. (2023). Associação entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(9), e13876
- DE SOUZA, R. R.; MORAES, L. F. Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários. *Revista Tecnologia e Sociedade*, v. 17, n. 48, p. 147, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3895/rts.v17n48.12640>.
- Ferro, L. R. M., Lemes, N. C., Duque, S. A. S., Oliveira, A. J., Marafija, C. V., Sousa, P. N., Almeida, M. A. R., & Barroso, F. (2025). A relação entre redes sociais, ansiedade e depressão em estudantes de Psicologia. *Revista Aracê*, 7(10), 1-17
- Godoy, P. P., Schmitt, M., Schindler, E., Silva, M. D., & Andretta, I. (2024). Mídias Sociais e Sintomas Emocionais de Estudantes de uma Universidade Privada. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, e260371, 1-15

- LEMBKE, Anna. Nação dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar. Tradução de Rogerio Galindo. Rio de Janeiro: Vestígio, 2022.
- Leon Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331
- MAYAUTE ME e BLAS ES. Construcción y validación del cuestionario de Adición a Redes Sociales (ARS), *Liberabit*, 2014; 20(1): 73-94.
- Meireles, J. R., Couto, L. M. F., & Baptista, M. N. (2022). Adicção em redes sociais, sintomatologia depressiva e de ansiedade social na pandemia de COVID-19. *Psicologia Argumento*, 40(110), 2165-2184
- Moromizato, M. S., Ferreira, D. B. B., Souza, L. S. M., Leite, R. F., Macedo, F. N., & Pimentel, D. (2017). 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*, 41(4), 497-504
- Nagata, J. M., Al-Shoaibi, A. A. A., Leong, A. W., Zamora, G., Baker, F. C., Ganson, K. T., & Testa, A. (2024). Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health*, 24, 2686
- PRIMACK, B. A. et al. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.s. **American journal of preventive medicine**, v. 53, n. 1, p. 1–8, 2017.
- 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(4), 1841-1848
- Rodrigues, J. J., Medeiros, R. B., Mendonça, C. T. P. L., Vieira, K. F. L., & Ferreira, O. D. L. (2023). A relação entre o uso de mídias sociais e os sintomas da ansiedade: percepção dos estudantes universitários. *Psicologia e Saúde em Debate*, 9(1), 207-223
- Roy F. Baumeister, R. F., & Mark R. Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

- SCRIMIM, N. D.; GALLO, S. As redes sociais e a constituição dos sujeitos contemporâneos: Um instrumento biopolítico? Horizontes, v. 37, e019020, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.24933/horizontes.v37i0.779>.
- SILVA, A. F. de S.; JAPUR, C. C.; PENAFORTE, F. R. de O. Repercussions of Social Networks on Their Users' Body Image: Integrative Review. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 36, e36510, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36510>.
- SHENSA, A. et al. Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults. Social Science & Medicine, v. 182, p. 150–157, 2018.
- Sousa, T. D. de, Melo, L. dos S., Almeida, G. dos S., Passos, A. C., & Silva, R. N. da. (2016). *O uso da internet: A superexposição das crianças nas redes sociais no Brasil. Contribuciones a las Ciencias Sociales*. <https://www.eumed.net/rev/cccss/2016/03/internet.html>
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's Advisory. Washington, DC: Author, 2025.
- VALL-ROQUÉ, H.; ANDRÉS, A.; SALDAÑA, C. The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, v. 110, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>.
- Van Gaeveren, K., Murphy, S. L., de Segovia Vicente, D., & Vanden Abeele, M. M. P. (2024). Connected, but cognitively exhausted? A mixed-methods study examining whether online vigilance and availability pressure promote mental fatigue. Communication Research, 1–29
- Vieira, Y. P., Viero, V. S. F., Saes-Silva, E., Silva, P. A., Silva, L. S., Saes, M. O., Demenech, L. M., & Dumith, S. C. (2022). Excessive use of social media and associated factors among high school students in Southern Brazil. Revista Paulista de Pediatria, 40, e2020420
- WANG, Zhen; CHEN, Li; ANDERSON, Traci. A systematic review of problematic internet use and mental health among adolescents and young adults. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, New Rochelle, v. 23, n. 11, p. 748-758, Nov. 2018.