REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

ANSIEDADE EM TEMPOS DIGITAIS: A INFLUÊNCIA DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

ANXIETY IN DIGITAL TIMES: THE INFLUENCE OF EXCESSIVE SOCIAL MEDIA USE ON MENTAL HEALTH

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 24/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/795440773

Luanna Marques Braga[1]

Ítalo Bruno L. Nonato[2]

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a influência do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de jovens adultos, com ênfase nos sintomas ansiosos, à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, realizada a partir de produções científicas nacionais e internacionais publicadas entre 2010 e 2025, examinadas por meio de análise de conteúdo temática. Os resultados indicam que o tempo prolongado de tela se associa a sintomas de ansiedade, sobretudo quando mediado pelo prejuízo do sono, pelo medo de ficar de fora (Fear of Missing Out – FoMO) e pela nomofobia; contudo, a forma de uso e o significado atribuído à experiência digital mostram-se mais relevantes do que a quantidade de horas isoladamente. Os mecanismos de comparação social e de busca por validação online favorecem distorções cognitivas, como o filtro mental e a personalização, e podem ativar crenças centrais de desvalia e rejeição. Conclui-se que a TCC oferece estratégias promissoras, como a psicoeducação, os experimentos comportamentais de higiene digital e as práticas de atenção plena (mindfulness), voltadas ao uso mais consciente das tecnologias e ao fortalecimento da autonomia do indivíduo.

Palavras-chave: Ansiedade; Mídias Sociais; Terapia Cognitivo-Comportamental; Adulto Jovem.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the influence of excessive social media use on the mental health of young adults, with emphasis on anxiety symptoms, in light of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). It is a narrative literature review with a qualitative and exploratory approach, based on national and international scientific publications from 2010 to 2025, examined through thematic content analysis. The

results indicate that prolonged screen time is associated with anxiety symptoms, especially when mediated by sleep impairment, Fear of Missing Out (FoMO) and nomophobia; however, the way platforms are used and the meaning attributed to the digital experience appear more relevant than the number of hours alone. Social comparison and the search for online validation favor cognitive distortions, such as mental filtering and personalization, and may activate core beliefs of worthlessness and rejection. It is concluded that CBT offers promising strategies, such as psychoeducation, behavioral experiments in digital hygiene and mindfulness practices, aimed at a more conscious use of technology and at strengthening the individual's autonomy.
Keywords: Anxiety; Social Media; Cognitive Behavioral Therapy; Young Adult.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o desenvolvimento tecnológico e a ampla difusão da internet promoveram transformações substanciais nas formas de comunicação e interação social. Nesse contexto, as redes sociais digitais assumiram posição central na vida cotidiana, sobretudo entre jovens adultos, que recorrem a essas plataformas como meios de entretenimento, obtenção de informações, socialização e construção identitária. Aplicativos como Instagram, TikTok, Facebook e X configuram-se como espaços virtuais caracterizados pela exposição contínua, pela interação constante e pela intensificação de processos de comparação social (Vogel et al., 2014; Keles; McCrae; Grealish, 2020). Nesse cenário, Turkle (2017) descreve o paradoxo de estar permanentemente conectado e, ainda assim, só.

Concomitantemente ao aumento do tempo de permanência nesses ambientes digitais, observa-se um crescimento expressivo nos indicadores de sofrimento psíquico, com ênfase nos transtornos de ansiedade. A ansiedade, embora constitua uma resposta emocional adaptativa diante de situações de ameaça ou estresse, pode tornar-se disfuncional quando se manifesta de forma intensa, persistente e desproporcional, comprometendo o desempenho social, acadêmico e profissional do indivíduo. Nesse sentido, estudos apontam possíveis correlações entre o uso exacerbado das redes sociais e o agravamento de sintomas ansiosos, bem como sensação de inadequação (Twenge, 2018).

Entre os mecanismos psicológicos implicados nessa relação, destacam-se a prática recorrente da comparação social, a busca por validação externa, o receio de exclusão social (fenômeno conhecido como *fear of missing out — FoMO)*, a exposição a padrões idealizados de vida e a hiperconectividade. Esses fatores podem favorecer o surgimento de pensamentos automáticos disfuncionais, sentimento de insegurança, diminuição da autoestima e preocupação excessiva com a avaliação alheia, elementos frequentemente associados aos quadros ansiosos. De acordo com Bauman (2007), vive-se uma modernidade líquida, marcada pela fragilidade dos vínculos e pelo imediatismo; nessa perspectiva, entende-se que as redes sociais tendem a reproduzir e a intensificar essa lógica.

Diante desse panorama, torna-se pertinente investigar de que modo o uso intensivo das redes sociais pode influenciar o desenvolvimento e a manutenção de sintomas ansiosos em adultos jovens. Parte-se da hipótese de que o uso excessivo de redes sociais está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, especialmente devido à

exposição constante a padrões idealizados de vida, à comparação social e à necessidade de validação por meio de curtidas, comentários e engajamento virtual.

Embora a associação entre redes sociais e ansiedade venha sendo amplamente investigada, ainda são escassos os trabalhos que articulam, de forma integrada, os achados neurobiológicos, os mecanismos cognitivos e as possibilidades de manejo clínico em TCC voltadas especificamente a jovens adultos. A compreensão dessa relação revela-se fundamental para subsidiar intervenções psicológicas mais eficazes, especialmente no âmbito clínico, além de fomentar reflexões acerca do uso saudável das tecnologias digitais.

Assim, o presente estudo propõe-se a analisar, por meio de revisão narrativa da literatura, a influência do uso excessivo de redes sociais sobre a saúde mental de jovens adultos, com ênfase nos sintomas ansiosos, buscando elucidar os fatores psicológicos envolvidos e suas implicações para a prática profissional em Psicologia, considerando fatores como tempo de exposição às plataformas digitais, comparação social e busca por validação *online*.

2. MÉTODOS

A condução deste estudo orienta-se por uma abordagem qualitativa de caráter exploratório e bibliográfico. A escolha por essa metodologia justifica-se pela necessidade de mapear, compreender e sintetizar o estado atual a respeito da ansiedade digital em jovens adultos e suas interações com o sistema das redes sociais sob a perspectiva da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Esta pesquisa bibliográfica assume um papel analítico, buscando interpretar as semelhanças e divergências na literatura para oferecer

aporte teórico para a clínica contemporânea. A revisão narrativa da literatura, enquanto método, permite reunir, avaliar criticamente e condensar produções científicas teóricas sobre o tema, possibilitando uma compreensão ampla e articulada do estado atual do conhecimento (Rocha e Reis, 2020).

O processo de construção do referencial teórico foi conduzido a partir de um planejamento criterioso de busca e seleção das fontes, com objetivo de garantir a qualidade, a relevância e a atualidade das evidências científicas apresentadas. A pesquisa priorizou periódicos indexados e produções científicas nacionais e internacionais, por meio de buscas no Google Acadêmico, complementadas pela consulta direta a periódicos da área, como a Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE) e a Revista REVIVA (UCEFF), utilizando-se termos em português e inglês relacionados a "Ansiedade Digital" (*Digital Anxiety*), "Redes Sociais" (*Social Media*), "Hiperconectividade" (*Hyperconnectivity*) e "Terapia Cognitivo-Comportamental" (*Cognitive Behavioral Therapy*), combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Uma vez selecionadas as fontes, a análise do material seguiu um fluxo crítico de leitura integral, fichamento e categorização temática, dividida em três eixos principais que orientaram as seções deste artigo: Eixo Quantitativo e Sintomatológico: Analisou-se o impacto do volume diário de horas de exposição às telas na deflagração de manifestações físicas e emocionais, como a irritabilidade, a nomofobia, o fenômeno *Fear of Missing Out* (FoMO) e o comprometimento do ciclo circadiano; Eixo Cognitivo e Estrutural: Investigou-se de que maneira as redes sociais atuam como mediadoras na ativação de vulnerabilidades internas, analisando como os processos de comparação social e a busca por validação

por meio de curtidas favorecem o surgimento de distorções cognitivas, além de reativarem esquemas nucleares relacionados à desvalia e ao medo de rejeição e por fim eixo Clínico e Psicoterapêutico: Foram reunidas e analisadas as principais estratégias práticas oferecidas pela TCC e algumas abordagens complementares, entre elas a psicoeducação, os experimentos comportamentais voltados à higiene digital e as abordagens de terceira onda, como o *mindfulness*, destacando-se seu potencial como recursos eficazes para promover a reestruturação cognitiva e favorecer a retomada da autonomia do paciente.

Por fim, os dados obtidos a partir desses eixos foram articulados e analisados por meio da técnica de análise de conteúdo temática (Bardin, 2016), possibilitando a construção de uma narrativa dissertativa consistente e coerente. Esse processo permitiu conectar, de forma integrada, a compreensão do sofrimento psíquico associado ao ambiente digital às estratégias de manejo clínico, oferecendo uma reflexão ética, abrangente e humanizada sobre a saúde mental na era digital.

Os critérios de inclusão estabelecidos priorizaram: Artigos científicos e resumos expandidos publicados entre os anos de 2010 e 2025 (garantindo o resgate desde a literatura clássica sobre fobias digitais até dados epidemiológicos recentes); Estudos que abordassem adolescentes e jovens adultos e produções que fizessem a correlação explícita entre o uso de tecnologias e os impactos psicossociais ou neuropsicológicos. Obras clássicas e teóricas anteriores a esse período, como Festinger (1954) e Bauman (2007), foram incluídas exclusivamente para fundamentação conceitual.

Foram excluídos trabalhos e pesquisas que tratavam apenas de dependências químicas ou transtornos ansiosos sem correlação com o ambiente virtual. A partir dessa filtragem, estabeleceu-se um corpus principal de análise composto por produções fundamentais, com destaque para os estudos epidemiológicos e clínicos de Ribeiro e Silva (2025), as análises neurobiológicas de Scherer, Sant'ana e Schneider (2024), e as leituras neuropsicológicas de Marques e Lima (2025). Por se tratar de revisão de literatura com dados de domínio público, o estudo dispensou apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução CNS nº 510/2016.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. A Relação Entre o Tempo de Uso Diário de Redes Sociais e a Presença de Sintomas de Ansiedade em Jovens Adultos

A evolução das tecnologias digitais e a popularização das redes sociais transformaram profundamente os modos de interação, lazer e construção da identidade entre jovens adultos. Se por um lado essas plataformas facilitam o contato social, por outro, o tempo excessivo dedicado a elas tem despertado preocupações clínicas devido à sua associação direta com sintomas de ansiedade, privação de sono e dificuldades na regulação emocional. A literatura atual indica que a permanência prolongada no ambiente virtual interfere diretamente em funções afetivas e cognitivas, gerando um estado de alerta constante que prejudica o bem-estar do indivíduo (Vannucci; Flannery; Ohannessian, 2017; Keles; McCrae; Grealish, 2020). Essa correlação é notada na piora da rotina de sono e menor suporte social e emocional, devido à ausência de interações sociais reais e profundas.

Análises na área revelam uma proporcionalidade importante entre o volume de horas diárias despendidas nas redes sociais e a intensidade dos sintomas ansiosos apresentados. Twenge e Campbell (2018), por exemplo, observaram que o maior tempo de tela se associa a pior bem-estar psicológico e a mais diagnósticos de ansiedade. Essa exposição crônica atua como um estressor ambiental contínuo, onde o excesso quantitativo de tempo conectado gera reflexos qualitativos severos na saúde mental do usuário. Nesse contexto, a saúde mental abrange não somente aspectos emocionais e psicológicos, mas também sociais, que afetam a forma como o sujeito pensa, sente, interage e enfrenta as situações do dia a dia.

Vannucci, Flannery e Ohannessian (2017) verificaram que o maior tempo diário de uso de redes sociais se associa a mais sintomas de ansiedade em jovens adultos. Em síntese, a literatura revisada aponta, entre os prejuízos associados ao uso prolongado: a) Agitação e irritabilidade: Manifestações psicomotoras que surgem especialmente em períodos de desconexão forçada; b) Déficits de atenção: Prejuízos na concentração que afetam diretamente as esferas acadêmica e profissional do jovem adulto; c) Comprometimento do ciclo circadiano: Alterações no padrão de sono provocadas tanto pela estimulação cognitiva tardia quanto pela incidência da luz azul emitida pelas telas; e d) Isolamento conectado: Uma vivência paradoxal onde a hiperconexão virtual não se desdobra em suportes afetivos reais, acentuando sentimentos de solidão.

Embora grande parte da literatura se concentre em adolescentes, os jovens adultos também se mostram altamente suscetíveis às consequências do uso excessivo de redes sociais. Essa faixa etária,

marcada pela transição para a vida acadêmica e profissional, enfrenta pressões sociais e econômicas que podem ser amplificadas pelo ambiente digital. De acordo com Andreassen, Pallesen e Griffiths (2017), pessoas com níveis mais baixos de autoestima tendem a apresentar maior predisposição ao uso compulsivo de redes, buscando esses meios para aceitação social e visibilidade que por vezes percebem faltar no convívio presencial. Nesse sentido, o tempo prolongado e desregulado de tela, especialmente em mídias sociais pode atuar como um fator de risco para o adoecimento psíquico, associando-se à manifestação de sintomas ansiosos, dificultando a regulação emocional e o equilíbrio entre a vida *online* e *offline*.

Diante desse contexto, a ansiedade pode deixar de ser apenas uma resposta biológica de preservação e passar a se manifestar como um transtorno crônico. A chamada ansiedade digital, embora não constitua diagnóstico reconhecido pelo DSM-5-TR ou pela CID-11, tem sido descrita como uma condição caracterizada por sentimentos de aflição, preocupação e dependência associados ao uso excessivo de aparelhos conectados à internet (Marques; Lima, 2025).

Sob a perspectiva neuropsicológica, o sofrimento que pode ser gerado por essa hiperconectividade não se limita apenas a um desconforto cognitivo superficial, mas resulta em alterações funcionais em circuitos cerebrais vitais associados ao processamento de recompensa. Conforme postulam Montag e Walla (2016), a estrutura dessas plataformas digitais estimula continuamente o sistema de busca, gerando um ciclo perpétuo de antecipação e validação social. Esses achados sugerem que o uso contínuo de telas pode ativar circuitos de recompensa mediados pela dopamina. Essa

dinâmica pode favorecer um padrão de engajamento compulsivo associado a menor eficiência do córtex pré-frontal, o que reduziria a capacidade do jovem de adiar gratificações e elevaria seus níveis de impulsividade. Nas últimas décadas, esse cenário se agravou substancialmente e muito se deve à mudança do próprio ambiente digital, com o lançamento de *smartphones* cada vez mais tecnológicos, notificações, algoritmos de recomendação, conteúdo infinito e uma cultura de disponibilidade permanente que passaram a manter a pessoa conectada de maneira contínua.

As plataformas digitais são arquitetadas para reter a atenção dos usuários por meio de recursos que atingem sistemas de reforço intermitente. O engajamento constante parece estimular a liberação de dopamina, ativando sensações de prazer imediato; esse ciclo de recompensas imediatas e imprevisíveis pode favorecer um padrão de uso compulsivo. Segundo Scherer, Sant'ana e Schneider (2024), a intensa e constante liberação de dopamina estimulada pela hiperconectividade se torna uma busca incessante pelo prazer, levando a um aumento da irritabilidade, causando prejuízos no sono, e consequentemente causando ansiedade. Hipotetiza-se, ainda, que essa estimulação repetida comprometa a eficiência do córtex pré-frontal, região responsável pelas funções executivas, planejamento e controle inibitório, resultando em respostas cognitivas mais imediatistas, impulsivas e intolerantes à desconexão.

Além das alterações neurobiológicas, o tempo excessivo destinado para o ambiente virtual acarreta sérios impactos na qualidade do sono dos usuários. O hábito de navegar constantemente pelo *feed*, especialmente no período noturno prejudica o ciclo de sono, não somente porque a emissão da luz azul das telas atua na interrupção da melatonina, mas também em decorrência da sobrecarga de

informações que induzem o sujeito a um estado contínuo de intensa atividade mental. Esse processo prejudicial dificulta o relaxamento mental e favorece padrões de ruminação, alimentando episódios de insônia e cansaço ao longo do dia, o que acaba intensificando os sintomas de ansiedade (Woods; Scott, 2016).

Por fim, é importante analisar dois fenômenos psicossociais contemporâneos que surgem como principais fatores associados ao sofrimento emocional no ambiente digital, o *Fear of Missing Out* (FoMO) e a nomofobia. Rozgonjuk et al. (2020) verificaram que o medo de perder experiências e atualizações sociais (FoMO) se associa a sintomas de uso problemático de plataformas como WhatsApp, Facebook, Instagram e Snapchat, os quais, por sua vez, se relacionam a prejuízos na vida diária e na produtividade, o que ajuda a compreender a necessidade de verificação constante do aparelho. Essa busca constante por atualização favorece sentimentos persistentes de exclusão social e inadequação. Quando o acesso a esse fluxo virtual é interrompido, o indivíduo passa a experimentar a nomofobia (*no-mobile-phone phobia*), considerada a fobia situacional da era digital. Na literatura clássica da área, King, Valença e Nardi (2010) constataram que a privação do telefone celular é capaz de intensificar severamente emoções negativas, agitação psicomotora e desespero, o que evidencia uma dependência da conectividade capaz de se converter em fonte crônica de sofrimento emocional e psíquico. A sensação de angústia atrelada à ideia de estar desinformado ou socialmente excluído funciona como uma ponte explicativa entre a ansiedade psicológica e o monitoramento ininterrupto do *smartphone* (Balta et al., 2020).

3.2. Mecanismos de Comparação, Validação Online e a Ativação de Esquemas Disfuncionais

A imersão de jovens adultos nas redes sociais não se limita apenas a uma experiência quantitativa de tempo de tela, mas também envolve etapas de processamento da informação e mediações cognitivas complexas. A estrutura dessas plataformas dita uma nova dinâmica das interações sociais, adicionando novas regras para a construção da autoimagem e para a busca de pertencimento. Vogel et al. (2014) observaram que o uso frequente do Facebook se associa a menor autoestima-traço dos usuários, na medida em que a navegação diária expõe o sujeito a um volume excessivo de realizações alheias.

A teoria da comparação social, proposta por Festinger (1954), sustenta que os indivíduos avaliam suas próprias habilidades e características em relação aos outros. No ambiente digital, essa dinâmica é intensificada pela exposição constante a “vidas editadas” e conteúdos idealizados, o usuário é frequentemente exposto a informações sobre aparência, carreira, maternidade, relacionamentos, viagens e estilo de vida de outras pessoas, as redes sociais tem funcionado como vitrines de conquistas que muitas vezes não correspondem à realidade cotidiana. Essa exposição prolongada tem sido associada a sentimentos de insuficiência, menor autoestima e sintomas ansiosos (Vogel et al., 2014; Keles; McCrae; Grealish, 2020).

Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), esse processo de comparação atua diretamente na ativação de distorções cognitivas, tratando-se de padrões recorrentes de interpretação que levam à percepção distorcida da realidade. Como apontam Wright, Basco e Thase (2008), os pensamentos automáticos operam como avaliações rápidas e involuntárias que moldam as reações afetivas, no contexto digital, as notificações,

mensagens não respondidas e publicações alheias atuam como gatilhos ambientais imediatos que disparam interpretações distorcidas de desvalia ou rejeição antes mesmo de uma análise racional do fato.

A associação entre a comparação social e a necessidade excessiva de validação acaba estabelecendo um ciclo contínuo que reforça e mantém a ansiedade no contexto digital. O jovem adulto recorre às mídias sociais em busca de alívio emocional ou validação. No entanto, conforme destacam Hussain, Griffiths e Sheffield (2017), embora essa busca incessante por validação virtual funcione temporariamente como um termômetro inflador da autoestima, ela gera picos agudos de ansiedade e abstinência psicológica diante da ausência de resposta ou de engajamento esperado.

Nesse sentido, compreender como essas distorções cognitivas se estruturam no ambiente digital torna-se fundamental para o desenvolvimento de intervenções terapêuticas mais precisas. A identificação desses padrões oferece a base teórica necessária para a aplicação das técnicas de reestruturação cognitiva que serão discutidas a seguir, evidenciando a relevância e a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo e na flexibilização de crenças disfuncionais fortalecidas pela dinâmica da era digital.

3.3. Possibilidades de Manejo Clínico da Ansiedade Digital na Abordagem Cognitivo-Comportamental

A revisão sistemática de Casale, Musicò e Spada (2021) identificou associações entre crenças metacognitivas disfuncionais e o uso problemático de internet, *smartphone* e redes sociais, o que sugere que as intervenções baseadas na terapia cognitivo-comportamental

voltadas para a dependência tecnológica devem transcender a modificação de hábitos comportamentais superficiais, focando na reestruturação de crenças cognitivas desadaptativas que incentivam o uso compulsivo de telas como um mecanismo ineficaz de regulação emocional.

Diante desse contexto, o ponto de partida da intervenção clínica voltada para as demandas do cotidiano digital é a psicoeducação. Conforme pontuam Ribeiro e Silva (2025), é indispensável que o paciente compreenda não apenas o funcionamento neurobiológico da ansiedade, mas também como os mecanismos de recompensa intermitente das plataformas virtuais manipulam o sistema dopaminérgico e mantêm o comportamento de checagem compulsiva.

Além do trabalho cognitivo, a modificação dos padrões de comportamento desadaptativos é necessária, especialmente no que se refere aos impactos prejudiciais ao padrão do sono e no ritmo circadiano. Pois, conforme postulam Scherer, Sant'ana e Schneider (2024) a exposição tardia à luz azul e a sobrecarga de informações noturnas induzem a uma intensa atividade mental e à ruminação, comprometendo a síntese de melatonina e atuando como um fator mantenedor da ansiedade. No contexto clínico, essa demanda é abordada por meio do estabelecimento conjunto de um protocolo de higiene digital e do sono.

As técnicas comportamentais englobam a reestruturação da rotina, a limitação deliberada do tempo de tela através do uso de ferramentas de monitoramento e o desligamento de notificações gatilho. O terapeuta propõe essas mudanças sob a forma de experimentos comportamentais, como testes empíricos nos quais o

paciente se propõe, por exemplo, a afastar-se dos dispositivos uma hora antes de dormir ou a vivenciar pequenos períodos de desconexão voluntária (*detox* digital). Esses experimentos são fundamentais na clínica para que o indivíduo constate, na prática, a redução de sua agitação psicomotora e teste a validade de seus medos catastróficos, descobrindo que suas relações e seu valor pessoal permanecem preservados mesmo sem a vigilância virtual ininterrupta.

Ademais, as inovações propostas pelas terapias de terceira onda, como a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), cuja abordagem deriva da tradição cognitivo-comportamental, trazem contribuições complementares valiosas para o manejo de sentimentos complexos como a "solidão conectada", o paradoxo de estar virtualmente cercado por interações, mas afetivamente isolado. A inserção de práticas de atenção plena como recurso complementar no espaço terapêutico ensina o jovem adulto a reconhecer seus impulsos de busca por validação externa e o sofrimento gerado pelo *Fear of Missing Out* (FoMO) sem engajar neles de forma automática. Segundo Ribeiro e Silva (2025), a observação dos próprios estados mentais, sem reação imediata a eles, ajuda a interromper ciclos de ruminação e autocrítica e fortalece a autorregulação emocional e a resiliência.

Esse conjunto de técnicas aplicadas contribui para o desenvolvimento de uma postura mais autocompassiva e de maior presença nas experiências do mundo real de modo a enfraquecer os esquemas de desvalia e inadequação frequentemente ativados pela comparação social no ambiente virtual. Conforme Kabat-Zinn (2012), a prática da atenção plena permite interromper os padrões reativos habituais diante de estímulos estressores com maior clareza e

discernimento, em vez de agir impulsivamente. Ao estimular o direcionamento da atenção para *hobbies*, atividades físicas e relações presenciais significativas, o manejo clínico favorece uma transição da busca constante por validação externa para o fortalecimento do autocuidado e da percepção de valor pessoal.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo tem como objetivo analisar as produções científicas publicadas sobre a relação entre a ansiedade e o uso das redes sociais, considerando suas possíveis associações com aspectos cognitivos e comportamentais, além das intervenções fundamentadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

Diante desse contexto, evidencia-se que a quantidade de horas conectadas atua como indicador de risco, associando-se a dificuldades de atenção, irritabilidade e percepção de isolamento social, fenômeno que expressa o paradoxo da "solidão conectada", no qual o contato virtual ininterrupto não supre o suporte afetivo real (Primack et al., 2017).

O sono destaca-se como o mediador fisiológico e comportamental mais crítico. Conforme apontam Woods e Scott (2016), o uso noturno e o apego emocional às redes mantêm a mente em hipervigilância, causando prejuízo ao descanso reparador e aumentando a tendência ansiosa durante o dia. Sob essa perspectiva, o *Fear of Missing Out* (FoMO) (Przybylski et al., 2013) e a *nomofobia* (Yildirim; Correia, 2015) operam como manifestações de ansiedade antecipatória, no qual o celular passa a servir como regulador de segurança psíquica, e a ameaça de desconexão deflagra aflição.

Entretanto, apenas o tempo de exposição às telas apresenta um efeito relativamente limitado acerca do bem-estar geral (Orben; Przybylski, 2019). Segundo Keles, McCrae e Grealish (2020), mais importante do que a quantidade de horas de uso é a forma como os indivíduos se envolvem com as plataformas digitais e o significado que atribuem a essa experiência. Dessa forma, a hipótese inicial é parcialmente confirmada, uma vez que o tempo de tela pode representar um fator de risco, mas seus efeitos dependem de aspectos como o comprometimento do sono e o medo de exclusão social.

No aspecto cognitivo, as interações virtuais oferecem recompensas imediatas que podem influenciar a forma como os indivíduos percebem e interpretam suas experiências. Sherman et al. (2016) demonstraram que publicações com maior número de curtidas ativam intensamente áreas cerebrais relacionadas à recompensa e à cognição social, o que ajuda a compreender a angústia que pode surgir quando o reconhecimento esperado não acontece.

Com base no modelo cognitivo de Judith Beck (2013), compreende-se que as plataformas digitais não desenvolvem novas estruturas cognitivas, mas podem intensificar esquemas e crenças centrais já existentes, especialmente aqueles relacionados à desvalorização pessoal e à rejeição, como "não sou bom o bastante" e "serei esquecido". Nesse contexto, jovens que apresentam maior vulnerabilidade emocional podem recorrer a padrões de pensamento distorcidos, como o filtro mental e a personalização, interpretando as conquistas alheias, muitas vezes apresentadas de forma idealizada, como referências de sucesso, e a ausência de respostas às suas mensagens como sinais de inadequação pessoal. Dessa maneira, os impactos do ambiente digital não são os mesmos

para todos, pois dependem da maneira como cada indivíduo interpreta as experiências vivenciadas nas plataformas e atribui significado aos estímulos recebidos e às formas de validação social.

Uma intervenção clínica eficaz deve considerar os aspectos cognitivos, comportamentais e emocionais envolvidos no uso das redes sociais, indo além de recomendações simplificadas, como apenas reduzir ou evitar o tempo diante das telas.

Nessa perspectiva, a intervenção fundamenta-se no empirismo colaborativo proposto por Beck (2013), utilizando experimentos comportamentais para ajudar o indivíduo a reconhecer e modificar seus padrões de comportamento. Hunt et al. (2018) observaram que a redução intencional do tempo de uso das redes sociais, para aproximadamente 10 minutos diários por plataforma, durante três semanas, reduziu significativamente a solidão e os sintomas depressivos entre estudantes universitários; ansiedade e FoMO também diminuíram, mas tanto no grupo experimental quanto no grupo controle, o que sugere efeito do próprio automonitoramento. Além disso, as práticas de atenção plena, especialmente por meio da Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), originalmente desenvolvida para a prevenção de recaídas depressivas (Kuyken et al., 2016), apresentam potencial de aplicação nesse contexto, pois favorecem a percepção dos impulsos automáticos de acessar as redes sociais, permitindo que o indivíduo desenvolva uma relação mais consciente com a tecnologia.

Assim, o objetivo da intervenção psicoterapêutica não deve ser a abstinência tecnológica, muitas vezes pouco viável na sociedade atual, mas o desenvolvimento de hábitos digitais mais equilibrados e conscientes. Busca-se, dessa forma, fortalecer a autonomia do

indivíduo e favorecer escolhas mais coerentes com seus valores e objetivos de vida, inclusive fora do ambiente virtual.

De modo geral, a literatura analisada aponta uma associação entre o uso excessivo das redes sociais e o aumento de sintomas de ansiedade. Entretanto, esse fenômeno envolve diferentes fatores, entre os quais se destacam as alterações no ciclo de sono e vigília, a busca constante por validação social e a ativação de crenças e esquemas cognitivos relacionados à desvalorização pessoal.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A imersão de jovens adultos no ambiente digital desencadeou transformações estruturais que ultrapassam a otimização da comunicação, afetando de forma profunda os núcleos da saúde mental e da autopercepção humana. Ao concluir este estudo, consolida-se a premissa de que a ansiedade na era contemporânea não se caracteriza como um fenômeno superficial, mas sim como uma resposta multifatorial à hiperconectividade e às dinâmicas psicológicas operadas no interior das redes sociais. Nesse sentido, evidenciou-se que o tempo quantitativo de tela atua como um estressor ambiental contínuo. O hábito de prolongar a permanência em ambientes virtuais durante o período noturno prejudica gravemente a arquitetura do sono e desregula o ritmo circadiano, um processo provocado tanto pela estimulação cognitiva contínua quanto pela luz azul das telas, que interrompe a síntese de melatonina. Essa privação do descanso atua como um fator mantenedor do sofrimento psíquico, intensificado por fenômenos como a nomofobia, o medo irracional de ficar incomunicável, na qual a privação do celular é capaz de disparar crises de aflição, desespero e agitação psicomotora.

Além das métricas de tempo conectado, a investigação expõe os processos interpretativos fundamentais para esse adoecimento. A submissão do valor pessoal à "economia do *like*" e o engajamento na busca por aprovação virtual funcionam como gatilhos para a ativação de vulnerabilidades cognitivas profundas. Como discutido, a exposição constante a conteúdos comparativos e a padrões idealizados de beleza e consumo nas mídias sociais tende a elevar a autocrítica do usuário e a reduzir sua autoestima. Sob o prisma da Terapia Cognitivo-Comportamental de Aaron Beck, essa dinâmica dispara distorções cognitivas sistemáticas, como o filtro mental e a personalização, culminando na ativação de esquemas nucleares duradouros de desvalia, rejeição e inadequação.

Diante desse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental consolida-se como um caminho clínico humanizado, viável e respaldado por evidências científicas para o acolhimento dessas demandas. De acordo com Ribeiro e Silva (2025), a eficácia do tratamento reside na capacidade da TCC de atuar na reeducação emocional e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento baseadas na autorregulação e na reestruturação cognitiva. Por meio de técnicas como a psicoeducação sobre os algoritmos, os experimentos comportamentais de higiene digital e o manejo de terceira onda mediado pelo *mindfulness* (MBCT), o paciente desenvolve uma mente observadora capaz de interromper os ciclos automáticos de ruminação e autocrítica.

Em última análise, este estudo defende que a preservação do bem-estar psicológico na era da informação não exige uma utópica abstinência tecnológica, mas sim o resgate da capacidade crítica e da autonomia humana. Espera-se que este trabalho contribua para futuras investigações sobre o tema e que as estratégias de manejo

clínico aqui apresentadas possam auxiliar profissionais da Psicologia na compreensão e intervenção das demandas emocionais características desta geração hiperconectada. Dessa forma, busca-se favorecer o fortalecimento da autonomia, do bem-estar psicológico e da capacidade de construir relações autênticas e significativas, tanto no ambiente digital quanto fora dele.

Como limitações, destaca-se que se trata de uma revisão narrativa, sem protocolo sistemático de busca, o que pode ter deixado de fora estudos relevantes; além disso, parte expressiva da literatura disponível investigou adolescentes e utilizou delineamentos transversais, o que restringe a generalização para jovens adultos e impede inferências causais. Recomenda-se que pesquisas futuras adotem delineamentos longitudinais e de intervenção com jovens adultos brasileiros, bem como ensaios clínicos que avaliem a eficácia de protocolos de TCC específicos para o uso problemático de redes sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDREASSEN, Cecilie Schou; PALLESEN, Ståle; GRIFFITHS, Mark D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. **Addictive Behaviors,** v. 64, p. 287-293, 2017.

BALTA, Sabah; EMIRTEKIN, Emrah; KIRCABURUN, Kagan; GRIFFITHS, Mark D. Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: the mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. **International Journal of Mental Health and Addiction,** v. 18, n. 3, p. 628–639, 2020.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2016.

BAUMAN, Z. **Vida líquida.** Rio de Janeiro: Zahar, 2007.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental:** teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

CASALE, S.; MUSICÒ, A.; SPADA, M. M. A systematic review of metacognitions in Internet Gaming Disorder and problematic Internet, smartphone and social networking sites use. **Clinical Psychology & Psychotherapy,** v. 28, n. 6, p. 1494-1508, 2021.

FESTINGER, L. A theory of social comparison processes. **Human Relations,** v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

HUNT, M. G. et al. No more FOMO: limiting social media decreases loneliness and depression. **Journal of Social and Clinical Psychology,** v. 37, n. 10, p. 751-768, 2018.

HUSSAIN, Z.; GRIFFITHS, M. D.; SHEFFIELD, D. An investigation into problematic smartphone use: the role of narcissism, anxiety, and personality factors. **Journal of Behavioral Addictions,** Budapest, v. 6, n. 3, p. 378-386, 2017.

KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness for beginners:** reclaiming the present moment—and your life. Boulder: Sounds True, 2012.

KELES, B.; McCRAE, N.; GREALISH, A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. **International Journal of Adolescence and Youth,** v. 25, n. 1, p. 79-93, 2020.

KING, A. L. S.; VALENÇA, A. M.; NARDI, A. E. Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or

worsening of dependence? **Cognitive and Behavioral Neurology,** Philadelphia, v. 23, n. 1, p. 52-54, 2010.

KUYKEN, W. et al. Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. **JAMA Psychiatry,** v. 73, n. 6, p. 565-574, 2016.

MARQUES, Kerolyn Luiza Sá Batista; LIMA, Márcio Amorim Tolentino de. Ansiedade digital: uma análise neuropsicológica do uso excessivo de tecnologia pelos adolescentes. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação,** São Paulo, v. 11, n. 6, p. 1383-1398, jun. 2025.

MONTAG, C.; WALLA, P. Carpe diem instead of losing your social mind: beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. **Cogent Psychology,** v. 3, n. 1, 1157281, 2016.

ORBEN, A.; PRZYBYLSKI, A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use. **Nature Human Behaviour,** v. 3, n. 2, p. 173-182, 2019.

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. et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. **Computers in Human Behavior,** v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013.

REIS, Maria Emanuelle de França Antunes et al. Saúde mental, uso de álcool e qualidade do sono em estudantes de uma universidade

pública. **Estudos e Pesquisas em Psicologia,** 2022. DOI: 10.12957/epp.2022.66452.

RIBEIRO, Cristiane Rossi; SILVA, Diego da. O uso da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo clínico da ansiedade digital e do uso excessivo de redes sociais em adolescentes e jovens adultos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE),** São Paulo, v. 11, n. 10, p. 4185-4236, out. 2025.

ROCHA, Leonor Paniago; DE FREITAS REIS, Marlene Barbosa. A pesquisa narrativa em educação especial. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação,** p. 884-899, 2020. https://doi.org/10.21723/riaee.v15iesp.1.13500

ROZGONJUK, D. et al. Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? **Addictive Behaviors,** v. 110, 106487, 2020.

SCHERER, Karine; SANT'ANA, Daniel R.; SCHNEIDER, Taiane. Tecnologia e ansiedade: o preço psicológico da era digital. **Revista de Ciências da Saúde – REVIVA,** Itapiranga, v. 3, n. 2, 2024. Resumo expandido.

SHERMAN, L. E. et al. The power of the like in adolescence: effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. **Psychological Science,** v. 27, n. 7, p. 1027-1035, 2016.

TURKLE, S. **Alone together:** why we expect more from technology and less from each other. 3. ed. New York: Basic Books, 2017.

TWENGE, J. M. **iGen:** por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para a idade adulta. São Paulo: nVersos, 2018.

TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study. **Preventive Medicine Reports,** v. 12, p. 271-283, 2018.

VANNUCCI, A.; FLANNERY, K. M.; OHANNESSIAN, C. M. Social media use and anxiety in emerging adults. **Journal of Affective Disorders,** v. 207, p. 163-166, 2017.

VOGEL, Erin A. et al. Social comparison, social media, and self-esteem. **Psychology of Popular Media Culture,** v. 3, n. 4, p. 206–222, 2014.

WOODS, H. C.; SCOTT, H. #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. **Journal of Adolescence,** v. 51, p. 41-49, 2016.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental:** um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2008.

YILDIRIM, C.; CORREIA, A. P. Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. **Computers in Human Behavior,** v. 49, p. 130-137, 2015.

[1] Graduanda Curso de Psicologia – Centro Universitário Fametro

[2] Docente do Curso de Psicologia – Centro Universitário Fametro