

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO
CURSO PSICOLOGIA

LARISSA FERREIRA MELO

REDES SOCIAIS E SAUDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS: Uma revisão
integrativa.

São Luís

2025

LARISSA FERREIRA MELO

REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS: Uma revisão integrativa.

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profa. Ma. Lidiane Veronica Collares da Silva.

São Luís

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Centro Universitário – UNDB / Biblioteca

Melo, Larissa Ferreira

Redes sociais e saúde mental de jovens adultos: uma revisão integrativa. / Larissa Ferreira Melo. __ São Luís, 2025.

56 f.

Orientador: Profa. Ma. Lidiane Verônica Collares da Silva.
Monografia (Graduação em Psicologia) - Curso de Psicologia –
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco –
UNDB, 2025.

1. Transtorno de adição à internet. 2. Saúde mental. 3. Jovens adultos. I. Título.

CDU 316.472.4:371.78-053.8

LARISSA FERREIRA MELO

REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS: Uma revisão
integrativa da literatura.

Monografia apresentada ao Curso de
Psicologia do Centro Universitário Unidade
de Ensino Superior Dom Bosco como
requisito parcial para obtenção do grau de
Bacharel em Psicologia.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Me. Lidiane Verônica da Silva

Mestrado em Psicologia - UFMA

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Me. Valeria Maria Lima Cardoso

Mestrado em Psicologia - UFMA

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Pisc. Esp. Luanna Ralinka Soares

Especialização em Terapia Cognitiva Comportamental - PUCPR

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Aos meus pais, cujo aplauso tão vibrante me fez ignorar quem não aplaudiu.

AGRADECIMENTOS

Chegar até aqui foi um processo intenso, repleto de desafios, aprendizados e superações. Por isso, é impossível encerrar esse ciclo sem expressar minha profunda gratidão a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para que eu alcançasse este momento. Cada palavra de apoio, gesto de carinho e presença constante foi essencial para que eu me mantivesse firme e motivada ao longo da caminhada.

Agradeço aos meus pais, Lucilene Batista Ferreira e Jairo Rego Melo, pelo amor incondicional, pelo exemplo de força e dedicação, e por nunca deixarem de acreditar em mim. Ao meu namorado, Isaac Bezerra de Oliveira, meu companheiro de vida, obrigada por estar ao meu lado nos dias bons e, principalmente, nos difíceis, seu apoio, paciência e amor foram combustíveis indispensáveis, amo nossa vida.

Aos meus companheiros de quatro patas, Tina e Bento, que com sua presença doce e fiel, me trouxeram conforto e alegria em momentos de cansaço e solidão. E a seu futuro irmão (ou irmã), que surgiu nos últimos meses da graduação e me trouxe uma força inexplicável, me perceber como sua mãe tem sido uma das experiências mais significativas da minha vida.

Não poderia deixar de mencionar minhas amigas do grupo Zamigas, Luana, Maysa e Isadora, por uma vida inteira ao meu lado, sempre me trazendo amor, felicidade e a certeza que nunca estarei sozinha. À minha amiga Luiza, que em tantos momentos me socorreu com sua ajuda prática e emocional, e que, com seu jeito único, trouxe leveza e vida aos meus dias. Também sou grata às minhas amigas de sala de aula Raphaelly, Thaynara, Natália, Paula, Gabriel e Zaira, por tornarem esse percurso mais agradável, colaborativo e humano, com vocês tudo ficou mais leve.

Agradeço com carinho às minhas irmãs e a toda minha família, por cada gesto de encorajamento, por torcerem por mim mesmo à distância, e por serem meu alicerce em todos os momentos importantes da minha trajetória. O amor e apoio de vocês me fortalecem todos os dias.

Gostaria de agradecer ainda a minha orientadora e supervisora de estágio, Lidiane Collares, que com seu jeito único de lidar com seus alunos, sabe exatamente a dosagem certa entre cobrança, confiança e ensino. Sua habilidade de equilibrar firmeza com empatia transforma cada orientação em um exemplo de vida e profissão.

Finalizo este agradecimento com o coração cheio de gratidão. Cada uma dessas pessoas ocupa um espaço muito especial na minha história, e levo comigo a certeza de que nenhum sonho é construído sozinho. Este trabalho é, também, resultado da presença e do amor de cada um de vocês.

“Curioso paradoxo: Quando me aceito
como sou, posso então mudar.”
(Carl Rogers).

RESUMO

O uso excessivo da internet tem despertado preocupações crescentes no campo da saúde mental, sobretudo entre jovens adultos, grupo particularmente exposto à hiperconectividade e à constante interação com redes sociais. Este trabalho teve como objetivo investigar os impactos do uso excessivo da internet na saúde mental de jovens adultos. Para tanto, realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa, utilizando as seguintes bases de dados: Periódico CAPES, PubMed e LILACS, abrangendo estudos publicados entre 2014 e 2024. Os resultados apontam que o uso intensivo da internet está associado a diversos prejuízos à saúde mental, incluindo piora da qualidade do sono, aumento de sintomas depressivos, sentimento de solidão e dependência digital. Também foram identificadas relações entre o uso problemático da internet e dificuldades na construção da identidade, baixa autoestima e maior exposição a comparações sociais negativas. Conclui-se que o uso excessivo da internet representa um fator de risco relevante para o sofrimento psíquico em jovens adultos, sendo necessário desenvolver estratégias de prevenção, acolhimento e promoção de uma relação mais equilibrada com as tecnologias digitais.

Palavras-chave: Transtorno de adição à internet, Saúde Mental, Jovens Adultos.

ABSTRACT

The excessive use of the internet has raised growing concerns in the field of mental health, especially among young adults, a group particularly exposed to hyperconnectivity and constant interaction with social networks. This study aimed to investigate the impacts of excessive internet use on the mental health of young adults. To this end, an integrative literature review was conducted with a qualitative approach, using the following databases: Periódico CAPES, PubMed, and LILACS, covering studies published between 2014 and 2024. The results indicate that intensive internet use is associated with various mental health impairments, including worsened sleep quality, increased depressive symptoms, feelings of loneliness, and digital dependence. Relationships were also identified between problematic internet use and difficulties in identity formation, low self-esteem, and greater exposure to negative social comparisons. It is concluded that excessive internet use represents a significant risk factor for psychological distress in young adults, highlighting the need to develop prevention, support, and promotion strategies for a more balanced relationship with digital technologies.

Keywords: Internet addiction disorder, Mental health, Young adults.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma de PRISMA com a seleção dos estudos	36
--	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Distribuição e organização dos artigos selecionados nas bases de dados LILACS, MEDLINE E Periódico CAPES considerando Autoria, País, Ano, Conclusão, Revista e Nível de evidência.

.....38

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
DeCS	Descritores em Ciências da Saúde
DF	Dependência de Facebook
DS	Dependência de Smartphone
FOMO	<i>Fear of Missing Out</i> (Medo de Estar Perdendo Algo)
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IGD	<i>Internet Gaming Disorder</i> (Transtorno de Jogos Online)
IS	Ideação Suicida
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MeSH	<i>Medical Subject Headings</i>
MEDLINE	<i>Medical Literature Analysis and Retrieval System Online</i>
PBE	Prática Baseada em Evidências
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios
PRISMA	<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i>
PUBMED	<i>Public/Publisher MEDLINE</i>
PUI	<i>Problematic Use of Internet</i> (Uso Problemático da Internet)
SMA	<i>Social Media Addiction</i> (Dependência de Redes Sociais)
TDAH	Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade
TIC	Tecnologia da Informação e Comunicação

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	15
2 REDES SOCIAIS: CONCEITOS E EVOLUÇÃO	19
2.1 Definição de Redes Sociais Digitais	19
2.2 Evolução e Popularização das Redes Sociais	21
2.3 Funcionalidades, Mecanismos de Engajamento e Algoritmos	22
3 PADRÃO DE USO DAS REDES SOCIAIS DIGITAIS ENTRE JOVENS ADULTOS	25
3.1 Panorama do Uso de Redes Sociais na Juventude Contemporânea	25
3.2 Motivações e Expectativas no Uso das Redes	27
4 IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL .	29
4.1 Conceituação da Dependência de Redes Sociais	29
4.2 Sintomas relacionados ao uso excessivo de redes sociais	31
5 PERCURSO METODOLÓGICO	33
5.1 Critérios de inclusão e exclusão.....	34
6 RESULTADOS E DISCUSSÕES	35
6.1 Relação entre dependência da internet e saúde mental	45
6.2 Impactos do uso problemático da internet no sono.....	46
6.3 Relações entre dependência da internet e outras condições psicológicas ou psiquiátricas.....	47
6.4 Impactos do uso excessivo da internet na identidade e na autoimagem	48
6.5 Suporte social e bem-estar psicológico	49
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	50
REFERÊNCIAS	52

1 INTRODUÇÃO

Ao longo da história, ocorreram diferentes marcos que mudaram significativamente a forma como as pessoas se relacionam entre si e com o mundo. Dentre esses marcos, destaca-se aqui o desenvolvimento da tecnologia possibilitado pela internet desde sua criação, em 1960 (Barros, 2023). Apesar de ter sido criada em um contexto militar e com objetivos específicos desse meio, Barros (2023) aponta que logo a internet ultrapassou esses limites, chegando ao público geral na década de 1990.

A partir desse contexto, onde o acesso à internet se tornava cada vez maior, a comunicação interpessoal sofre então uma transformação, não havendo mais barreiras geográficas que pudessem interferir na interação e no compartilhamento de informações, dessa forma, surge uma nova era da comunicação, onde a transmissão de dados ocorre de forma descentralizada, instantânea e global (Castells, 2003). Frente a isso, entende-se que a internet vai além de questões tecnológicas, sendo responsável por toda uma mudança cultural, econômica, social e política.

Seguindo essa linha e levando em conta a revolução digital a qual a sociedade estava exposta, são criadas as redes sociais, que acentuam ainda mais o potencial da internet de quebrar barreiras geográficas no que tange a conexão de pessoas, uma vez que seu funcionamento permite que pessoas de qualquer lugar do mundo possam trocar informações de forma rápida e prática (Recuero, 2009). No Brasil, a popularização desses veículos vai acontecer já nos anos 2000, mais especificamente em 2004, com o surgimento do Orkut.

Redes sociais podem ser entendidas como qualquer aplicativo presente na internet capaz de possibilitar a interação de pessoas, dentro delas, os usuários vão criar perfis com informações pessoais e ter acesso ao perfil de outras pessoas, podendo estes compartilhar informações entre si (Matos; Godinho, 2024, *apud* Assunção, 2024). Dentre os mais conhecidos e utilizados na atualidade estão o Facebook, Instagram e Twitter, abrangendo também aplicativos de vídeos como o Youtube e o Tiktok (Matos; Godinho, 2024, *apud* O'Keeffe; Clarke, 2021).

Atualmente, seguindo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – PNAD Contínua a respeito do módulo de Tecnologia da Informação e Comunicação – TIC feita em 2023 pelo IBGE, o percentual de acesso à

internet nos domicílios brasileiros é de 94,1% nas áreas urbanas e de 81,0% na área rural (IBGE, 2024), a pesquisa mostra ainda que o crescimento tem se dado de forma mais acelerada nas áreas rurais, havendo assim uma redução da diferença em relação as áreas urbanas. Esse percentual evidencia como, ao longo dos anos, a internet tem se tornado cada vez mais essencial para a vida social.

No mundo, esses números também apresentam um crescimento exponencial, Petrosyan (2024) afirma que em 2023, o percentual de usuários da internet era 67% da população global. É certo que a pandemia de 2019 contribuiu para o aumento do uso de celulares e computadores, uma vez que muitas das atividades essenciais antes realizadas fora do digital, passaram a serem manejadas por meio da internet (McDowell *et al.*, 2020).

Embora toda essa ampliação do acesso a informação por meio das redes sociais seja bastante benéfica para a sociedade, estudos apontam impactos negativos na saúde mental de usuários. Twenge *et al.* (2018) vão citar alguns aspectos como níveis elevados de estresse, ansiedade e sintomas depressivos decorrentes do uso desenfreado de redes sociais, enquanto Souza e Cunha (2019) mostram uma relação entre o aumento do tempo de tela em redes sociais e o crescimento da depressão, os autores explicam que uma das razões dessa relação seria a vida idealizada mostrada na internet, que por vezes gera uma comparação exacerbada.

Para além disso, (Young, 1998) cita a irritabilidade, a tensão e a negligência de outras atividades do dia a dia como resultado do elevado tempo gasto na internet e a contínua sensação de necessidade de estar online. Comprometimento da tomada de decisão, perda de atenção, comportamento impulsivo e pouca memória podem ser algumas das consequências do uso da internet para busca por prazer, sintomas que são frutos de alterações cerebrais ligadas ao sistema de recompensa e às funções executivas (Marin; Machado; da Silva Freitas *et al.*, 2024 *apud* Cheng *et al.*, 2023; Kuo *et al.*, 2018; Soares *et al.*, 2023).

Em um âmbito social, (Loss; Guerra; Souza, 2021 *apud* Miguel, 2016; Tao *et al.*, 2010) indicam que o mau uso das redes pode levar a complicações na comunicação, os autores citam o distanciamento entre as pessoas, mesmo entre familiares e a dificuldade da manutenção de amizades duradouras na vida real.

Este estudo se configura como uma revisão integrativa da literatura, um método que busca realizar a síntese do conhecimento atual sobre um assunto

específico a partir da análise de estudos já publicados (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Frente a isso, o presente estudo formula a seguinte pergunta que o norteia: Como o uso excessivo de redes sociais pode afetar a saúde mental de jovens adultos? sendo assim, o objetivo geral é investigar como o uso excessivo de redes sociais pode afetar a saúde mental de jovens adultos, enquanto os objetivos específicos incluem realizar a síntese dos mais recentes achados sobre o uso excessivo de redes sociais na faixa etária em questão, analisar os padrões de uso das redes sociais entre jovens adultos e mapear os sintomas mais frequentemente relatados por jovens adultos em relação ao uso intenso de redes sociais.

A pesquisa justifica-se por sua relevância em três âmbitos principais. No campo acadêmico, a investigação contribui tanto para a psicologia, quanto para outras áreas de conhecimento ao sintetizar o conhecimento atual sobre os impactos negativos das redes sociais na saúde mental, explorando o comportamento digital de jovens adultos e suas implicações para o bem-estar psicológico. No âmbito social, compreender essas consequências possibilita a elaboração de estratégias para um uso mais consciente da tecnologia e subsidiar debates sobre o impacto da digitalização na sociedade. Finalmente, a pesquisa também tem um viés pessoal, pois o tema reflete uma problemática presente na realidade cotidiana de muitos jovens adultos, grupo ao qual pertence a autora e seu círculo social.

Para além desta introdução, o trabalho prossegue com o capítulo “Redes Sociais: Conceitos e Evolução”, que apresenta uma abordagem conceitual das redes sociais digitais, delineando sua trajetória histórica, a popularização no contexto contemporâneo e os mecanismos que favorecem o engajamento contínuo dos usuários, como os algoritmos e funcionalidades interativas. Em seguida, no capítulo “Padrão de Uso das Redes Sociais Digitais entre Jovens Adultos”, são discutidos o panorama atual do uso dessas plataformas entre jovens, suas principais motivações, bem como as expectativas associadas à experiência digital.

No capítulo “Impactos do Uso Excessivo de Redes Sociais na Saúde Mental”, será apresentada a conceituação da dependência de redes sociais, com base nas contribuições da literatura científica recente, além de um aprofundamento nos sintomas mais frequentemente associados ao uso problemático. Na sequência, o capítulo “Percurso Metodológico” descreve detalhadamente o caminho percorrido para a construção desta revisão integrativa, incluindo a formulação da pergunta

norteadora, os critérios de inclusão e exclusão, bem como os procedimentos de busca, seleção, leitura, análise e categorização dos dados extraídos dos artigos científicos selecionados.

A partir da análise dos estudos incluídos, emergiram cinco categorias temáticas, que serão exploradas no capítulo de “Resultados e Discussões”. A primeira, “Relação entre Dependência da Internet e Saúde Mental”, investiga como o uso excessivo da internet pode estar relacionado ao desenvolvimento ou agravamento de condições como ansiedade, depressão e estresse. A segunda, “Impactos do Uso Problemático da Internet no Sono”, aborda as evidências sobre os prejuízos do uso desregulado da internet na qualidade do sono, incluindo casos de insônia, interrupções no ciclo circadiano e privação de sono. A terceira, “Relações entre Dependência da Internet e Outras Condições Psicológicas ou Psiquiátricas”, explora a coexistência da dependência digital com transtornos mentais já diagnosticados ou fatores de risco para sua manifestação.

A quarta categoria, “Impactos do Uso Excessivo da Internet na Identidade e na Autoimagem”, discute os efeitos da exposição contínua às redes sociais na construção do autoconceito, da autoestima e da percepção corporal, incluindo processos de comparação social e idealização da própria imagem. Por fim, a quinta categoria, “Suporte Social e Bem-Estar Psicológico”, investiga como a internet pode tanto contribuir para a ampliação dos laços sociais quanto reforçar o isolamento, afetando diretamente a percepção de suporte emocional e os níveis de bem-estar dos indivíduos.

O trabalho encerra-se com o capítulo de “Considerações Finais”, no qual são retomadas as principais contribuições da revisão, suas limitações, e são sugeridas possíveis direções para futuras investigações e intervenções na área da saúde mental frente aos desafios impostos pelo uso excessivo da internet na contemporaneidade.

2 REDES SOCIAIS: CONCEITOS E EVOLUÇÃO

2.1 Definição de Redes Sociais Digitais

A ideia de rede foi levantada por Recuero (2009) como uma metáfora para compreender os padrões de relacionamento dentro de um grupo social, levando em conta as ligações realizadas pelos atores envolvidos, seguindo essa perspectiva de rede não existe a possibilidade de analisar de forma independente cada indivíduo ou cada conexão, uma vez que esta se concentra na estrutura social.

A partir dessa ideia o autor levanta alguns elementos característicos das redes sociais dentro da internet, sendo estes os atores, que são as pessoas inseridas nas redes, as conexões, que surgem a partir da construção de laços sociais formados pela interação entre os autores, e o capital social, que constituem as trocas realizadas pelos indivíduos dentro das redes e a partir dele é possível que aconteça um aprofundamento das relações ou a separação de grupos (Recuero, 2009).

Nesse contexto, Boyd & Ellison (2007, p. 211) vão definir os sites de redes sociais da seguinte forma:

[...] serviços baseados na web que permitem aos indivíduos (1) construir um perfil público ou semipúblico dentro de um sistema delimitado, (2) articular uma lista de outros usuários com os quais compartilham uma conexão e (3) visualizar e navegar por sua lista de conexões e aquelas feitas por outros dentro do sistema. A natureza e a nomenclatura dessas conexões podem variar de site para site.

Dessa forma, as redes sociais podem ser entendidas como plataformas online que permitem a criação, interação e compartilhamento de conteúdos entre indivíduos ou grupos com interesses comuns, portanto esses ambientes formados no digital têm como principal característica a interatividade, construção de perfis e possibilidade de conexão com outros indivíduos em tempo real.

A base das redes sociais seriam a criação de perfil criados a partir de perguntas pessoais onde os usuários podem se descrever da forma que preferirem, adicionando fotos e informações, a visibilidade do perfil dentro das redes vai depender da característica de cada site, embora na maioria dos sites de redes sociais o que

acontece é uma expansão da vida offline do usuário, ou seja, ao invés de construir novas relações com pessoas desconhecidas, os indivíduos acabam trazendo para o mundo digitais relações já estabelecidas fora dele (Boyd; Ellison, 2007).

É indispensável aqui citar o trabalho realizado por Castells (2003) como uma nova forma de pensar a organização social a partir das redes, o autor vai apontar para a mudança sofrida pela sociedade no mundo digital, onde a produção de informação, da experiência, do poder e da cultura vão acontecer de forma única e distinta do que se tinha até então.

Dentre as mudanças salientadas pelo autor, está a nova lógica comunicacional em que os usuários não seriam mais apenas receptores passivos de conteúdos, mas também produtores de informações, dessa forma, a produção de informação passa a ser descentralizada, saindo das mãos de apenas um indivíduo e passando, o que favorece a horizontalidade das relações sociais (Castells, 2009).

Além disso, as redes sociais digitais desempenham um papel central na mediação da comunicação contemporânea, promovendo uma transformação nos modos de socialização, consumo de informação e construção da identidade. Elas operam como espaços híbridos entre o pessoal e o público, onde a performance e a curadoria da imagem pessoal se tornam centrais (Boyd, 2011).

O crescimento das redes se deu principalmente pela possibilidade da quebra de barreiras de tempo e espaço que são facilmente superadas, promovendo uma comunicação mais fluida e interconectada, a partir disso, o que era apenas espaços de interação social passou a ser um ambiente estruturado por uma lógica pensada por objetivos comerciais, o que nos leva a “era das plataformas” (Lemos, 2021 *apud* Macedo; Borges, 2025).

Esse novo contexto surge em conjunto com a ascensão das *big techs*, que vão dominar o mercado digital e moldar a experiência digital, Morozov (2018 *apud* Macedo; Borges, 2025), apontam para a mudança do papel do usuário, que deixa de um mero participante ativo nas redes e passa a ser um produtor monitorado e constantemente influenciado por algoritmos sofisticados, entendendo que as plataformas não funcionam apenas como mediadoras e como um espaço para que as conexões aconteçam, elas são vão operar com objetivos delimitados buscando fins lucrativos a partir da coleta e análise de dados.

2.2 Evolução e Popularização das Redes Sociais

O desenvolvimento das redes sociais digitais teve início em 1997, com a criação do primeiro site de rede social reconhecível, o SixDegrees, sendo o primeiro a possibilitar a combinação entre a criação de perfis pessoais e a listagem de amigos dentro do mesmo site, por mais que possibilitasse a conexão de pessoas, sua estrutura era limitada e anos depois, em 2000, o serviço foi encerrado (Boyd & Ellison, 2007).

Os anos 2000 foi marcado pelo surgimento das primeiras plataformas de redes sociais com funcionalidades mais bem desenhadas e voltadas para a construção de perfis personalizados e a possibilidade de interação sociais. Boyd e Ellison (2007) apontam algumas das mais influentes socialmente sendo estas o *Friendster*, lançado em 2002, o *Myspace*, em 2003 e o Orkut em 2004, algumas das funcionalidades desses sites são a criação de perfis, publicação de mensagens e interação em comunidades virtuais formadas por usuários que tinham interesses similares.

No Brasil, o Orkut teve grande impacto e durante a década foi a rede sociais mais utilizada do país, é possível considerar o desenvolvimento do Orkut como um marco cultural, uma vez que sua influência marcou a entrada de milhões de brasileiros no mundo digital (Recuero, 2009; Fragoso, 2011).

Em 2004, era lançado o Facebook, que inicialmente era restrito a estudantes universitários norte-americanos, mas teve sua expansão atingindo todo o mundo, tendo como característica única o foco em conexões reais, ou seja, as pessoas criavam seus perfil com nomes e informações pessoais reais, além da criação de redes de relacionamento pautadas em instituições e localização (Boyd; Ellison, 2007).

Van Dijck (2013) mostra ainda algumas inovações trazidas pelo Facebook, incluindo o feed de notícias, onde centralizava a experiência do usuário mostrando suas publicações e a possibilidade de compartilhar diferentes conteúdos como textos, fotos e vídeos, a partir disso, essa plataforma passou a ser consolidada em todo o mundo.

Ao longo dos anos, foram sendo criadas plataformas com propostas específicas, O Instagram, lançado em 2010, tinha como o foco o compartilhamento de fotos e vídeos curtos, essa estrutura valorizava a estética e o estilo de vida (Leaver;

Highfield; Abidin, 2020). O Twitter, criado em 2006, permitia postagens de textos curtos, conhecidos dentro da rede como tweets, sendo assim utilizado para a realização de debates em tempo real e cobertura de eventos e notícias, sendo utilizado pelos usuários como uma constante fonte de informação (Van Dijck, 2013). Enquanto o YouTube, fundado em 2005, transformou-se em um dos principais canais de produção e consumo de vídeos online, dando voz a criadores independentes e instituições (Burgess; Green, 2018).

Recentemente, o mundo das redes sociais foi moldado ainda por uma nova forma de consumo de conteúdo através da criação do TikTok, lançado pela empresa chinesa ByteDance, essa rede social digital promove a criação, o compartilhamento e o consumo de vídeos curtos e conta com um forte algoritmo que (de forma potente o conteúdo acessado por seus usuários (Stokel-Walker, 2022 *apud* Macedo; Borges, 2025).

A popularização das redes sociais digitais passa por vários aspectos de mudança da sociedade sendo um dos principais deles a expansão da internet banda larga e o crescente uso de smartphones por grande parte das pessoas. A facilidade de acesso proporcionada por esses dispositivos transformou o cotidiano das pessoas, que passam a ter as redes sociais de forma constante em suas vidas (Rosen *et al.*, 2013). Além disso, as estratégias de design e algoritmo das redes sociais impulsionam e motivam o uso contínuo das plataformas. Notificações, curtidas, recompensas e rolagem infinita são alguns dos mecanismos que buscam manter o usuário dentro das redes o maior tempo possível (Alter, 2017).

2.3 Funcionalidades, Mecanismos de Engajamento e Algoritmos

Cada rede social se estrutura a partir de mecanismos próprios, mas a grande maioria delas compartilham de funcionalidades pensadas com o objetivo de estimular a interação, o engajamento e a permanência de seus usuários. Dentre as ferramentas presentes nas redes estão as curtidas, comentários, compartilhamento entre os usuários, vídeos e transmissões ao vivo. Essa funcionalidade reforça o sentimento de presença e pertencimento no ambiente digital (Marwick, 2015).

Outro aspecto fundamental para o engajamento são os algoritmos que podem ser definidos como um conjunto de instruções e regras previamente criadas

para processar dados, no contexto das redes, os algoritmos atuam de forma invisível selecionando e personalizando o conteúdo exibido para cada usuário (Pariser, 2012). Os algoritmos podem ser compreendidos como o alicerce do digital, indo além de um organizador de informações, uma vez que influenciam diretamente os indivíduos a tomarem decisões dentro das redes (Lemos, 2021)

Ao exemplificar esse funcionamento, Pariser (2012, p.8) usou a seguinte situação:

A maior parte das pessoas imagina que, ao procurar um termo no Google, todos obtemos os mesmos resultados – aqueles que o PageRank, famoso algoritmo da companhia, classifica como mais relevantes, com base nos links feitos por outras páginas. No entanto, desde dezembro de 2009, isso já não é verdade. Agora, obtemos o resultado que o algoritmo do Google sugere ser melhor para cada usuário específico – e outra pessoa poderá encontrar resultados completamente diferentes. Em outras palavras, já não existe Google único.

Dessa forma, entende-se que mesmo dentro de plataformas como o Google, existe uma personalização bem desenvolvida para cada sujeito, que influencia qual tipo de informação este vai ter acesso.

Pariser (2012) explica ainda que essa personalização vai além de âmbitos comerciais por meio das propagandas direcionadas. Uma vez que as redes sociais digitais são a principal fonte de notícias principalmente para os jovens, essa personalização alcança também a quais informações os usuários vão ter acesso, o autor cita sites como o Facebook, Yahoo notícias e News.me como exemplos de plataformas que adaptam seus conteúdos conforme interesses individuais. Seguindo essa mesma lógica, os vídeos de Youtube, e-mails recebidos e até mesmo recomendação em sites de namoro são altamente influenciados pelos algoritmos.

Apesar de oferecer uma experiência digital adaptada e consequentemente satisfatória aos usuários, cria-se assim “bolhas de filtro” que limita o acesso das pessoas a diferentes informações e a opiniões contrárias, influenciando diretamente a forma em que as pessoas se percebem e percebem o mundo, reforçando crenças limitadas e dificultando debates entre pessoas com pensamentos diversos, podendo levar a desinformação (Pariser, 2012).

A partir disso, é possível afirmar que esse isolamento informacional pode acarretar prejuízos para a sociedade, pois dificulta o debate público saudável, além de facilitar a propagação de desinformação e notícias falsas.

Apesar de não ser um mecanismo presente de forma estrutural nas redes sociais digitais, existem alguns aspectos emocionais que se envolvem no uso das redes, entre eles está o fenômeno contemporâneo conhecido como FOMO (*Fear of Missing Out*), que se define como o medo de estar perdendo algo vivenciado pelos usuários quando estão *offline*, a busca por validação social e a comparação constante com outros usuários. Esses aspectos aumentam a probabilidade de uso e podem levar os indivíduos a experienciarem prejuízos em suas vidas. (Przybylski *et al.*, 2013).

3 PADRÃO DE USO DAS REDES SOCIAIS DIGITAIS ENTRE JOVENS ADULTOS

3.1 Panorama do Uso de Redes Sociais na Juventude Contemporânea

Atualmente, o uso das redes sociais se tornou indispensável na vida das pessoas, seja a nível de busca por informações, comunicação em tempo real ou entretenimento, os números mostram um aumento significativo de usuários, sendo em sua maioria composto por adolescentes e jovens adultos (Moromizato *et al.*, 2017).

Dados do *Digital 2024 Global Overview Report*, elaborado pela *We Are Social* e *Meltwater* (2024), a faixa etária estudada pelo presente estudos, os jovens adultos, com idade entre 18 e 24, passam em média 3h46min por dia conectados às redes sociais. Quando ampliamos as plataformas, passando a analisar o tempo de uso da internet, os jovens ainda são os mais presentes, com uma média de 7h32min entre as mulheres e 7h07min entre os homens.

Quando levado em conta os tipos de WebSites visitados por idade, o uso das redes sociais aparece em primeiro lugar entre jovens adultos com um percentual de 96.9% entre os usuários da internet nessa faixa etária, o segundo tipo de recurso digital mais utilizado pelos jovens esta os aplicativos de bate-papo e mensagens, com 96.4% e fechando o top3 está os mecanismos de busca, com 82%. Um dado interesse é o uso de e-mails, por mais que se espere que um número maior entre pessoas mais velhas, metade dos jovens ainda utilizam o e-mail, com 47.5%, ficando em oitavo lugar entre os recursos digitais (*We are Social & Meltwater*, 2024).

No Brasil, percebe-se que os números são ainda mais expressivos. Dados do módulo de Tecnologia da Informação e Comunicação da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua divulgados pelo IBGE (2022) mostram que 95% dos jovens adultos utilizam a internet de forma regular em sua rotina, sendo as redes sociais a principal forma de socialização e acesso à informação. Esse cenário é reforçado pela pesquisa TIC Domicílios 2023, realizada pelo CETIC.br, que aponta que jovens entre 16 e 24 anos tem acesso a cinco plataformas digitais em média, destacando-se o Instagram, TikTok e Whatsapp, indicando ainda o smartphone como via de uso.

Um levantamento realizado com jovens universitários, por Moreira e Lopes (2023) mostrou que 52,8% da amostra da pesquisa acessa as redes mais de dez

vezes por dia, enquanto 30,6% o fazem de seis a dez vezes diariamente. Números como esses revelam ainda mais o contexto de uso intenso dos recursos digitais pelos jovens adultos, influenciando a forma que formam seus hábitos e se relacionam.

No contexto global, o Brasil se destaca como um dos países com maior tempo médio de uso da internet. Segundo o relatório Digital 2024, *We Are Social e Meltwater* (2024), os brasileiros passam, em média, 9 horas e 13 minutos conectados à internet diariamente. Isso coloca o país como o segundo país do mundo que passa mais tempo online, ficando atrás apenas da África do Sul.

Outra característica marcante é a predominância do uso de dispositivos móveis. Conforme os dados do IBGE (2024), 98,8% dos usuários acessaram a internet por meio de celulares em 2023. Essa mobilidade facilita o acesso contínuo às redes, contribuindo para o aumento do tempo de exposição e para a sensação de constante conectividade. Números do *DataReportal* sobre o Brasil revelam um total de 144,0 milhões de identidades de usuários ativos no país em janeiro de 2024, o que indica um aumento em 2,0 milhões em relação ao ano anterior, esse número é equivalente a 66,3% da população total.

Um fator importante no que diz respeito ao aumento do uso das redes sociais foi o advento da pandemia da COVID-19, segundo Silva (2020) houve um impulsionamento ao uso nesse ano pois as redes além de serem espaços de entretenimento e comunicação, se tornaram também como uma das principais fontes de informações sobre a doença, frente a isso, a necessidade constante de se manter informado sobre os avanços e novidades do cenário pandêmico combinado ao excesso de estímulos digitais podem ter contribuído para o aumento de quadros de ansiedade e estresse.

O padrão de uso entre jovens adultos é marcado pela alta frequência e intensidade, com acessos fragmentados ao longo do dia. O smartphone permite uma conexão contínua, em que a alternância entre redes e aplicativos acontece em intervalos muito curtos, gerando um estado constante de alerta e dispersão. Esse comportamento está relacionado ao conceito de hiperconectividade, no qual o indivíduo sente a necessidade constante de estar online e atualizado.

Frente ao que foi dito até aqui, entende-se que o padrão de uso entre jovens adultos é caracterizado por dois fatores: alta frequência e acesso fragmentados ao longo do dia, tem-se então uma conexão constante possibilitada pelos smartphones,

que permite que o indivíduo acesse uma alta gama de aplicativos em um período curto. Esse comportamento associasse ao que Castells (2013) entende por hiperconectividade, uma necessidade contínua de estar conectado e atualizado.

3.2 Motivações e Expectativas no Uso das Redes

As motivações para o uso das redes sociais por jovens adultos são diversas, Tandoc *et al.* (2015) elenca o desejo de pertencimento, a necessidade de se manter informado e a busca por entreterimento e a autoexpressão como algumas das razões. O ambiente digital atua como espaços de apoio e construção identitária, principalmente em contextos de distanciamento físico, como aconteceu durante a pandemia de COVID-19 (Silva & Freitas, 2021).

O *Digital 2024 Global Overview Report* analisou ainda as principais razões para o uso da internet para cada faixa etária, seguindo os dados da pesquisa os jovens adultos estão na internet principalmente para a busca de informações, em segundo lugar para estar em contato com amigos e familiares, seguido do acesso em vídeos e shows, ouvir músicas, estudar, aprender como fazer diferentes coisas, encontrar novas ideias, preencher o tempo livre e navegar, seguir notícias e eventos e por último, jogos online. (*We Are Social & Meltwater*, 2024).

Nadkarni e Hofmann (2012) ao realizarem uma revisão sistemática sobre os fatores psicológicos que contribuem para o uso do Facebook entenderam que a motivação para o uso deste está ligada a duas necessidades sociais fundamentais: a necessidade de pertencimento e a necessidade de autoapresentação. A necessidade de pertencimento está relacionada ao desejo humano de ser aceito e sentir que está construindo conexões significativas, dessa forma, o Facebook atua como um ambiente de interação entre amigos, familiares e comunidade social em geral.

Enquanto isso, a necessidade de auto apresentação diz respeito ao desejo de gerenciar a própria imagem, controlando a percepção dos outros sobre si. Essa ideia nasce da possibilidade da criação de perfis que podem ser escolhidos e controlados pelos usuários, que ao escolherem informações pessoais, fotos, publicações podem manipular quais aspectos de suas vidas desejam dar ênfase ou ocultar (Nadkarni; Hofmann, 2012).

.Observa-se então que a motivação para o uso intenso das redes sociais digitais vai além da função instrumental, adquirindo uma função simbólica e afetiva na vida das pessoas, em grande parte pautada na validação social. Sibilia (2008) ao dissertar sobre o fenômeno que chamou de “O show do eu”, explica que os indivíduos passam a utilizar as redes para fazer uma projeção de uma imagem idealizada de si mesmos, em busca de aprovação por meio de ferramentas como curtidas e comentários, a autora explica que a vida privada passa a ser performada nas redes da mesma forma que um produto é ofertado no mundo comercial, sendo assim, questões privadas se tornam um espetáculo público.

Sibilia (2008) ao apontar que estamos em uma era a intimidade se torna um espetáculo, com uma curadoria cuidadosamente pensada e exibida nas redes, chama atenção para uma provável desconexão entre o eu real e o eu apresentado, essa desconexão pode acarretar prejuízos para o processo de construção da identidade de jovens adultos, tendo em vista o potencial sofrimento psíquico relacionado a autoimagem e a validação social.

É interessante ainda levar em conta o conceito de FOMO, medo de estar perdendo, entendido por Przybylski *et al.* (2013) como um incômodo emocional decorrente da percepção de que outras pessoas estão tendo experiências gratificantes das quais o indivíduo está de fora, mesmo apenas como telespectador, como acontece nas redes sociais. Esse conceito contemporâneo pode levar os usuários das redes sociais a checarem constantemente suas redes sociais para que o incômodo seja cessado, mesmo sem a presença de notificações.

4 IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

4.1 Conceituação da Dependência de Redes Sociais

Spritze *et al.* (2016) descrevem a dependência de redes sociais pelo uso compulsivo e descontrolado dessas plataformas, mesmo que esse uso traga prejuízos visíveis para o comportamento do indivíduo, como interferências no sono, no ambiente acadêmico e nas interações sociais. O autor aponta o uso constante, onde o sujeito transita entre diferentes plataformas em busca de atualização contínua, mesmo que já tenha tido acesso ao mesmo conteúdo em pouco tempo como um comportamento padrão entre os dependentes.

No entanto, a preocupação com a dependência da internet surge ainda nos anos 1990, quando psicólogos e psiquiatras começaram a observar comportamentos que indicavam o uso excessivo de novas tecnologias, como o computador. Segundo Abreu (2013 *apud* Fecchio; Santos, 2015), foi nesse período que surgiu o termo “dependência por computador”, que mais tarde passou a ser ampliado para “dependência por computador e internet”, refletindo o avanço tecnológico e o crescente acesso à rede mundial. Essa observação clínica inicial já sinalizava a necessidade de compreender os impactos psíquicos e sociais provocados pelo uso prolongado desses dispositivos, especialmente diante da dificuldade de controle relatada por muitos usuários. O reconhecimento desse padrão de comportamento impulsionou os primeiros estudos sistematizados sobre o tema.

Dentre os principais marcos dessa preocupação inicial, destaca-se o trabalho da psicóloga norte-americana Kimberly Young, que em 1996 propôs critérios diagnósticos para identificar a dependência de internet. Conforme relatam Fecchio e Santos (2015), Young utilizou os parâmetros do “Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais” (DSM) como base para sua proposta, elencando oito critérios específicos que incluem, entre outros:

Preocupação excessiva com a internet; necessidade de aumentar o tempo conectado (online) para ter a mesma satisfação; exibir esforços repetitivos para diminuir o tempo de uso da internet; apresentar irritabilidade e/ou depressão, quando o uso da internet é restringido apresentar labilidade emocional (internet vivida como uma forma de regulação emocional); permanecer mais tempo conectado (online) do que o programado; ter o

trabalho e as relações familiares e sociais em risco pelo uso excessivo; mentir aos outros a respeito da quantidade de horas conectado à internet (Fecchio; Santos, 2015, p.3).

Nesse sentido, nota-se que o esforço que se tem hoje para caracterizar quais os limites do uso saudável e do uso excessivo de mídias digitais vem de um histórico de estudo que em sua maioria leva em conta ideia de ter principalmente prejuízos na vida social, emocional e física como consequência do elevado tempo gasto nas redes.

Na atualidade, mesmo que ainda não existam critérios diagnósticos fechados para um diagnóstico para a dependência de redes sociais, Spritze *et al.* (2016) chama atenção de profissionais da área da saúde para esse tema e propõe alguns grupos de risco: adolescentes do sexo feminino, pessoas que mostram comportamentos de pouco controle emocional e impulsivo, pessoas mais introvertidas que usam a rede social como uma ferramenta de alívio para sentimentos negativos e por fim, indivíduos com baixa autoestima e perfeccionistas que sentem a necessidade de manejar constantemente um “personagem” nas redes.

Para além disso, Przybylski *et al.* (2013) associam o *FOMO* a checagens superiores a 30 vezes por dia, enquanto Kuss e Griffiths (2017) sugerem que dedicar mais de três horas diárias exclusivamente a redes sociais pode aumentar a probabilidade de sintomas depressivos e queda no rendimento acadêmico. Enquanto Oberst *et al.* (2017) dão ênfase especialmente no impacto funcional do uso excessivo indicando o prejuízo no sono, conflitos interpessoais, procrastinação acadêmica ou laboral e substituição de atividades off-line prazerosas.

Especialistas como Brand *et al.* (2019) sugerem que o uso compulsivo de redes sociais compartilha mecanismos neuropsicológicos semelhantes aos de outros vícios comportamentais, como o jogo patológico e o uso de substâncias, especialmente no que diz respeito ao sistema de recompensa cerebral. Os autores argumentam que muitos usuários apresentam sinais de comportamento aditivo, como tolerância (uso crescente), abstinência (ansiedade ao ficar offline), prejuízo funcional e perda de controle.

4.2 Sintomas relacionados ao uso excessivo de redes sociais

A relação entre o uso excessivo das redes sociais e prejuízos percebidos na saúde mental tem sido uma temática bastante discutida na literatura científica, especialmente entre a faixa etária de jovens adultos. Keles, McCrae e Grealish (2020) realizaram uma revisão sistemática a respeito dos impactos das redes sociais na saúde mental e apontaram uma associação significativa entre o uso desenfreado das redes sociais e o aumento de sintomas de ansiedade, baixa autoestima e depressão. Por outro lado, os autores afirmam que essa relação é intermediada por outros fatores como sono prejudicado, comportamento sedentário, multitarefa online e comparação social constante.

De acordo com Lorenzetti *et al.* (2021) e Freitas *et al.* (2021) apud Veras (2024), a internet pode atuar na intensificação de comportamento e sentimentos já existentes na vida do indivíduo, catalisando fatores de risco para a saúde mental. Essa possível amplificação pode trazer diferentes consequências psíquicas, sociais ou biológicas, colaborando para o surgimento de sintomas como isolamento, agressividade, dificuldade de concentração, depressão, ansiedade, alienação, intolerância, podendo levar inclusive a casos extremos de suicídio.

A partir disso, o fenômeno do uso excessivo das redes sociais deve ser compreendido e analisado de forma ampla, levando em conta todas as nuances que o atravessam.

Embora tais ferramentas digitais ofereçam benefícios sociais, acadêmicos e profissionais, o uso excessivo pode acarretar prejuízos psicológicos significativos, Moura *et al.* (2024) indicam que o uso constante de plataformas digitais pode agravar quadros emocionais já existentes, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas de baixa autoestima e estresse crônico, nesse sentido os autores explicam que a exposição a conteúdos idealizados, que fogem do padrão de vida real dos indivíduos e a consequente necessidade de validação social dentro das redes dão início a um ciclo de comparação e estresse.

Em concordância com isso Gupta *et al.* (2022) e Rathod *et al.* (2022) apud Siqueira *et al.* (2024) identificaram outro ciclo formado a partir do uso excessivo das redes, estes explicam que problemas de sono como insônia e dificuldade para dormir,

que são decorrentes do uso contínuo de aparelhos móveis, podem intensificar sentimentos de solidão e exclusão sociais.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o sono é um dos pilares da saúde mental, e sua privação está diretamente associada ao aumento da ansiedade, depressão e risco de suicídio (*Harvard Medical School*, 2019).

Keles *et al.* (2020) alertam para o risco de exposição à luz azul das telas antes de dormir, segundo os autores, esta pode acarretar o comprometimento da produção de melatonina e trazer danos para a higiene do sono. Frente a isso Rafino *et al.* (2024, p. 9) explicam que “o uso do celular, principalmente no período noturno, está associado a menor qualidade e tempo de duração do sono, com mais despertares noturnos, maior latência do sono e sonolência diurna, que podem favorecer o desenvolvimento de sintomas depressivos”.

Nesse sentido, os autores discorrem ainda sobre a provável falta de padrão no sono de pessoas que por excesso de tela, costumam ir dormir tarde e precisam acordar cedo para realizar atividades acadêmicas ou laborais, tendo assim prejuízos severos a longo prazo (Lima *et al.*, 2010 apud Rafino *et al.*, 2024).

Frente ao impacto negativo relatados por jovens adultos como consequência do uso intenso de redes sociais, aparece em grande parte dos estudos os sintomas de depressão e ansiedade, segundo Moromizato *et al.* (2017) este é o transtorno psiquiátrico mais relatado por indivíduos que fazem uso da internet de forma problemática. Por outro lado, os autores explicam que não há uma conclusão se a depressão precede o uso problemático ou se é decorrente deste.

Tandoc *et al.* (2025) concluíram e levantaram a ideia de que esse quadro está relacionado a comparação social negativa, os indivíduos fazem comparações idealizadas a partir da vida de outras pessoas. Twenge (2019) associa o crescimento no número de casos de depressão entre adolescentes e jovens adultos ao aumento da popularização dos smartphones e o intenso uso das redes sociais e também indica a exposição a conteúdos idealizados como fator mediador para o aparecimento de sintomas depressivos.

5 PERCURSO METODOLÓGICO

Para responder ao objetivo do presente estudo, foi desenvolvida uma revisão integrativa da literatura, que consiste em uma abordagem metodológica que tem como objetivo determinar o estado atual do conhecimento científico a respeito de um tema específico, por meio de etapas que vão identificar, analisar e sintetizar os resultados de diferentes estudos, dessa forma, se mostra como o mais amplo método entre as revisões bibliográficas (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

Ainda segundo o autor, a revisão integrativa surge como um instrumento de pesquisa da Prática Baseada em Evidências (PBE), uma abordagem que se fundamenta no cuidado clínico e na preocupação com a qualidade da evidência científica. Dessa forma, ao buscar o levantamento de um conhecimento confiável, com a menor taxa de erros possível, a revisão em questão torna-se ideal para esse propósito.

Para a realização da revisão integrativa, foram seguidas as seis etapas propostas por Souza; Silva; Carvalho (2010):

- a) elaboração da pergunta norteadora;
- b) busca ou amostragem na literatura;
- c) coleta de dados;
- d) análise crítica dos estudos incluídos;
- f) discussão dos resultados;
- g) apresentação da revisão integrativa.

O presente estudo foi orientado pela seguinte pergunta norteadora: “Como o uso excessivo de redes sociais afeta a saúde mental de jovens adultos?”. A coleta de dados ocorreu nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) via BVS, Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline) via PUBMED e Periódicos CAPES durante o mês de janeiro de 2025.

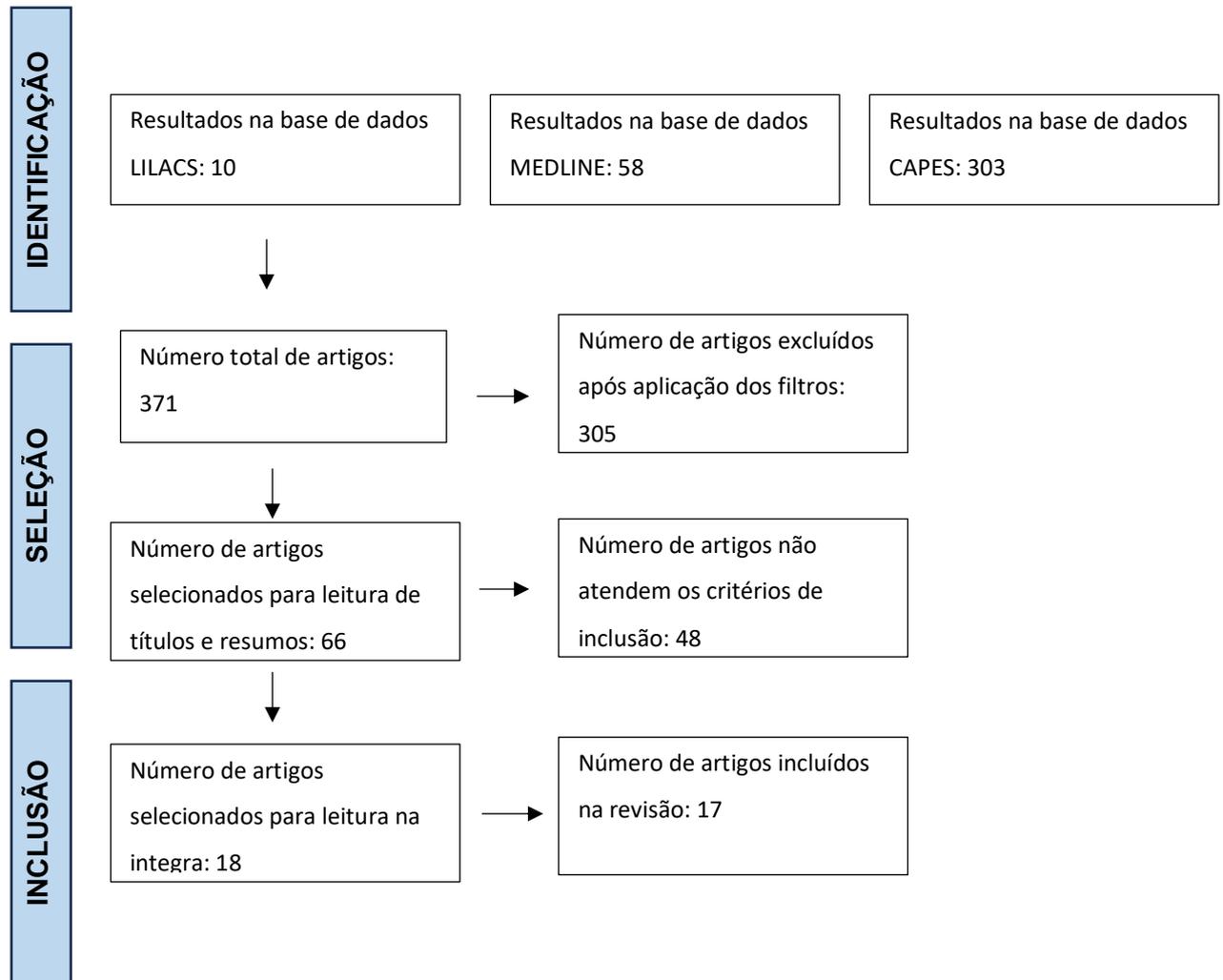
Para identificar o termo oficial indexado relacionado ao uso excessivo da internet, foi realizada uma busca na base de dados de descritores em ciências da saúde (DeCS/MeSH), para “vício em redes sociais online” apareceram “Transtorno de adição à internet” e o termo em Inglês “*Internet Addiction Disorder*”, de modo que a

estratégia de busca final nas três bases de dados foi: [*Young Adult AND Mental Health AND Internet Addiction Disorder*].

5.1 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão dos artigos na presente revisão foram: a) texto completo disponibilizado pela base de dados; b) os artigos foram publicados entre 2014 e 2024; c) artigos disponibilizados em Português ou Inglês; d) ter no título do artigo ao menos um dos termos “*Young Adult*”, “*Mental Health*”, “*Internet Addiction Disorder*” e/ou descritores equivalentes. Os critérios de exclusão foram: a) artigo com texto incompleto e não disponibilizado pela base de dados; b) artigos que não respondem à pergunta norteadora; c) artigos de revisão sistemática, capítulo de livro ou meta-análise.

Figura 1: Fluxograma de PRISMA com a seleção dos estudos.



Fonte: Elaborado pela autora.

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente, foram encontrados 371 artigos, distribuídos da seguinte forma: 10 na base de dados LILACS, 58 na MEDLINE e 303 no Periódico CAPES. Em seguida, foi realizada a etapa de seleção, na qual foram aplicados os filtros conforme os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para esta revisão. Após essa triagem inicial, 66 artigos foram selecionados para leitura dos títulos e resumos. Dentre esses, 48 não atendiam aos critérios previamente definidos e, portanto, foram excluídos. Assim, restaram 18 artigos para a leitura na íntegra. No entanto, durante essa etapa, um dos artigos foi excluído por não responder adequadamente à questão norteadora

do estudo. Dessa forma, ao final do processo de seleção, 17 artigos foram incluídos nesta revisão, descritos no quadro a seguir.

Quadro 1: Quadro com a distribuição e organização dos artigos selecionados nas bases de dados LILACS, MEDLINE E Periódico CAPES considerando Autoria, País, Ano, Conclusão, Revista e Nível de evidência.

Identificação	País	Ano	Conclusão	Revista	Nível de evidência
Marin, M.G., Machado, A.B.C., da Silva Freitas, G. et al	Brasil	2024	A análise de correlação revelou associações positivas entre o vício em internet e os níveis de depressão, ansiedade e estresse. A regressão logística identificou o vício em internet e o sofrimento psicológico geral como preditores de dificuldades de sono, juntamente com a condição de desemprego. Os achados destacam o impacto prejudicial do uso excessivo da internet na qualidade do sono e na saúde mental. A relação bidirecional entre o vício em internet e o sofrimento psicológico ressalta a complexa interação entre essas variáveis.	LILACS	Nível 2
Loss, A, Guerra, V.M, Souza, M.L.	Brasil	2024	Autoconsciência ruminativa está significativamente associada ao uso excessivo da internet, sugerindo que indivíduos com esse estilo de pensamento	LILACS	Nível 2

			podem estar mais vulneráveis ao desenvolvimento da dependência da internet. No entanto, essa relação não implica necessariamente uma má adaptação psicológica imediata, mas sim um fator de risco para transtornos futuros, especialmente quando associado a eventos estressores.		
Khoury, J. M., Neves, M. de C. L. das ., Roque, M. A. V., Freitas, A. A. C. de ., da Costa, M. R., & Garcia, F. D.	Brasil	2019	Na amostra avaliada, a comorbidade de DS e DF se correlacionou a níveis mais altos de consequências negativas e níveis mais baixos de satisfação com o suporte social. Esses resultados sugerem que DS e DF compartilham fatores de vulnerabilidade. Estudos adicionais são necessários para esclarecer a direção dessas associações.	LILACS	Nível 2
Wang, K., Li, Y., Liu, H. et al.	China	2024	O uso normal ou moderado da internet possui potenciais benefícios protetores para a saúde física e mental de estudantes universitários, podendo promover o desenvolvimento positivo da atividade física e da adaptabilidade social até certo ponto, além de prevenir ou	MEDLINE	Nível 2

			reduzir tendências depressivas. Caso contrário, não é favorável ao desenvolvimento saudável de comportamentos e aspectos psicológicos relacionados.		
Yao, L.; Liang, K.; Huang, L.; Xiao, J.; Zhou, K.; Chen, S.; Chi, X.	China	2024	Este estudo sugere que hábitos alimentares mais saudáveis podem prever diretamente um nível mais alto de resiliência e sintomas menos severos de insônia. Uma maior gravidade da insônia pode prever um nível mais baixo de resiliência. A insônia pode estar associada de forma bidirecional ao vício em internet. Além disso, o vício em internet também pode prever significativamente, de forma negativa, a resiliência.	MEDLINE	Nível 2
Sabra, A.I.	Egito	2015	Há uma relação positiva e significativa entre o uso problemático da internet, a depressão e a solidão, na qual os estudantes universitários analisados que apresentam maior frequência de uso da internet têm maior probabilidade de se sentirem solitários e deprimidos.	Periódico CAPES	Nível 2

Gupta S, Epari V, Pradhan S.	Índia	2018	O estudo revelou que o problema do vício em internet (VI) é muito prevalente (13%) neste contexto de pesquisa e esteve associado, de forma significativa, ao índice de gravidade da insônia e aos escores de estresse.	Periódico CAPES	Nível 2
Kim K, Lee H, Hong JP, Cho MJ, Fava M, Mischoulon D, et al.	Coreia do Sul	2017	Entre adultos com vício em internet (VI), a má qualidade do sono foi associada a um VI mais severo e a tentativas de suicídio ao longo da vida.	Periódico CAPES	Nível 2
Tateno M, Teo AR, Shirasaka T, Tayama M, Watabe M, Kato TA.	Japão	2016	Os resultados sugerem que o uso inadequado da internet pode estar relacionado a traços de TDAH entre os jovens japoneses. Investigações adicionais sobre as ligações entre o vício em internet (VI) e o TDAH são justificadas.	Periódico CAPES	Nível 2
Ioannidisi, K; Hook, R. W.; Grant, J.E.; Czabanowska, K; Roman-Urrestarazu, A.; Chamberlain, S. R.	Reino Unido	2020	O grupo de casos com transtornos alimentares putativos e níveis elevados de atividade apresentou níveis aumentados de obsessividade, compulsividade transdiagnóstica, impulsividade por urgência negativa, intolerância à incerteza e maiores	Periódico CAPES	Nível 2

níveis de uso problemático da internet. Demonstramos que os fatores latentes de obsessividade e busca de sensações predizem esses casos, e que o uso problemático de recursos da internet medeia essa relação.

Kang, S.K; Kwon, J; Kim, K.	Coreia do Sul	2023	Uma análise mostra que a dependência excessiva da internet tem um efeito positivo na resposta disfuncional à raiva. Ao mesmo tempo, outras emoções negativas substituem a raiva, reduzindo a probabilidade de uma resposta disfuncional de raiva. Assim, destaca-se a necessidade de um esforço constante para compreender as circunstâncias da geração jovem que vive no “novo normal”.	Periódico CAPES	Nível 2
Bagdey, P., Adikane, H., Narlawar, U., Dhage, D., Surwase, K., & Kaware, A.	Índia	2018	O uso desproporcional da internet é uma questão em crescimento entre estudantes universitários, conforme destacado em nosso estudo, que evidenciou que o uso excessivo da internet afeta de forma negativa a saúde	Periódico CAPES	Nível 2

				física e mental, bem como o bem-estar social dos indivíduos.		
Casingcasing, M.L.S., Nuyens, F.M., Griffiths, M.D. et al.	Reino Unido	2022	A análise mostrou que o vício em Facebook está associado a níveis mais elevados de solidão e depressão, assim como a um aumento tanto do uso passivo quanto do uso ativo da plataforma. Além disso, o vício em Facebook estava intimamente relacionado à comparação social, que, por sua vez, também estava associada à depressão.	Periódico CAPES	Nível 2	
Mendes, L; Leonido, L; Morgado, E.	Portugal	2023	As descobertas deste estudo sugerem que há uma correlação entre o uso de mídias sociais e a ideação suicida. Embora não tenham sido encontradas diferenças nos níveis de ideação suicida entre as diversas plataformas, houve variações nos escores de dependência entre o TikTok e as demais. Especificamente, os valores medianos na escala SMDS-SF foram mais baixos para estas últimas. Nosso estudo revelou que indivíduos que praticavam atividade física (AF) com maior frequência	Periódico CAPES	Nível 3	

			apresentaram níveis mais baixos de ideação suicida do que aqueles que não praticavam, mas esse resultado foi observado apenas entre as participantes do sexo feminino.		
Bersani, F.S.; Accinni, T.; Carbone, G.A.; Corazza, O.; Panno, A.; Prevete, E.; Bernabei, L.; Massullo, C.; Burkauskas, J.; Tarsitani, L.; et al	Italia	2022	É possível que a interação entre distúrbios psicológicos relacionados à baixa capacidade de mentalização e ao uso disfuncional de mídias sociais (SM) e jogos online (OVG) exponha os jovens a um aumento da ideação suicida (SI), bem como a outros transtornos psicopatológicos.	Periódico CAPES	Nível 2
Gavurova B, Ivankova V, Rigelsky M and Mudarri T.	República Tcheca e Eslováquia.	2022 e	Estudos mostram que estudantes do sexo masculino e aqueles que moram fora de casa durante o semestre têm maior probabilidade de apresentar dependência da internet, tanto de forma geral quanto em subescalas específicas. Sintomas de depressão e estresse também se destacam como preditores relevantes. Esses grupos são considerados vulneráveis e devem ser foco de ações preventivas. A associação entre	Periódico CAPES	Nível 2

dependência da internet, sofrimento psicológico e características demográficas e acadêmicas aponta para a necessidade de atenção e investigação por parte dos profissionais.

Mohsenpour, M., Irã	2023	O presente estudo revelou principalmente que a dependência de mídias sociais pode estar associada ao comportamento alimentar tanto de forma direta quanto indireta, por meio da piora da imagem corporal em adolescentes e jovens adultos. Sugere-se que estudos futuros sejam necessários para avaliar essas associações, considerando os tipos de mídias sociais e os conteúdos aos quais os participantes são expostos por meio dessas plataformas.	Periódico CAPES	Nível 2
Karamizadeh, M., Barati- Boldaji, R. et al.				

Fonte: Elaborado pela autora.

Após a análise dos resultados foi possível identificar constatações que foram organizadas com o objetivo de sintetizar os principais achados da revisão. Frente a isso, os estudos foram agrupados seguindo o grau de convergência entre os autores: inicialmente são apresentados os artigos em que os achados aparecem com maior recorrência e consistência entre si, seguidos daqueles com resultados menos frequentes ou mais específicos, por fim, serão apresentados as evidências consideradas isoladas, que não foram corroboradas por outros estudos incluídos na amostra.

Dessa forma, foram elaboradas as afirmativas a seguir, em ordem de concordância entre os autores: (1) Relação entre dependência da internet e saúde mental, (2) Impactos do uso problemático da internet no sono, (3) Relações entre dependência da internet e outras condições psicológicas ou psiquiátricas, (4) Impactos do uso excessivo da internet na identidade e na autoimagem, e por fim (5) Suporte social e bem-estar psicológico

6.1 Relação entre dependência da internet e saúde mental

A relação entre dependência da internet e saúde mental foi evidenciada em diferentes estudos ao redor do mundo, os principais sintomas de comprometimento da saúde mental observados foram: ansiedade, depressão, estresse, solidão e ideação suicida.

Sabra (2015), em um estudo realizado no Egito com 300 universitários, identificou uma associação entre dependência da internet, sentimentos de solidão e sintomas depressivos, os participantes com maior escore de uso problemático da internet foram os que mais apresentaram vulnerabilidade a esses estados emocionais. Resultados semelhantes foram encontrados no Brasil, em um estudo comunitário com 618 adolescentes e adultos jovens, onde resultados constataram correlações significativas entre a dependência da internet e sofrimento psicológico, distúrbios do sono e sintomas de ansiedade e depressão, incluindo ainda o FOMO, fenômeno conhecido como “Medo de estar perdendo algo” como possível fator agravante (Marin, Machado, Freitas *et al*, 2024).

Gupta, Epari e Pradhan (2018), em uma amostra de 430 estudantes universitários, mostraram que entres os alunos com altos níveis de dependência a

internet havia sintomas de estresse e insônia. Durante o contexto da pandemia de COVID-19, Kang, Kwon e Kim (2023) investigaram os efeitos da dependência da internet sobre as respostas emocionais de frustração e raiva em 762 adultos. Os resultados mostraram que o uso excessivo da internet esteve relacionado a reações disfuncionais de raiva, especialmente quando moderadas por emoções negativas.

Kim *et al.* (2017), em um estudo coreano com uma amostra maior, incluindo com 3212 adultos, destacaram sintomas de má qualidade do sono como insônia, sono não reparador e sonolência diurna e tentativas de suicídio, além disso, foi percebida uma maior prevalência de transtornos de ansiedade. Em consonância, Bersani *et al.* (2022) examinaram, na Itália, o impacto do uso problemático da internet, incluindo o vício em redes sociais, sobre a ideação suicida em 623 jovens adultos. Os dados apontaram para uma relação entre dificuldades de mentalização e o uso disfuncional da internet, o que torna maior a vulnerabilidade à ideação suicida.

Bagdey *et al.* (2018), em pesquisa realizada com 384 estudantes universitários na Índia, revelaram prejuízos que vão além da saúde mental, atingindo também a saúde física e o bem-estar social dos indivíduos, classificando o uso desproporcional da internet como uma preocupação emergente de saúde pública. Já Casingcasing *et al.* (2022) tinham como objetivo investigar a relação entre o vício em Facebook, comparação social e saúde mental em uma amostra de 280 jovens adultos, os resultados mostraram que quando motivado por comparação social, o uso ativo e passivo da plataforma se associa a sentimentos de solidão e depressão.

6.2 Impactos do uso problemático da internet no sono

Kim *et al.* (2017) realizaram o primeiro estudo em larga escala a investigar a relação entre dependência da internet, distúrbios do sono e comportamentos suicidas em adultos, na Coreia do Sul, com uma amostra de 3.212 participantes. Os autores concluíram uma significativa associação entre dependência da internet e dificuldades para iniciar e manter o sono, problemas no sono restaurador e comprometimento do funcionamento diurno, além disso, indivíduos com questões de dependência de internet e problemas de sono, apresentam maior probabilidade de desenvolver transtornos psiquiátricos e comportamentos suicidas.

Em concordância com isso, no Brasil, Marin *et al.* (2014) exploraram os efeitos do uso excessivo da internet no sono e na saúde mental e relataram que adultos com altos níveis de estresse, ansiedade e depressão estão associados a dependência da internet e dificuldades de sono.

Na China, Yao *et al.* (2024) evidenciaram que a relação entre insônia e dependência da internet é bidirecional, ou seja, o uso excessivo da internet causa prejuízo no sono, agravando sintomas de insônia, ao mesmo tempo que as dificuldades de adormecer ou se manter dormindo aumentam os sintomas depressivos e colaboram com a intensificação de comportamentos aditivos, com o uso noturno da internet.

Nesse mesmo sentido, Gupta, Epari e Pradhan (2018) identificaram na Índia que distúrbios do sono podem ser tanto causa quanto consequência do uso excessivo da internet, além disso, ao observarem a gravidade da insônia, foi constatado que se relaciona com o grau de dependência da internet, mesmo que outros fatores como o estresse e a ansiedade fossem controlados. Os autores acentuam a importância de se pensar em medidas preventivas voltadas a saúde do sono e redução do uso da internet, principalmente durante a noite.

6.3 Relações entre dependência da internet e outras condições psicológicas ou psiquiátricas

A presente revisão identificou ainda que a dependência da internet se relacionada com outras condições psicológicas ou psiquiátricas, dentre elas: TDAH, Transtornos alimentares e dificuldade de mentalização. Tateno *et al.* (2016) investigaram a relação entre traços de TDAH e a dependência da internet em 515 estudantes universitários japoneses e chegaram a conclusão de que alunos com traços de TDAH apresentaram maior propensão ao uso problemático da internet, indicando que características como impulsividade podem dificultar o controle do uso online.

Ioannidis *et al.* (2020) buscaram compreender a associação entre o uso problemático da internet em indivíduos com indícios de transtornos alimentares associados a níveis elevados de exercício, os autores identificaram que o uso desenfreado da internet principalmente em aplicativos de calorias e acesso a

conteúdos sobre o físico nas redes sociais pode contribuir para o desenvolvimento e possível manutenção de transtornos alimentares em indivíduos com alta compulsão por exercícios.

Por fim, Bersani *et al.* (2022) levantaram a questão se uma menor capacidade de mentalização, que pode ser entendida como uma habilidade de compreender e interpretar os próprios estados mentais e o dos outros, está associada a maiores níveis de ideação suicida (IS) e se sintomas relacionados ao uso problemático da internet (PUI), como dependência de redes sociais (SMA) e jogos online (IGD), mediam essa relação. Os resultados da pesquisa indicam que a dificuldade de mentalização pode contribuir para um uso disfuncional das redes sociais e jogos online e essa relação pode elevar o risco de pensamentos suicidas.

6.4 Impactos do uso excessivo da internet na identidade e na autoimagem

Estudos recentes têm evidenciado o impacto significativo do uso excessivo das redes sociais, especialmente via dispositivos móveis, na construção da identidade e na percepção da autoimagem entre jovens adultos. Joshi, S.C.; Woltering, S.; Woodward, J. (2023) indicaram que o bem-estar psicológico pode ser afetado a depender de como os jovens utilizam as redes sociais: conexões voltadas a aspectos positivos do self como a busca por interesse e realização tendem a favorecer o bem-estar, enquanto formas de uso mais voltadas à aprovação externa parecem ter menor influência positiva.

Complementando essa perspectiva, Casingcasing *et al.* (2022) utilizaram a plataforma “Facebook” para realizaram a pesquisa e constataram que pessoas com maior propensão comparação social apresentam uma maior probabilidade de desenvolver sintomas de depressivos e de inadequação, sugerindo um impacto direto na autoimagem. Um padrão foi observado pelos autores ao notarem que quanto mais o indivíduo apresenta comportamentos de comparação com os outros de forma negativa, mais este tende a se isolar e aumentar a dependência nas

Essa exposição a padrões estéticos também se manifesta em contextos ainda mais críticos, como demonstrado no estudo de Loannidis *et al.* (2021), onde os autores indicaram que indivíduos com comportamentos alimentares disfuncionais e prática compulsiva de exercícios apresentavam altos níveis de impulsividade,

obsessividade e intolerância à incerteza — traços que se intensificavam com o uso excessivo da internet. Aplicativos de controle calórico, contagem de passos e perfis de “inspiração fitness” eram frequentemente utilizados, reforçando padrões corporais rígidos e promovendo a autocrítica constante.

6.5 Suporte social e bem-estar psicológico

Um outro ponto a ser discutido a partir dos achados da revisão é a importância do suporte social no que diz respeito a problemática em questão, Khoury *et al.* (2019) realizaram um estudo com estudantes da Universidade Federal de Minas Gerais, onde investigaram a relação entre dependência de smartphone (DS), dependência de Facebook (DF) e a satisfação com o suporte social. Os autores indicaram que a comorbidade entre DS e DF está relacionada a níveis significativos de impulsividade, transtorno por uso de substância, transtorno de ansiedade e depressão, e por níveis baixos de satisfação com o suporte social, dessa forma, nota-se que o suporte social tem um papel fundamental nesse processo.

De forma parecida, Gavurova *et al.* (2022) ao investigarem a relação entre dependência da internet e características sociodemográficas, acadêmicas e psicológicas entre estudantes universitários da República Tcheca e da Eslováquia, os autores mostram uma maior propensão a dependência a internet entre aqueles alunos que residiam fora de casa durante o semestre acadêmico.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo geral analisar os impactos do uso excessivo da internet na saúde mental de jovens adultos, para isso, foi desenvolvida uma revisão integrativa da literatura publicada entre 2014 e 2024. Por meio de uma abordagem qualitativa, foi investigada as manifestações psicológicas relacionadas ao uso problemático da internet e indicar possíveis implicações no bem-estar e na subjetividade dessa população

A partir dos dados organizados, foi possível levantar evidências robustas e diversificadas sobre as diversas dimensões envolvidas na relação entre internet e saúde mental. Os estudos revisados demonstraram uma expressiva convergência quanto aos efeitos negativos do uso excessivo da internet, como o aumento de sintomas de ansiedade, depressão, estresse, solidão e ideação suicida (Sabra, 2015; Marin *et al.*, 2024; Bersani *et al.*, 2022). Além disso, foram evidenciados prejuízos significativos na qualidade do sono (Kim *et al.*, 2017; Yao *et al.*, 2024) e associações com outras condições clínicas, como TDAH e transtornos alimentares (Tateno *et al.*, 2016; Ioannidis *et al.*, 2020).

Entre as principais contribuições desta revisão, destaca-se a sistematização de achados que apontam para a existência de padrões psicossociais recorrentes entre os jovens adultos com maior nível de dependência digital, como dificuldade de mentalização, busca por aprovação social, impulsividade e exposição constante à comparação com padrões idealizados nas redes sociais (Joshi, Woltering & Woodward, 2023; Casingcasing *et al.*, 2022). Além disso, ressalta-se o papel fundamental do suporte social como fator de proteção frente ao sofrimento psíquico associado à hiperconectividade (Khoury *et al.*, 2019; Gavurova *et al.*, 2022).

Por outro lado, é possível apontar algumas limitações desta revisão. A priori, os estudos de natureza quantitativa, que representam grande parte do trabalho, nem sempre exploram de forma profunda os aspectos subjetivos e simbólicos da relação dos jovens com a internet. Em segundo lugar, foi possível perceber uma concentração geográfica de estudos em países como Ásia, Europa e América Latina, o que pode limitar a generalização dos achados para contextos culturais distintos.

A partir disso, surgem recomendações para futuras pesquisas, sendo estas o investimento em abordagens qualitativas e mistas, com o objetivo de aprofundar a

compreensão dos sentidos atribuídos pela faixa etária em questão ao uso das redes sociais. Pesquisas que realizam recortes de gênero, raça, classe e sexualidade também são necessárias, uma vez que esses marcadores sociais influenciam em grande parte as experiências de sofrimento emocional e social. Ademais, é interessante que haja a procura por estratégias de enfrentamento e resiliência frente a uma problemática tão atual e presente na vida dos jovens.

Por fim, o presente estudo conclui que apesar do caráter essencial que a internet e as redes sociais apresentem na vida contemporânea, seu uso sem limitação pode trazer impactos severos para a saúde mental de jovens adultos. Partindo dessa ideia, é necessário refletir sobre esse fenômeno e construir práticas mais conscientes, afetivas e saudáveis de conexão. Instituições educacionais, profissionais de saúde e à sociedade em geral podem ser veículos sociais para o desenvolvimento de estratégias de promoção de equilíbrio entre a vida online e off-line.

REFERÊNCIAS

Alter, A. **Irresistible**: the rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. New York: Penguin Press, 2017.

Bagdey, P.; Adikane, H.; Narlawar, U.; Dhage, D.; Surwase, K.; Kaware, A. A cross sectional study of prevalence of internet addiction and its association with mental health among college going students in Nagpur city. **International Journal Of Community Medicine And Public Health**, v. 5, n. 4, p. 1658–1665, 2018. Disponível em: <https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/2760>. Acesso em: 3 jun. 2025.

Beatriz Ferreira de Macedo, F.; Kaschny Borges, M. Plataformas de redes sociais digitais e algoritmos: mudanças nas práticas sociais de estudantes do ensino fundamental. **Revista Inter-Ação**, Goiânia, v. 50, n. 1, 2025. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/interacao/article/view/79502>. Acesso em: 25 maio 2025.

Bersani, F. S.; Accinni, T.; Carbone, G. A.; Corazza, O.; Panno, A.; Prevete, E.; Bernabei, L.; Massullo, C.; Burkauskas, J.; Tarsitani, L.; Pasquini, M.; Biondi, M.; Farina, B.; Imperatori, C. Problematic use of the internet mediates the association between reduced mentalization and suicidal ideation: a cross-sectional study in young adults. **Healthcare (Basel)**, v. 10, n. 5, p. 948, 2022.

Boyd, D. Social network sites as networked publics: affordances, dynamics, and implications. In: Papacharissi, Z. (ed.). **A networked self: identity, community, and culture on social network sites**. New York: Routledge, 2011.

Boyd, D. M.; Ellison, N. B. Social network sites: definition, history, and scholarship. **Journal of Computer-Mediated Communication**, v. 13, n. 1, p. 210-230, 2007. Disponível em: <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062>. Acesso em: 20 mai. 2025.

Brand, M. *et al.* Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of “other specified disorders due to addictive behaviors”? **Journal of Behavioral Addictions**, v. 9, n. 3, p. 281–285, 2019.

Burgess, J.; Green, J. **YouTube**: online video and participatory culture. Cambridge: Polity Press, 2018.

Castells, M. **A sociedade em rede**: a era da informação: economia, sociedade e cultura. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2003.

Fecchio, T. T.; Santos, J. R. O. Impactos psicossociais decorrentes do uso excessivo das mídias sociais: uma análise a partir da teoria de Bauman. **Uningá Review**, v. 25, n. 1, 2016. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1730>. Acesso em: 28 mai. 2025.

Fragoso, S. **Redes sociais na internet e práticas colaborativas**. Porto Alegre: Sulina, 2011.

Gavurova, B.; Ivankova, V.; Rigelsky, M.; Mudarri, T. Internet addiction in sócio demographic, academic, and psychological profile of college students during the COVID-19 pandemic in the Czech Republic and Slovakia. **Front Public Health**, v. 10, 944085, 2022.

Gupta, S.; Venkatrao, E.; Pradhan, S. Association of internet addiction with insomnia, depression, anxiety and stress among university students - a cross-sectional study. **Indian Journal of Community Health**, v. 30, n. 4, p. 342–347, 2018. Disponível em: <https://www.iapsmupuk.org/journal/index.php/IJCH/article/view/926>. Acesso em: 3 jun. 2025.

Harvard Medical School. Sleep and mental health. **Harvard Health Publishing**, 2019. Disponível em: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sleep-and-mental-health. Acesso em: 03 jun. 2025.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**: síntese de indicadores: 2023. Rio de Janeiro: IBGE, 2024.

Ioannidis, K.; Hook, R. W.; Grant, J. E.; Czabanowska, K.; Roman-Urrestarazu, A.; Chamberlain, S. R. Eating disorders with over-exercise: a cross-sectional analysis of the mediational role of problematic usage of the internet in young people. **Journal of psychiatric research**, [s.l.], v. 132, p. 215–222, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7614800/>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.11.004>. Acesso em: 4 jun. 2025.

Kang, S. K.; Kwon, J.; Kim, K. A study on the relationship between internet overdependence and anger response among young adults during COVID-19 pandemic: moderating effect on negative emotions. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s.l.], v. 20, n. 3, p. 2435, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9914952/>. Acesso em: 4 jun. 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20032435>.

Keles, B.; McCrae, N.; Grealish, A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. **Journal of Affective Disorders**, v. 275, p. 165-174, 2020.

Khoury, J. M.; Neves, M. de C. I.; Roque, M. A. V.; Freitas, A. A. C.; Da Costa, M. R.; Garcia, F. D. Smartphone and Facebook addictions share common risk and prognostic factors in a sample of undergraduate students. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, Porto Alegre, v. 41, n. 4, p. 358–368, out. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/CCdXxJY6kXXNRwLVbL5LRFG/?lang=en>. Acesso em: 4 jun. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0069>

Kim, K.; Lee, H.; Hong, J. P.; Cho, M. J.; Fava, M.; Mischoulon, D.; Kim, D. J.; Jeon, H. J. Poor sleep quality and suicide attempt among adults with internet addiction: a nationwide community sample of Korea. **PLOS ONE**, v. 12, n. 4, e0174619, 2017.

Kuss, D. J.; Griffiths, M. D. Social networking sites and addiction: ten lessons learned. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 3, p. 311, 2017.

Leaver, T.; Highfield, T.; Abidin, C. **Instagram: visual social media cultures**. Cambridge: Polity Press, 2020.

Lemos, A. **A tecnologia é um vírus: pandemia e cultura digital**. 1. ed. Porto Alegre: Sulina, 2021. 150 p. ISBN 978-65-5759-029-4.

Loss, A.; Guerra, V. M.; Souza, M. L. Asociación entre el uso de Internet, la autoconciencia rumiativa y las diferencias de género en estudiantes universitarios. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 39, n. 1, p. 1–14, 2021. Disponível em: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/8596>. Acesso em: 30 mar. 2025.

Marin, M. G.; Machado, A. B. C.; Da Silva Freitas, G. *et al.* Internet addiction, sleeping habits and psychological distress in Brazilian adolescents and young adults. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 37, 37, 2024.

Marwick, A. E. Instafame: luxury selfies in the attention economy. **Public Culture**, v. 27, n. 1, p. 137–160, 2015.

Matos, K. A.; Godinho, M. O. D. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 17, n. 4, e4716, 2024.

Mendes, L.; Leonido, L.; Morgado, E. Correlation between suicidal ideation and addiction to various social media platforms in a sample of young adults: the benefits of physical activity. **Societies**, v. 13, 82, 2023.

Moromizato, M. S.; Ferreira, D. B. B.; Souza, L. S. M.; Leite, R. F.; Macedo, F. N.; Pimentel, D. O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 4, p. 497–504, 2017.

Mohsenpour, M. A.; Karamizadeh, M.; Barati-Boldaji, R.; Ferns, G. A.; Akbarzadeh, M. Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. **Scientific Reports**, v. 13, n. 1, p. 3044, 2023.

Moura, A. S.; Sales, E. B. S.; Cursino, P. L. A. M.; Dias, M. F.; Cruz, A. C. S.; Aquino, J. L. L.; Lustosa, L. M.; Souza, L. L. P.; Dias, M. I. M.; Gomes, D. C.; Campos, F. M. O.; Vilela, Y. P.; Gotardo, T. C.; Costa, R. C. V. H.; Filho, F. B. P.; Oliveira, T. C.; Junior, J. C.; Melo, M. R. S. D.; Cordeiro, L. P. A relação entre o uso excessivo de redes sociais e a saúde mental dos jovens. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 7, p. 2602–2611, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2711>. Acesso em: 3 jun. 2025.

Oberst, U.; Wegmann, E.; Stodt, B.; Brand, M.; Chamorro, A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. **Journal of Adolescence**, v. 55, p. 51–60, 2017.

Pariser, E. **O filtro invisível: o que a internet está escondendo de você**. Rio de Janeiro: Zahar, 2012.

Przybylski, A. K.; Murayama, K.; Dehaan, C. R.; Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. **Computers in Human Behavior**, v. 29, n. 4, p. 1841–1848, 2013.

Recuero, R. **Redes sociais na internet**. 1. ed. Porto Alegre: Sulina, 2009. (Coleção Cibercultura). 191 p. ISBN 978-85-205-0525-0.

Rosen, L. D.; Whaling, K.; Carrier, L. M.; Cheever, N. A.; Rokkum, J. The media and technology usage and attitudes scale: an empirical investigation. **Computers in Human Behavior**, v. 29, n. 6, p. 2501–2511, 2013.

Rufino, J. V.; Rodrigues, R.; Mesas, A. E.; Guidoni, C. M. O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, n. 5, e00097423, 2024.

Sabra, I. A. Problematic internet use and psychological problems (depression and loneliness) among Tanta University students. **Egyptian Journal of Health Care**, Tanta, v. 6, n. 1, p. 30–40, 2015. Disponível em: https://ejhc.journals.ekb.eg/article_62649.html. Acesso em: 4 jun. 2025.

Siqueira, L. F.; Maciel Teixeira, C.; Vitória de Lima Cavalcante, Y.; Jailson Portela Melo, F.; Dos Reis Porfirio, K.; Cezar Queiroz Lima Filho, A.; Alex Almeida Alves, J.; Ribeiro Aguiar Filho, V.; Ériton Aguiar Moita, F.; De Arêa Leão Ramos Oliveira, V.; Lima Barradas, J.; Jhones Sales Ximenes, S.; Farias Linhares Silva, L.; Guimarães Brito, D. O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 1384–1390, 2024. Disponível em: <https://bjih.enuvens.com.br/bjih/article/view/3893>. Acesso em: 3 jun. 2025.

Souza, K.; Cunha, M. X. C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019.

Spritz, D. T.; Restano, A.; Breda, V.; Picon, F. Dependência de tecnologia: avaliação e diagnóstico. **Debates em Psiquiatria**, v. 6, n. 1, p. 25-30, 2016. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/145>. Acesso em: 18 out. 2023.

Tateno, M.; Teo, A. R.; Shirasaka, T.; Tayama, M.; Watabe, M.; Kato, T. A. Internet addiction and self-evaluated attention-deficit hyperactivity disorder traits among Japanese college students. **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, v. 70, n. 12, p. 567-572, 2016.

Twenge, J. M.; Joiner, T. E.; Rogers, M. L.; Martin, G. N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. **Clinical Psychological Science**, v. 6, n. 1, p. 3-17, 2018.

Van Dijck, J. **The culture of connectivity: a critical history of social media**. Oxford: Oxford University Press, 2013.

Veras, A. D. A. O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens. **Revista Ft**, Rio Verde - Goiás, v. 28, n. 1, p. 1-10, jun. 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/o-impacto-das-redes-sociais-na-saude-mental-dos-jovens/>. Acesso em: 03 maio 2025.

Yao, L.; Liang, K.; Huang, L.; Xiao, J.; Zhou, K.; Chen, S.; Chi, X. Longitudinal associations between healthy eating habits, resilience, insomnia, and internet addiction in Chinese college students: a cross-lagged panel analysis. **Nutrients**, v. 16, 2470, 2024.

Young, K. S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. **CyberPsychology & Behavior**, v. 1, n. 3, p. 237–244, 1998.