v7.n9.2026

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

AS REDES SOCIAIS E O COMPORTAMENTO ANSIOSO DE UNIVERSITÁRIOS EM UMA INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL

SOCIAL MEDIA AND ANXIOUS BEHAVIOR AMONG UNIVERSITY STUDENTS AT AN EDUCATIONAL INSTITUTION

LAS REDES SOCIALES Y EL COMPORTAMIENTO ANSIOSO DE LOS UNIVERSITARIOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.

Aline Farias Monteiro[1], Francisco Luis Farias Monteiro[2], Francesca Aimée Oda da Silva[3]

e798892
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i9.8892

PUBLICADO: 09/2026

RESUMO

A importância das conexões em redes sociais e dos padrões de comportamento ansioso para estudantes universitários é relevante para o seu desenvolvimento e vida social, tendo aplicabilidade prática em contextos do dia a dia, tanto para a prática quanto para a pesquisa. O presente estudo busca determinar a relação entre o uso de redes sociais por estudantes universitários e os sintomas comportamentais ansiosos. Foram utilizados artigos publicados entre o período de 2017 e 2025 para determinar se o uso de redes sociais pode influenciar o comportamento geral dos estudantes, sendo de natureza qualitativa e bibliográfica. Os resultados mostraram que o uso excessivo de redes sociais pode estar ligado a níveis mais altos de ansiedade, devido à comparação social, busca de validação e que a educação digital pode mitigar os efeitos adversos das redes na saúde mental dos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Redes sociais. Ansiedade. Estudantes universitários. Saúde mental. FOMO.

ABSTRACT

Social media connections and patterns of anxious behavior are significant for university students' development and social lives, offering practical relevance for both daily life and research. This study aims to determine the relationship between university students' social media use and anxious behavioral symptoms. A qualitative, bibliographic approach was employed, utilizing articles published between 2017 and 2025 to assess whether social media use influences students' general behavior. The results indicated that excessive social media use may be linked to higher levels of anxiety—driven by social comparison and the search for validation—and that digital education can mitigate the adverse effects of social media on students' mental health.

KEYWORDS: *Social media. Anxiety. University students. Mental health. FOMO.*

RESUMEN

La importancia de las conexiones en las redes sociales y de los patrones de comportamiento ansioso en los estudiantes universitarios es relevante para su desarrollo y vida social, con aplicabilidad práctica en contextos cotidianos, tanto para la práctica profesional como para la investigación. El presente estudio busca determinar la relación entre el uso de redes sociales por parte de estudiantes universitarios y los síntomas conductuales de ansiedad.

[1] Graduanda em Psicologia pela Faculdade Metropolitana de Manaus – Fametro – Polo Parintins-AM, Brasil.
[2] Graduando em Psicologia pela Faculdade Metropolitana de Manaus – Fametro – Polo Parintins-AM, Brasil.
[3] Especialista em Psicologia Forense e Jurídica - Professora do Fametro – Polo Parintins-AM, Brasil.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Se utilizaron artículos publicados entre 2017 y 2025 para determinar si el uso de redes sociales puede influir en el comportamiento general de los estudiantes, en un estudio de naturaleza cualitativa y bibliográfica. Los resultados mostraron que el uso excesivo de redes sociales puede estar vinculado a niveles más altos de ansiedad debido a la comparación social y a la búsqueda de validación, y que la educación digital puede mitigar los efectos adversos de las redes en la salud mental de los estudiantes.

PALABRAS-CLAVE: *Redes sociales. Ansiedad. Estudiantes universitarios. Salud mental. FOMO.*

1. INTRODUÇÃO

As redes sociais digitais passaram a ocupar espaço significativo na vida cotidiana, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, modificando formas de comunicação, interação social, acesso à informação e construção da identidade. No contexto universitário, essas plataformas estão presentes tanto nas relações pessoais quanto nas atividades relacionadas à vida acadêmica, possibilitando comunicação, entretenimento, compartilhamento de conteúdo e manutenção dos vínculos sociais. Entretanto, a ampliação da presença digital também tem despertado discussões acerca de suas possíveis relações com indicadores de saúde mental, entre eles os sintomas de ansiedade. Estudos realizados especificamente com estudantes universitários indicam que a relação entre redes sociais e ansiedade é multifatorial, envolvendo aspectos como estresse, comparação social, FOMO, experiências negativas e procrastinação, embora também sejam identificados efeitos positivos relacionados à conectividade social e experiências de apoio. A literatura recente demonstra, portanto, que essa relação é complexa e envolve características individuais, formas de utilização, contexto social e aspectos específicos das próprias plataformas (LAM *et al.*, 2022; VALKENBURG; MEIER; BEYENS, 2022).

Entre os aspectos que têm recebido atenção na literatura está o tempo de exposição às redes sociais. Estudos indicam que maior frequência de utilização, especialmente quando acompanhada de investimento emocional e uso durante o período noturno, pode estar associada a indicadores como pior qualidade do sono, menor autoestima, ansiedade e depressão. Woods e Scott (2016), em estudo com 467 adolescentes escoceses, observaram associações entre maior utilização das redes sociais e pior qualidade do sono, menor autoestima e níveis mais elevados de ansiedade e depressão. Embora a amostra seja composta por adolescentes, e não por universitários, seus resultados contribuem para a compreensão dos possíveis mecanismos envolvidos no uso intenso e emocionalmente significativo das plataformas.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Contudo, a análise dessa relação não pode se restringir à quantidade de horas de utilização. A literatura aponta que a qualidade e a forma de uso também são relevantes. O uso compulsivo, o investimento emocional, a comparação social, a necessidade de validação e o chamado *Fear of Missing Out* (FOMO), entendido como medo de perder experiências, acontecimentos ou interações consideradas importantes, podem contribuir para padrões de conexão mais intensos. Przybylski *et al.* (2013) relacionaram o FOMO a necessidades psicológicas, ao desejo de permanecer conectado às atividades de outras pessoas e a diferentes padrões de envolvimento com as redes sociais. Posteriormente, Oberst *et al.* (2017) identificaram relações entre FOMO, intensidade de uso das redes sociais e consequências negativas do uso em adolescentes.

A experiência de permanecer continuamente conectado também pode produzir sobrecarga e fadiga relacionada às redes sociais. Dhir *et al.* (2018), ao investigarem adolescentes em duas ondas de levantamento, identificaram relações entre uso compulsivo, FOMO, fadiga relacionada às redes sociais, ansiedade e depressão. Os resultados indicaram que o uso compulsivo esteve relacionado à fadiga, enquanto a fadiga apresentou associação com níveis mais elevados de ansiedade e depressão. Esses achados reforçam a importância de analisar não apenas o tempo de exposição, mas também a natureza do envolvimento psicológico estabelecido com as plataformas digitais.

Outro elemento relevante refere-se à forma como os conteúdos são selecionados e apresentados aos usuários. Os algoritmos participam da organização da experiência digital, influenciando a visibilidade e a circulação de determinados conteúdos. Bucher (2018) destaca que os algoritmos não devem ser compreendidos exclusivamente como estruturas técnicas, pois também se articulam a dimensões sociais, culturais e políticas da experiência digital. No contexto universitário, essa dinâmica pode adquirir relevância quando os conteúdos disponibilizados envolvem desempenho acadêmico, aparência, relacionamentos, viagens, conquistas profissionais ou estilos de vida. A exposição recorrente a essas representações pode favorecer processos de comparação social e influenciar percepções sobre pertencimento, reconhecimento e realização pessoal, embora esses efeitos possam variar de acordo com as características individuais e os contextos de uso (VALKENBURG; MEIER; BEYENS, 2022).

Apesar dessas evidências, é necessário evitar interpretações deterministas sobre os efeitos das redes sociais. A revisão de Valkenburg, Meier e Beyens (2022), que analisou 25 revisões da literatura, demonstrou que a maioria dos trabalhos interpretava as associações entre uso de redes sociais e saúde mental como fracas ou inconsistentes, embora algumas revisões tenham identificado relações mais substanciais e prejudiciais. Dessa forma, a compreensão do

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

fenômeno exige considerar as diferenças individuais, os contextos de uso e os diferentes tipos de interação estabelecidos nas plataformas.

Diante desse contexto, torna-se relevante investigar como a utilização das redes sociais se relaciona às manifestações de ansiedade entre estudantes universitários, considerando tanto o tempo de exposição quanto características qualitativas do uso. Uma investigação qualitativa realizada com estudantes universitários do Reino Unido identificou que os próprios estudantes percebem relações entre o uso das redes sociais e sua ansiedade, destacando fatores como comparação social, medo de perder algo, experiências negativas, estresse e procrastinação, ao mesmo tempo em que reconheceram benefícios relacionados à conectividade social. A compreensão dessa relação pode contribuir para a atuação da Psicologia na identificação de fatores associados ao sofrimento psicológico, no desenvolvimento de ações psicoeducativas e na promoção de formas mais equilibradas de utilização das tecnologias digitais no ambiente acadêmico (LAM *et al.*, 2022). Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar, a partir da literatura científica, a relação entre o uso das redes sociais e as manifestações de ansiedade em estudantes universitários, considerando o tempo de exposição, os sintomas associados, as diferenças entre níveis de utilização e as estratégias de enfrentamento relacionadas ao uso das plataformas digitais.

A relevância deste estudo está estabelecida pela necessidade de compreender um fenômeno contemporâneo que atravessa diferentes dimensões da experiência universitária. Revisões da literatura indicam que o uso problemático das redes sociais apresenta associação com ansiedade e outros indicadores de sofrimento psicológico, embora não seja possível estabelecer uma relação linear simples entre o tempo de uso e a presença de sintomas ansiosos. Esses resultados reforçam a necessidade de considerar a qualidade do uso, o envolvimento emocional, o uso noturno, os padrões compulsivos e as características individuais dos usuários. Ao reunir evidências sobre tempo de uso, ansiedade, comparação social, FOMO, dependência ou uso problemático, autoestima, algoritmos e estratégias de enfrentamento, pretende-se contribuir para uma compreensão mais crítica e cientificamente fundamentada da relação entre comportamento digital e saúde mental. A discussão também pode subsidiar ações preventivas e educativas no contexto universitário, valorizando o uso consciente das redes sociais e o fortalecimento de recursos psicológicos e relacionais dos estudantes (LOPES *et al.*, 2022; HARITH *et al.*, 2022).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

O tempo médio diário de uso das redes sociais constitui uma dimensão relevante para investigar sua relação com a saúde mental de estudantes universitários. Godoy *et al.* (2024), em estudo realizado com 381 universitários, identificaram associações entre sintomas de ansiedade e diferentes formas de utilização do Facebook e do Twitter, além de relações entre sintomas de estresse e determinados padrões de uso do Instagram, Twitter e Facebook. Os autores ressaltam que a relação entre sintomas emocionais e uso das mídias sociais deve ser analisada considerando não apenas a intensidade, mas também a forma de utilização das plataformas. Esse resultado reforça a necessidade de compreender o comportamento digital dos estudantes para além da quantidade de tempo conectado, considerando também as características e os padrões de uso das redes sociais.

Além do tempo, a maneira como o estudante universitário se envolve nas redes determina a extensão do envolvimento emocional e os efeitos psicológicos resultantes. O apego emocional a curtidas e comentários fornece uma ilusão de pertencimento e identificação que gradualmente substitui as relações humanas reais (TURKLE, 2017). Esse entendimento é reforçado por Bauman (2001), para quem a "modernidade líquida" dilui e enfraquece os laços humanos. Nesse sentido, a ampliação do tempo dedicado às atividades virtuais pode elevar o risco de sofrimento emocional, associado à insegurança e à busca incessante de validação social.

Sob essa perspectiva, argumenta-se que o tempo de uso e o desgaste emocional também interferem na percepção de controle, uma vez que a hiperconectividade, ao alterar o autocontrole, é relevante para a compreensão da relação entre esses dois elementos. Noronha *et al.* (2024) apontam que o uso excessivo das redes sociais está associado a diferentes repercussões sobre a saúde mental dos jovens, incluindo ansiedade, depressão, baixa autoestima e alterações relacionadas ao sono. Esses achados reforçam a necessidade de considerar a intensidade e a qualidade do uso das plataformas na análise de seus possíveis efeitos psicológicos. Esse sentimento de inadequação é exacerbado pelo Medo de Perder Algo (FOMO), como descrevem Seabra *et al.* (2024), que perpetua o sofrimento psicológico.

Um aspecto relacionado é o impacto do uso excessivo das redes sociais sobre a saúde mental dos estudantes universitários. Moura *et al.* (2024), em revisão da literatura, apontam associações entre o uso intenso dessas plataformas e manifestações de ansiedade, depressão, baixa autoestima e estresse entre jovens. Esses achados reforçam a importância de considerar não apenas a presença das redes sociais na rotina acadêmica, mas também a intensidade e as características do uso, especialmente quando este passa a ocupar espaço significativo na vida cotidiana.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

2.1. Sintomas de ansiedade entre estudantes universitários

Os principais sintomas de ansiedade apresentados por estudantes universitários podem incluir insônia, preocupação excessiva, irritabilidade e dificuldades relacionadas ao bem-estar psicológico, especialmente quando associados a padrões problemáticos de uso das redes sociais (LOPES *et al.*, 2022). A exposição frequente a representações idealizadas nas redes sociais pode favorecer processos de comparação social e influenciar a percepção que os indivíduos desenvolvem sobre si mesmos, embora esses efeitos não ocorram de maneira uniforme entre os usuários (VALKENBURG; MEIER; BEYENS, 2022).

Nesse cenário, o contexto universitário pode apresentar condições de vulnerabilidade psicológica, especialmente diante de mudanças significativas na rotina acadêmica e social, que podem estar acompanhadas de alterações nos níveis de ansiedade, depressão e estresse (MAIA; DIAS, 2020). A Psicologia pode contribuir para a compreensão desses processos e para o desenvolvimento de estratégias de manejo da ansiedade e de utilização mais consciente das tecnologias digitais (BREDA *et al.*, 2023).

A análise da duração média de uso e dos sintomas de ansiedade associados evidencia a existência de fatores de vulnerabilidade próprios da vida acadêmica atual. Desde o fim da pandemia, o uso das redes sociais tornou-se cada vez mais intenso (MAIA; DIAS, 2020), desempenhando papel relevante na socialização, mas também favorecendo processos de comparação e de distanciamento. Diante do volume constante de notificações e da sensação recorrente de estar “atrasado” em relação às interações digitais, o estresse tende a se ampliar e a saúde mental pode ser comprometida. Nesse sentido, compreender o comportamento de uso e os sintomas em desenvolvimento é fundamental para sustentar medidas preventivas e educativas no contexto universitário.

A literatura recentemente relatada sobre sintomas de ansiedade em estudantes universitários sugere que esse problema de ansiedade também está correlacionado com a comparação social e é agravado pelas redes. Noronha *et al.* (2024), em revisão sistemática da literatura, identificaram diferentes impactos associados ao uso excessivo das redes sociais sobre a saúde mental dos jovens, incluindo manifestações de ansiedade, depressão, alterações na autoestima e outros efeitos psicológicos. Nesse contexto, a exposição frequente às representações apresentadas nas plataformas pode favorecer processos de comparação social e influenciar a percepção que os indivíduos desenvolvem sobre si mesmos. Esse processo pode estar associado à ativação de pensamentos automáticos negativos e à interpretação disfuncional das experiências, aspectos discutidos pela perspectiva cognitivo-comportamental da ansiedade (BREDA *et al.*, 2023).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Além disso, a ansiedade relacionada às redes sociais pode apresentar características particulares, incluindo inquietação diante da ausência de conexão e dificuldade de interromper o uso das plataformas. Nesse contexto, o Fear of Missing Out (FOMO) pode contribuir para o envolvimento emocional com as redes sociais, especialmente quando o indivíduo percebe que pode estar perdendo experiências ou interações relevantes. Seabra *et al.* (2024) identificaram associação entre a presença de FOMO e sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre acadêmicos de Medicina durante a pandemia da Covid-19, reforçando a relevância desse fenômeno para a compreensão das relações entre redes sociais e saúde mental.

2.2. Níveis de ansiedade e tempo de exposição às redes sociais

A comparação dos níveis de ansiedade também evidencia que a frequência e o padrão de utilização das redes sociais devem ser considerados na análise dos sintomas emocionais. Godoy *et al.* (2024), em estudo com 381 estudantes universitários, observaram relações entre sintomas de ansiedade e os usos ativo e passivo do Facebook e do Twitter. Os autores também identificaram associações entre sintomas de estresse e diferentes formas de utilização do Instagram, Facebook e Twitter. Esses resultados indicam que a relação entre redes sociais e sintomas emocionais não depende exclusivamente da quantidade de tempo conectado, mas também da frequência de utilização e da forma como os estudantes se envolvem com as plataformas.

Godoy *et al.* (2024) demonstram que a relação entre sintomas emocionais e redes sociais varia conforme o tipo de uso, considerando comportamentos ativos e passivos. O uso passivo, caracterizado pela visualização e pela comparação de perfis alheios, é frequentemente acompanhado por sensação de inferioridade e insatisfação com a própria vida. O uso ativo, por sua vez, no qual o usuário produz conteúdo e interage com outros participantes, tende a apresentar impacto negativo menor. Essa diferenciação evidencia a necessidade de ações psicoeducativas voltadas ao uso saudável das plataformas digitais, capazes de estimular experiências positivas e de atenuar os prejuízos decorrentes da comparação contínua.

A relação entre ansiedade e uso das redes sociais também pode ser compreendida a partir do Fear of Missing Out (FOMO), que representa o receio de estar perdendo experiências ou interações relevantes. Seabra *et al.* (2024), em estudo com acadêmicos de Medicina, identificaram associação entre níveis elevados de FOMO e a presença de sintomas de ansiedade, depressão e estresse durante a pandemia da Covid-19. Esses achados reforçam a importância de considerar o FOMO como um fenômeno associado ao envolvimento emocional

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

com as redes sociais, sem estabelecer, contudo, uma relação causal direta entre o tempo de uso das plataformas e o desenvolvimento desses sintomas.

Aguiar e Silva (2025) destacam que o uso exacerbado de redes sociais e dispositivos digitais está associado a repercussões negativas sobre a saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e isolamento social. Nesse contexto, o estabelecimento de limites para o uso das plataformas pode ser considerado uma estratégia de prevenção e de promoção de uma relação mais equilibrada com as tecnologias digitais. Assim, por meio da análise comparativa, considera-se que o tempo de uso constitui um marcador relevante para examinar a associação entre a ansiedade dos estudantes universitários e a experiência de diferentes níveis de sintomas ansiosos entre esses acadêmicos.

2.3. Estratégias de enfrentamento relacionadas ao uso das redes sociais

As estratégias de enfrentamento constituem um ponto apropriado para discutir de que modo o uso excessivo das redes sociais se relaciona à ansiedade. Diante dos possíveis impactos associados ao uso exacerbado das redes sociais, estratégias de autorregulação e estabelecimento de limites podem ser consideradas medidas de enfrentamento no contexto universitário. Entre essas possibilidades, destacam-se a realização de pausas no uso das plataformas, a redução de estímulos digitais desnecessários e o fortalecimento de atividades presenciais e offline. Essas medidas podem contribuir para uma relação mais equilibrada com as tecnologias, embora sua eficácia dependa das características e necessidades de cada estudante (AGUIAR; SILVA, 2025). Breda *et al.* (2023) destacam a importância da intervenção psicológica no manejo da ansiedade, especialmente por meio de estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental voltadas à identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais, ao manejo das preocupações e ao desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

A Psicologia também atua como instância mediadora entre o comportamento digital e a saúde mental. Como discutem Breda *et al.* (2023), a abordagem cognitivo-comportamental fornece ferramentas para identificar, avaliar e modificar pensamentos e crenças disfuncionais relacionados à ansiedade. No contexto das redes sociais, essas ferramentas podem ser aplicadas à identificação de gatilhos emocionais e de padrões de pensamento associados às experiências digitais. Esse referencial auxilia os estudantes a reconhecer gatilhos emocionais e a ajustar suas estratégias para lidar com eles, favorecendo maior consciência sobre as próprias reações e o desenvolvimento de recursos de enfrentamento. Dessa forma, a redução dos efeitos

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

negativos das redes sociais sobre o bem-estar psicológico, por meio da autorregulação, da psicoeducação e do apoio institucional, apresenta-se como possibilidade viável.

Além disso, as estratégias psicológicas de enfrentamento dos estudantes universitários também podem envolver o desenvolvimento do pensamento crítico sobre o consumo de mídia e a produção de conteúdos nas redes sociais. Nesse sentido, a alfabetização crítica em mídias sociais pode contribuir para que os usuários desenvolvam competências de investigação, reflexão e ação diante dos conteúdos apresentados nas plataformas digitais, favorecendo uma utilização mais consciente e responsável desses ambientes (VALLE *et al.*, 2025).

Maia e Dias (2020) apontam que a interação face a face é fundamental para a regulação emocional e para a redução da ansiedade, especialmente entre estudantes que vivenciaram o isolamento decorrente da pandemia e entre aqueles que passaram a apresentar envolvimento mais intenso com as plataformas digitais. Quando combinadas ao apoio institucional, tais estratégias promovem a autonomia emocional e ampliam os recursos disponíveis para lidar com os estímulos digitais, além de fortalecer os vínculos presenciais como um dos elementos necessários ao enfrentamento dos efeitos do uso excessivo das redes sociais.

2.4. Influência dos algoritmos na saúde mental universitária

Os algoritmos das redes sociais desempenham papel relevante na organização da experiência dos usuários, participando de processos de seleção, classificação e ordenamento dos conteúdos disponibilizados nas plataformas digitais. Bucher (2018) destaca que os algoritmos não devem ser compreendidos exclusivamente como estruturas técnicas, pois também apresentam dimensões sociais, culturais e políticas. A autora propõe compreender os algoritmos a partir de sua multiplicidade e das diferentes formas pelas quais eles participam das experiências e relações estabelecidas nas plataformas digitais.

Nesse contexto, a experiência dos usuários nas redes sociais não ocorre diante de um conjunto aleatório de informações, mas dentro de ambientes nos quais diferentes mecanismos tecnológicos participam da organização daquilo que é apresentado e percebido. Bucher (2018) discute o poder dos algoritmos e os processos pelos quais eles podem participar da definição das condições de visibilidade e participação nas plataformas, ressaltando que sua influência depende das situações e configurações nas quais esses sistemas são mobilizados.

Essa dinâmica pode adquirir relevância para estudantes universitários quando os conteúdos visualizados envolvem desempenho acadêmico, aparência, relacionamentos, viagens, conquistas profissionais ou estilos de vida. A exposição continuada a determinadas representações pode favorecer processos de comparação social, embora seus efeitos não sejam

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

iguais para todos os indivíduos. A revisão de Valkenburg, Meier e Beyens (2022) demonstra justamente essa heterogeneidade: entre 25 revisões analisadas, a maioria interpretou as associações entre uso de redes sociais e saúde mental como fracas ou inconsistentes, enquanto algumas identificaram associações mais substanciais e prejudiciais.

A dimensão afetiva também precisa ser considerada. Bucher (2018), ao discutir os encontros cotidianos dos indivíduos com os algoritmos, chama atenção para as formas pelas quais esses sistemas se relacionam com modos de perceber, sentir, agir e conhecer. A partir dessa perspectiva, a experiência digital dos universitários não se limita ao acesso a informações, podendo envolver expectativas, sentimentos de pertencimento, percepção de visibilidade e diferentes formas de participação nas plataformas.

Entretanto, não é adequado afirmar que a personalização algorítmica, isoladamente, provoque ansiedade. A literatura disponível aponta para uma relação multifatorial entre redes sociais e saúde mental, na qual características individuais, formas de utilização, contexto social e características das próprias plataformas podem interagir. Valkenburg, Meier e Beyens (2022) ressaltam justamente a necessidade de interpretar com cautela os resultados da literatura devido à heterogeneidade das associações encontradas.

Assim, os algoritmos podem ser considerados parte do ambiente de convívio no qual ocorre a experiência dos estudantes nas redes sociais. Sua importância para a presente discussão está em permitir compreender que a exposição digital é mediada por sistemas que organizam conteúdos e formas de participação, podendo integrar um conjunto mais amplo de fatores relacionados à comparação social, à validação e às experiências emocionais dos usuários. Essa interpretação é compatível com a perspectiva de Bucher (2018), que compreende a vida algorítmica como fenômeno no qual dimensões técnicas, sociais, afetivas e políticas se articulam.

2.5. Impactos da pandemia na relação entre redes sociais e ansiedade universitária

A pandemia de COVID-19 produziu mudanças significativas na organização da vida acadêmica e social, especialmente em razão da suspensão de atividades presenciais e da necessidade de utilização de recursos digitais para continuidade das atividades educacionais. Nesse contexto, estudantes universitários passaram a vivenciar alterações importantes em suas rotinas, acompanhadas por manifestações de ansiedade, depressão e estresse. Maia e Dias (2020), ao compararem estudantes universitários em período anterior e durante a pandemia, identificaram níveis significativamente mais elevados de ansiedade, depressão e estresse no período pandêmico.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

A intensificação da utilização das tecnologias digitais durante esse período também modificou a maneira como os estudantes mantinham contato com colegas, professores, familiares e demais grupos sociais. Entretanto, a literatura não permite atribuir diretamente à utilização das redes sociais os aumentos observados nos indicadores de sofrimento psicológico durante a pandemia. Maia e Dias (2020) analisaram o contexto pandêmico de forma mais ampla, destacando o impacto desse período sobre a saúde mental dos estudantes, sem estabelecer que as redes sociais fossem a causa isolada desses sintomas.

Nesse sentido, as redes sociais passaram a exercer simultaneamente funções de comunicação, entretenimento, informação e manutenção dos vínculos sociais, enquanto os estudantes enfrentavam alterações na rotina acadêmica e nas relações presenciais. Essa coexistência entre a maior dependência dos recursos digitais e condições excepcionais de isolamento deve ser considerada ao analisar a experiência universitária durante a pandemia. A pesquisa de Maia e Dias (2020) demonstra que o contexto pandêmico esteve associado a aumentos expressivos nas pontuações de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes universitários.

A pandemia, portanto, constitui um contexto relevante para compreender a intensificação das práticas digitais e as transformações na experiência universitária. Contudo, os resultados disponíveis indicam que os efeitos psicológicos observados durante esse período devem ser interpretados considerando múltiplos fatores relacionados às condições excepcionais vivenciadas pelos estudantes. Maia e Dias (2020) destacam, inclusive, a necessidade de programas de promoção de competências sociais e emocionais e de estratégias de remediação para episódios traumáticos decorrentes da pandemia.

Dessa forma, a pandemia pode ser compreendida como um importante contexto histórico para a relação entre estudantes universitários, tecnologias digitais e saúde mental. Sua relevância para o presente estudo está em demonstrar que mudanças abruptas na rotina acadêmica e social podem estar acompanhadas de alterações importantes nos indicadores de ansiedade, depressão e estresse, tornando necessária uma análise cuidadosa da interação entre fatores sociais, acadêmicos e digitais.

2.6. Autoestima, identidade digital e ansiedade

A utilização das redes sociais envolve não apenas o consumo de informações, mas também formas de apresentação pessoal, interação social e exposição da própria identidade. Nesse ambiente, os indivíduos podem compartilhar experiências, imagens, opiniões e conquistas, enquanto recebem diferentes formas de retorno social. A literatura sobre redes

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

sociais e bem-estar indica que as consequências desse uso variam entre indivíduos e dependem, entre outros fatores, das características e condições pessoais dos usuários. Valkenburg, Meier e Beyens (2022) destacam que os resultados da literatura são variados, especialmente quando considerados diferentes tipos de uso das redes sociais.

A autoestima pode adquirir importância nesse contexto quando as avaliações realizadas no ambiente digital passam a participar da percepção que o indivíduo desenvolve sobre si mesmo. O número de curtidas, comentários ou outras formas de interação pode funcionar como indicador percebido de reconhecimento social, embora essa interpretação não ocorra necessariamente da mesma maneira para todos os usuários. Woods e Scott (2016), em estudo com 467 adolescentes escoceses, encontraram associação entre maior utilização das redes sociais e níveis mais baixos de autoestima, além de níveis mais elevados de ansiedade e depressão, achados que podem servir de base para a compreensão da experiência de futuros universitários.

A comparação entre a própria experiência e as representações apresentadas por outras pessoas constitui outro aspecto relevante da experiência digital. As redes sociais permitem acesso contínuo às atividades, conquistas e experiências de diferentes indivíduos, o que pode ampliar as oportunidades de comparação social. Valkenburg, Meier e Beyens (2022) destacam que a literatura sobre redes sociais e bem-estar apresenta resultados divergentes, indicando que os efeitos dependem das características do uso e das diferenças individuais, e não simplesmente da presença ou ausência de utilização das plataformas.

A apresentação de uma identidade no ambiente digital também pode envolver seleção e organização das informações compartilhadas. Nesse sentido, o usuário decide quais experiências, imagens e aspectos pessoais serão disponibilizados aos demais, produzindo uma representação parcial de sua vida cotidiana. Bucher (2018), ao analisar a relação entre algoritmos e experiências sociais, ressalta que as plataformas digitais constituem ambientes nos quais formas de percepção, participação e interação são articuladas com mecanismos tecnológicos.

Quando a experiência digital envolve forte investimento emocional, os possíveis efeitos sobre o bem-estar podem adquirir maior relevância. Woods e Scott (2016) observaram que adolescentes que utilizavam mais as redes sociais, tanto de maneira geral quanto no período noturno, apresentavam pior qualidade do sono, menor autoestima e níveis mais elevados de ansiedade e depressão. O estudo também identificou que o investimento emocional nas redes estava associado especialmente aos níveis de ansiedade e depressão.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Embora os resultados de Woods e Scott (2016) sejam relevantes, é necessário considerar que sua amostra foi composta por adolescentes e não por estudantes universitários. Portanto, seus achados não devem ser generalizados automaticamente para a população universitária. Eles podem, contudo, contribuir para a compreensão de possíveis mecanismos relacionados ao investimento emocional nas redes sociais, à autoestima, ao sono e aos indicadores de saúde mental.

Assim, autoestima e identidade digital podem ser consideradas dimensões relevantes para compreender a relação entre experiências nas redes sociais e saúde mental, especialmente quando associadas à comparação social, ao reconhecimento externo e ao investimento emocional nas plataformas. Entretanto, diante da heterogeneidade dos resultados encontrados na literatura, é mais adequado compreender essas dimensões como possíveis fatores associados ao bem-estar psicológico do que como causas isoladas de ansiedade.

2.7. FOMO, comparação social e ansiedade digital

O Fear of Missing Out (FOMO), frequentemente traduzido como medo de perder algo ou de ficar de fora, refere-se à apreensão persistente de que outras pessoas estejam vivenciando experiências gratificantes das quais o indivíduo está ausente. Przybylski *et al.* (2013) desenvolveram e avaliaram uma medida específica para o fenômeno e verificaram sua associação com o envolvimento nas redes sociais, bem como com aspectos relacionados ao humor e à satisfação com a vida.

O FOMO pode estimular a necessidade de permanecer continuamente conectado às atividades de outras pessoas. Przybylski *et al.* (2013) observaram que indivíduos com níveis mais elevados de FOMO apresentavam maior tendência ao envolvimento com as redes sociais e que o fenômeno estava relacionado à utilização das plataformas como forma de acompanhar aquilo que estava acontecendo nos grupos sociais. O estudo também incluiu uma amostra de estudantes universitários no exame das relações comportamentais e emocionais do FOMO.

No contexto universitário, esse fenômeno pode assumir importância porque as redes sociais permitem acompanhar continuamente atividades acadêmicas, eventos, relacionamentos, oportunidades e experiências de colegas. Entretanto, essa interpretação deve ser compreendida como uma possibilidade derivada da literatura sobre FOMO, e não como evidência de que estudantes universitários necessariamente desenvolvam ansiedade em razão desse fenômeno. Przybylski *et al.* (2013) demonstraram que o FOMO está associado ao desejo de permanecer conectado e a diferentes indicadores de envolvimento com as redes sociais.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Oberst *et al.* (2017) investigaram diretamente a relação entre intensidade de uso das redes sociais, FOMO e consequências negativas do uso dessas plataformas. Em uma amostra de 1.468 usuários latino-americanos de língua espanhola, com idades entre 16 e 18 anos, os autores identificaram que FOMO e intensidade de uso apresentavam papéis mediadores distintos na relação entre sintomas psicopatológicos e consequências negativas do uso das redes sociais.

Dhir *et al.* (2018) também encontraram relações entre FOMO, uso compulsivo, fadiga relacionada às redes sociais, ansiedade e depressão. O estudo utilizou duas ondas de levantamento, com 1.554 e 1.144 participantes adolescentes na Índia, e indicou que o uso compulsivo das redes sociais predisse a fadiga relacionada às plataformas, enquanto essa fadiga esteve associada a níveis mais elevados de ansiedade e depressão. Os autores também identificaram uma relação indireta entre FOMO e fadiga por meio do uso compulsivo.

A comparação social constitui uma dimensão que pode ser relacionada à experiência de FOMO, uma vez que o usuário toma conhecimento contínuo das atividades e experiências de outras pessoas. Entretanto, a literatura não permite concluir que toda comparação social produza consequências negativas. Valkenburg, Meier e Beyens (2022) demonstram que os resultados sobre redes sociais e saúde mental são heterogêneos, com associações frequentemente classificadas como fracas ou inconsistentes em diferentes revisões.

Dessa forma, o FOMO deve ser compreendido como um fenômeno que pode participar de uma cadeia de relações envolvendo necessidades psicológicas, conexão social, uso das redes, monitoramento das atividades de outras pessoas e uso compulsivo. Przybylski *et al.* (2013), Oberst *et al.* (2017) e Dhir *et al.* (2018) oferecem, em conjunto, evidências de que o fenômeno está relacionado ao envolvimento com as redes sociais e, em determinadas condições, a consequências psicológicas e comportamentais negativas.

2.8. Dependência digital e sintomas psicológicos

A utilização frequente das redes sociais não deve ser automaticamente caracterizada como dependência digital. Para analisar padrões problemáticos de utilização, é necessário considerar aspectos relacionados ao uso compulsivo, ao grau de envolvimento emocional e às consequências produzidas no cotidiano. Dhir *et al.* (2018) investigaram especificamente o uso compulsivo das redes sociais e sua relação com fadiga, FOMO, ansiedade e depressão, demonstrando a importância de considerar a qualidade e a forma do uso, e não apenas sua duração.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Nesse sentido, o número de horas de utilização constitui apenas uma dimensão possível do comportamento digital. Um estudante pode permanecer conectado durante períodos prolongados em razão de atividades acadêmicas, comunicação ou outras necessidades sem apresentar necessariamente um padrão compulsivo. Por outro lado, Dhir *et al.* (2018) identificaram que o uso compulsivo apresentou relação significativa com a fadiga relacionada às redes sociais, indicando que a natureza do envolvimento com as plataformas é relevante para compreender suas possíveis consequências psicológicas.

O período noturno também merece atenção quando se analisa o uso das redes sociais e seus possíveis efeitos sobre o funcionamento psicológico. Woods e Scott (2016), em estudo com adolescentes, verificaram que o uso das redes sociais durante a noite esteve associado à pior qualidade do sono, enquanto maior investimento emocional nas plataformas esteve associado a níveis mais elevados de ansiedade e depressão. Os autores observaram ainda que o uso noturno foi preditor de pior qualidade do sono mesmo após o controle de ansiedade, depressão e autoestima.

A relação entre FOMO e uso compulsivo também merece atenção. Przybylski *et al.* (2013) demonstraram que o FOMO está associado ao desejo de permanecer continuamente conectado às atividades de outras pessoas, enquanto Dhir *et al.* (2018) identificaram que o uso compulsivo medeia a relação entre FOMO e fadiga relacionada às redes sociais. Esses resultados permitem compreender como a necessidade de acompanhar continuamente as atividades digitais pode estar relacionada a padrões de uso mais intensos e emocionalmente envolvidos.

Oberst *et al.* (2017) também identificaram relações entre FOMO, intensidade de uso e consequências negativas do uso das redes sociais, demonstrando que esses elementos podem desempenhar papéis diferentes na relação entre sintomas psicopatológicos e consequências negativas da utilização das plataformas. Entretanto, os autores investigaram adolescentes entre 16 e 18 anos, o que exige cautela na transposição desses resultados para estudantes universitários.

A literatura mais ampla reforça a necessidade de evitar uma interpretação simplificada da relação entre uso das redes sociais e saúde mental. Valkenburg, Meier e Beyens (2022), ao examinarem 25 revisões sobre redes sociais e saúde mental, verificaram que a maioria interpretou as associações como fracas ou inconsistentes, embora algumas revisões tenham identificado relações mais substanciais e prejudiciais. Esses resultados indicam que as consequências do uso dependem de múltiplos fatores e podem variar significativamente entre indivíduos.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Dessa maneira, a análise da dependência ou do uso problemático das redes sociais deve ultrapassar a simples contabilização do tempo de exposição. Aspectos como compulsividade, investimento emocional, FOMO, dificuldades de autorregulação e possíveis prejuízos no sono e no funcionamento cotidiano precisam ser considerados conjuntamente. Os achados de Dhir *et al.* (2018) e Woods e Scott (2016) sustentam a importância dessas dimensões para compreender as relações entre padrões de uso digital e indicadores de saúde mental.

Por fim, a compreensão da relação entre uso problemático das redes sociais e ansiedade universitária deve considerar o caráter multifatorial do fenômeno. As evidências disponíveis não permitem afirmar que a utilização das plataformas seja, isoladamente, responsável pelo desenvolvimento de ansiedade; entretanto, determinados padrões de uso, especialmente quando associados a FOMO, compulsividade, investimento emocional e alterações no sono, podem apresentar relações relevantes com indicadores de sofrimento psicológico. Essa interpretação é consistente com a literatura de revisão apresentada por Valkenburg, Meier e Beyens (2022), que recomenda maior atenção às diferenças individuais e às características específicas do uso das redes sociais.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica, desenvolvido por meio de revisão integrativa da literatura. A revisão integrativa possibilita reunir, analisar e sintetizar conhecimentos produzidos em diferentes estudos sobre determinado fenômeno, permitindo identificar convergências, divergências e lacunas na produção científica. De acordo com Souza, Silva e Carvalho (2010), esse tipo de revisão compreende etapas relacionadas à elaboração da questão norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos selecionados, discussão dos resultados e apresentação da síntese produzida.

Para a realização da pesquisa, foi estabelecido como recorte principal o período de 2017 a 2025, considerando produções científicas relacionadas à utilização das redes sociais e suas possíveis relações com a ansiedade em estudantes universitários. Foram consultadas as bases SciELO, PePSIC e Google Scholar, utilizando os descritores “redes sociais”, “ansiedade”, “estudantes universitários” e “saúde mental”. Estudos anteriores ao período estabelecido foram considerados apenas quando necessários à fundamentação de constructos específicos utilizados na discussão, como FOMO, autoestima e uso problemático das redes sociais.

Foram considerados como critérios de inclusão estudos relacionados ao uso de redes sociais e à ansiedade em estudantes universitários, contemplando aspectos como sintomas

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

psicológicos, duração ou intensidade do uso, comparação social e estratégias de enfrentamento. Foram excluídos estudos que não apresentassem relação suficientemente definida com o contexto universitário ou que não fornecessem informações pertinentes à relação entre comportamento digital e saúde mental.

Após a identificação das produções pertinentes ao tema, os conteúdos foram organizados em categorias temáticas relacionadas aos objetivos do estudo: tempo de uso das redes sociais; sintomas de ansiedade; relação entre diferentes níveis de exposição; estratégias de enfrentamento; influência dos algoritmos; impactos da pandemia; autoestima e identidade digital; FOMO e comparação social; e dependência ou uso problemático das redes sociais. A análise foi conduzida de forma qualitativa e interpretativa, buscando identificar padrões, convergências e divergências entre os estudos selecionados.

Por se tratar de uma revisão da literatura, não houve coleta de dados diretamente com participantes. Dessa forma, o estudo não realizou intervenção ou procedimento experimental, sendo sua contribuição fundamentada na análise crítica e na síntese dos conhecimentos disponíveis sobre a relação entre redes sociais e comportamento ansioso em estudantes universitários.

Como limitação metodológica, reconhece-se que a pesquisa está condicionada às características das bases consultadas, aos descritores utilizados e à produção científica disponível no período analisado. Além disso, a inclusão de estudos anteriores a 2017 para fundamentação de constructos específicos deve ser compreendida como uma exceção justificada pela necessidade de estabelecer bases conceituais para a discussão, não alterando o recorte principal da revisão.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram uma correlação estreita entre o uso excessivo de redes sociais e o aumento de sintomas de ansiedade entre estudantes universitários. De acordo com Seabra *et al.* (2024) e Noronha *et al.* (2024), a busca por aprovação social, a comparação social e o medo de perder algo aparecem na literatura como fatores associados às manifestações de ansiedade. Esses pontos refletem as visões de Bauman (2001) e Turkle (2017) que discutem a fragilidade da capacidade de os indivíduos se conectarem ou se relacionarem em um ambiente interativo. De modo complementar, Aguiar e Silva (2025) destacam os possíveis impactos negativos associados ao uso exacerbado das redes sociais, o que reforça a importância de estratégias de autorregulação e de estabelecimento de limites para o uso das plataformas.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Além disso, a qualidade do uso também deve ser considerada na análise dos efeitos das redes sociais sobre a saúde mental dos estudantes. Godoy *et al.* (2024) identificaram associações entre sintomas emocionais e diferentes formas de utilização das mídias sociais, considerando comportamentos ativos e passivos. O uso passivo envolve principalmente a visualização de conteúdos publicados por outras pessoas, enquanto o uso ativo envolve a produção de conteúdos e a interação com outros usuários. Essa diferenciação destaca a importância de considerar não apenas o tempo de exposição, mas também a forma como os estudantes se envolvem com as plataformas.

Esses padrões de uso também aparecem associados, na literatura analisada, a alterações na qualidade do sono e no desempenho acadêmico, o que justifica respostas institucionais voltadas ao tema, campo emergente com implicações diretas para a Psicologia. Tais intervenções devem favorecer a autorregulação e o equilíbrio entre as atividades on-line e off-line, aspectos considerados centrais para a saúde mental. Isso indica que a promoção da saúde mental em contextos acadêmicos requer ações educativas voltadas ao uso consciente das redes sociais, ao estímulo a atividades presenciais e à oferta de apoio psicológico, de forma articulada.

Nesse sentido, Aguiar e Silva (2025) destacam a necessidade de atenção aos impactos do uso exacerbado das redes sociais sobre a saúde mental, especialmente diante de manifestações como ansiedade, depressão e isolamento social. A partir dessa perspectiva, ações voltadas ao uso consciente das plataformas, à autorregulação e ao equilíbrio entre atividades online e offline podem ser consideradas estratégias pertinentes para a promoção da saúde mental no contexto universitário. Em última análise, verifica-se que a relação entre redes sociais e ansiedade dos estudantes universitários é complexa e envolve múltiplos fatores interconectados, cuja influência se estende aos níveis emocional, comportamental e sociocultural.

A partir dessa perspectiva, torna-se relevante considerar ações que integrem apoio psicológico, educação para o uso consciente das mídias sociais e desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional, articulando os conhecimentos da psicologia às características do contexto digital universitário. No âmbito psicológico, as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental discutidas por Breda *et al.* (2023) oferecem subsídios para o manejo de pensamentos disfuncionais e sintomas ansiosos. Assim, os resultados desta análise destacam a importância de estratégias que considerem tanto a subjetividade dos estudantes quanto a presença da tecnologia em seu cotidiano, de modo a permitir uma atuação mais consistente, reflexiva e cientificamente fundamentada na promoção do bem-estar psicológico.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados da literatura analisada indicam que o uso intenso ou problemático das redes sociais está associado a manifestações de ansiedade entre estudantes universitários, especialmente quando relacionado à comparação social, busca de validação, FOMO, investimento emocional e dificuldades de autorregulação. O tempo elevado de permanência on-line, a busca constante por validação e a comparação social ampliam a suscetibilidade psicológica, com efeitos prejudiciais sobre a capacidade de concentração, o desempenho acadêmico e a autoestima. Seabra *et al.* (2024) identificaram associação entre FOMO e indicadores de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de Medicina durante a pandemia, reforçando a relevância desse fenômeno na compreensão do envolvimento emocional com as redes sociais. Assim, reconhecer essa relação é importante para o cultivo de práticas psicoeducativas que promovam um estado emocional equilibrado.

Argumenta-se que a Psicologia tem papel decisivo no enfrentamento dos desafios de saúde mental decorrentes da hiperconectividade. Além disso, as universidades podem adotar iniciativas de apoio psicológico e programas de conscientização sobre saúde mental relacionados ao uso das tecnologias. Tais medidas constituem caminho possível para reduzir os efeitos negativos das redes sociais e apoiar o bem-estar psicológico dos jovens em ambientes acadêmicos.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Gracielle Almeida de; SILVA, André Costa da. Ansiedade, depressão e likes: Os efeitos ocultos do excesso do uso de redes sociais. Caderno Brasileiro de Atualizações e Pesquisa em Psicologia, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 01–02, 2025. DOI: 10.56579/cbapp.v1i1.2666. Disponível em: https://revistas.ceeinter.com.br/cadernocbapp/article/view/2666. Acesso em: 03 nov. 2025.

BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade líquida*. Tradução de Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

BREDA, Cleide Cardoso *et al.* Ansiedade na ótica da terapia cognitiva comportamental. In: Saúde mental: interfaces, desafios e cuidados em pesquisa. v. 2. p. 41-51, 2023. Acesso em: 22 out. 2025.

BUCHER, Taina**.** *If...Then: Algorithmic Power and Politics*. New York: Oxford University Press, 2018. DOI: https://doi.org/10.1093/oso/9780190493028.001.0001. Acesso em: 23 ago. 2026.

DHIR, Amandeep; YOSSATORN, Yossiri; KAUR, Puneet; CHEN, Sufen. Online social media fatigue and psychological wellbeing: a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, v. 40, p. 141–152, 2018. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012. Acesso em: 23 ago. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

GODOY, Patrícia Pasquali; SCHMITT, Marina; SCHINDLER, Eduardo; SILVA, Myllena Diessy da; ANDRETTA, Ilana. Mídias sociais e sintomas emocionais de estudantes de uma universidade privada. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 44, e260371, p. 1-15, 2024. DOI: 10.1590/1982-3703003260371. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/hT55F7GQdLNjyVh5MstHdwH/. Acesso em: 02 nov. 2025.

HARITH, Sophia; BACKHAUS, Insa; MOHBIN, Najihah; NGO, Huyen Thi; KHOO, Selina. Effectiveness of digital mental health interventions for university students: an umbrella review. *PeerJ*, v. 10, e13111, 2022. DOI: 10.7717/peerj.13111. Acesso em: 23 ago. 2026.

LAM, Travis N.; JENSEN, Brayden D.; HOVEY, Joseph D.; ROLEY-ROBERTS, Michelle E. College students and cyberbullying: how social media use affects social anxiety and social comparison. *Heliyon*, v. 8, n. 12, e12556, 2022. DOI: 10.1016/j.heliyon.2022.e12556. Acesso em: 23 ago. 2026.

LOPES, Lucas Silva; VALENTINI, João Pedro; MONTEIRO, Thomas Hagemann; COSTACURTA, Marcelo Cunha de Freitas; SOARES, Luiza Oliveira Nicastro; TELFAR-BARNARD, Lucy; NUNES, Paula Villela. Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: a systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 25, n. 11, p. 691–702, 2022. DOI: 10.1089/cyber.2021.0300. Acesso em: 23 ago. 2026.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, e200067, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067. Acesso em: 30 out. 2025.

MOURA, A. da S. *et al.* A relação entre o uso excessivo de redes sociais e a saúde mental dos jovens. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, [S. l.], v. 6, n. 7, p. 2602–2611, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n7p2602-2611. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/2711. Acesso em: 03 nov. 2025.

NORONHA, M. A. M. *et al.* Redes sociais e saúde mental: uma análise dos impactos psicológicos do uso excessivo de plataformas digitais. Revista Foco, v. 17, n. 11, e6278, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n11-099. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6278. Acesso em: 16 out. 2025.

OBERST, Ursula; WEGMANN, Elisa; STODT, Benjamin; BRAND, Matthias; CHAMARRO, Andrés. 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. DOI: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008. Acesso em: 23 ago. 2026.

PRZYBYLSKI, Andrew K.; MURAYAMA, Kou; DEHAAN, Cody R.; GLADWELL, Valerie. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 4, p. 1841–1848, 2013. DOI: https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014. Acesso em: 23 ago. 2026.

SEABRA, D. B. M. H. et al. Prevalência e fatores preditores do “Fear of Missing Out” entre acadêmicos de Medicina durante a pandemia da Covid-19. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 48, n. 3, e079, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/1981-5271v48.3-2023-0292. Acesso em: 04 nov. 2025.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

integrativa: o que é e como fazer. Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. DOI: 10.1590/S1679-45082010RW1134. Disponível em: https://journal.einstein.br/pt-br/article/revisao-integrativa-o-que-e-e-como-fazer/. Acesso em: 23 ago. 2026.

TURKLE, Sherry. Alone together: why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books, 2017. Disponível em: https://www.mediastudies.asia/wpcontent/uploads/2017/02/Sherry_Turkle_Alone_Together.pdf. Acesso em: 25 set. 2025.

VALLE, Natercia; ZHAO, Pengfei; FREED, Diana; GORTON, Katie; CHAPMAN, Andie B.; SHEA, Ashley L.; BAZAROVA, Natalie N. Towards a critical framework of social media literacy: a systematic literature review. *Review of Educational Research*, v. 95, n. 4, p. 701–746, 2025. DOI: 10.3102/00346543241247224. Disponível em: https://doi.org/10.3102/00346543241247224. Acesso em: 24 ago. 2026.

VALKENBURG, Patti M.; MEIER, Adrian; BEYENS, Ine. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, v. 44, p. 58–68, 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017. Acesso em: 23 ago. 2026.

WOODS, Heather Cleland; SCOTT, Holly. #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. DOI: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008. Acesso em: 23 ago. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.