



ANSIEDADE, DEPRESSÃO E LIKES: OS EFEITOS OCULTOS DO EXCESSO DO USO DE REDES SOCIAIS

Gracielle Almeida de Aguiar¹; André Costa da Silva²

¹ Psicóloga. Graduanda em Direito. Mestranda em Psicologia na Universidade Federal de Santa Maria-RS. E-mail: gracielleaguiar5@gmail.com

² Doutorando em Psicologia. Universidade Paulista (UNIP). E-mail: andre.silva522@docente.unip.br

RESUMO: O advento das tecnologias digitais e a popularização das redes sociais transformaram profundamente os modos de comunicação e interação social na contemporaneidade (Castells, 2009). Embora essas plataformas proporcionem conexões interpessoais e acesso facilitado à informação (Recuero, 2017), estudos recentes destacam que o uso excessivo de telas está associado a repercussões negativas na saúde mental, incluindo o aumento de transtornos como ansiedade, depressão e isolamento social. Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão assistemática da literatura, de que maneira o uso exacerbado de redes sociais e dispositivos digitais pode influenciar no adoecimento emocional.

Metodologia: A metodologia empregada consistiu em uma revisão assistemática da literatura, utilizando bases de dados acadêmicas como SciELO, PubMed e Google Scholar. Foram selecionados artigos científicos, livros e relatórios que abordam a relação entre tempo de exposição a telas, uso de redes sociais e indicadores de saúde mental, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono e dependência digital.

Resultados e discussão: Pesquisas evidenciam uma correlação significativa entre o uso excessivo de redes sociais e a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos. Um estudo conduzido por Marino et al. (2021) na Espanha identificou que a dependência de redes sociais está associada a 55% dos sintomas de ansiedade e 52% dos sintomas depressivos entre os participantes. Além disso, o fenômeno do *doomscrolling* – consumo compulsivo de notícias negativas – tem sido vinculado ao agravamento da ansiedade e a sentimentos de desesperança (Walton, 2022). A exposição constante a perfis que retratam vidas idealizadas nas redes sociais também contribui para a insatisfação corporal e a diminuição da autoestima. Conforme apontam Vogel et al. (2014), a comparação social ascendente nessas plataformas pode gerar um ciclo de autodepreciação e frustração. Outro aspecto relevante é a Síndrome de FOMO (*Fear of Missing Out*), que desencadeia um uso compulsivo das redes na tentativa de acompanhar experiências alheias, exacerbando a ansiedade. A nomofobia – medo de ficar desconectado do celular – também emerge como um transtorno associado à dependência digital, especialmente entre jovens. Esses achados sugerem que o uso intensivo de redes sociais pode criar um ciclo vicioso de busca por validação e consequente isolamento, comprometendo o bem-estar psicológico (Turkle, 2015). **Considerações finais:** A relação entre o uso excessivo de redes sociais e o adoecimento emocional é complexa e influenciada por múltiplos fatores. Embora as tecnologias digitais ofereçam benefícios, seu uso desregulado pode acarretar prejuízos à saúde mental. Diante disso, torna-se imperativo promover a educação digital, estabelecendo limites saudáveis para o uso



de telas e incentivando práticas offline que favoreçam o equilíbrio emocional. Políticas públicas e intervenções em saúde mental devem considerar esses aspectos para mitigar os efeitos adversos das tecnologias na sociedade atual.

Palavras-chave: Redes sociais; Saúde mental; FOMO; Nomofobia.

REFERÊNCIAS

CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2009.

RECUERO, R. **Redes sociais na internet**. Porto Alegre: Sulina, 2017.

TURKLE, S. **Alone together: Why we expect more from technology and less from each other**. 3. ed. New York: Basic Books, 2015.

TWENGE, J. M. *et al.* 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.

WALTON, A. G. Doomscrolling: Why we do it and how to stop. **Psychology Today**, 2022.

COMO REFERENCIAR ESSE TEXTO:

AGUIAR, G. A. de; SILVA, A. C. da. Ansiedade, depressão e likes: os efeitos ocultos do excesso do uso de redes sociais. *Caderno Brasileiro de Atualizações e Pesquisa em Psicologia*, v. 1, n. 1, p. 01-02, 2025. Disponível em: <https://revistas.cceinter.com.br/cadernocbapp/article/view/2666>. Acesso em: XX de XX de 20XX.