

RELAÇÃO ENTRE REDES SOCIAIS E ANSIEDADE GENERALIZADA EM JOVENS ADULTOS: UMA REVISÃO SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Ciências da Saúde, Volume 29 – Edição 150/SET 2025 / 15/09/2025

REGISTRO DOI: 10.69849/revistaft/ar10202509152335

Aline Cordeiro

Ana Bela dos Santos

RESUMO:

A presente pesquisa tem como objetivo investigar a relação entre o uso intensivo das redes sociais e o aumento da ansiedade generalizada em jovens adultos, faixa etária de 19 a 24 anos. Por meio de uma revisão bibliográfica exploratória, analisaram-se estudos nacionais e internacionais que abordam os mecanismos psicológicos associados ao ambiente digital, com destaque para a comparação social, a busca por validação e o fenômeno do FOMO (Fear of Missing Out). Observou-se que tais dinâmicas influenciam diretamente a formação de vínculos afetivos, favorecendo relações superficiais e maior vulnerabilidade emocional. A Terapia-Cognitivo Comportamental (TCC) foi integrada ao referencial teórico como abordagem capaz de explicar e intervir nesses processos, especialmente ao trabalhar distorções cognitivas e promover habilidades

de autorregulação emocional. Os resultados evidenciam que o impacto das redes sociais na saúde mental não se restringe à ansiedade individuais, mas alcança dimensões sociais e relacionais, exigindo estratégias de prevenção, psicoeducação e “higiene digital”. Conclui-se que, embora as redes sociais desempenhem papel central na vida contemporânea, é necessário um uso crítico e equilibrado para reduzir os riscos à saúde mental dessa população.

PALAVRA-CHAVE: Ansiedade generalizada. Redes sociais. Jovens adultos. Terapia Cognitivo-Comportamental. Saúde mental.

ABSTRACT:

This research aims to investigate the relationship between intensive social media use and increased generalized anxiety in young adults aged 19 to 24. Through an exploratory literature review, we analyzed national and international studies addressing the psychological mechanisms associated with the digital environment, with emphasis on social comparison, the search for validation, and the phenomenon of FOMO (Fear of Missing Out). It was observed that these dynamics directly influence the formation of emotional bonds, favoring superficial relationships and greater emotional vulnerability. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) was integrated into the theoretical framework as an approach capable of explaining and intervening in these processes, especially by addressing cognitive distortions and promoting emotional self-regulation skills. The results demonstrate that the impact of social media on mental health is not limited to individual anxiety but extends to social and relational dimensions, requiring prevention strategies, psychoeducation, and “digital hygiene.” It is concluded that, although social networks play a central role in contemporary life, critical and balanced use is necessary to reduce the risks to the mental health of this population.

KEYWORDS: Generalized anxiety. Social media. Young adults. Cognitive-behavioral therapy. Mental health.

1- INTRODUÇÃO

O crescimento das redes sociais tem se configurado como um fenômeno marcante nas últimas décadas, especialmente entre jovens adultos. Essas plataformas digitais tornaram-se ambientes onipresentes, moldando as relações sociais, profissionais e pessoais dessa faixa etária (Instituto Cactus, 2024). Paralelamente, observa-se um aumento significativo do interesse acadêmico e clínico sobre os impactos dessas tecnologias na saúde mental, em particular na manifestação de ansiedade generalizada. Como destacam Nascimento, Santos e Costa (2024, n.p.), “a constante sobrecarga de informações e o ritmo acelerado da vida online têm intensificado os quadros de ansiedade, especialmente entre os jovens em fase de transição para a vida adulta.”

A ansiedade generalizada caracteriza-se por uma preocupação excessiva e persistente, afetando desproporcionalmente indivíduos entre 19 e 24 anos, período marcado por pressões acadêmicas, sociais e profissionais (Oliveira *et al.*, 2023). Estudos indicam que a constante conexão digital, a exposição a padrões irreais de vida e a busca por validação online são fatores que contribuem significativamente para o agravamento da ansiedade nesta população (Primack *et al.*, 2017). Nesse contexto, fenômenos como a comparação social (Festinger, 1954) e o FOMO – “fear of missing out” ou medo de estar perdendo algo – intensificam a necessidade de acompanhamento constante das atividades alheias, gerando sobrecarga emocional e sentimentos de inadequação (Abel, Buff & Burr, 2016; Siquara *et al.*, 2023).

Este trabalho, de caráter bibliográfico e exploratório, visa investigar a relação entre o uso das redes sociais e o aumento da ansiedade em jovens adultos. A pesquisa se apoia em estudos das áreas de psicologia, sociologia e comunicação, considerando produções nacionais e

internacionais publicadas nos últimos dez anos. A intenção é compreender como a exposição contínua a conteúdos digitais, a pressão por validação social e a comparação constante podem influenciar o bem-estar emocional dessa faixa etária (Costa et al., 2019). Além disso, busca-se fornecer subsídios para estratégias preventivas e interventivas, incluindo abordagens terapêuticas como a Terapia Cognitivo-Comportamental, reconhecida por sua eficácia no manejo da ansiedade generalizada (Beck, 2022; Gelain Marin *et al.*, 2024).

A escolha do tema decorre da relevância contemporânea da saúde mental e do papel central que as redes sociais desempenham na vida dos jovens adultos. Diante do aumento dos níveis de ansiedade e das implicações para a qualidade de vida e o desenvolvimento humano, este estudo propõe-se a responder à seguinte questão de pesquisa: Como o uso das redes sociais contribui para o aumento da ansiedade em jovens adultos? Parte-se da hipótese de que o uso intensivo dessas plataformas, associado à comparação social e à busca contínua por validação, agrava significativamente os sintomas ansiosos nesse grupo (Junior *et al.*, 2024). A análise proposta fundamenta-se na revisão de literatura especializada, permitindo identificar fatores de risco, compreender os mecanismos subjacentes e subsidiar estratégias de promoção da saúde mental.

2- METODOLOGIA

A metodologia adotada neste trabalho é de natureza bibliográfica e possui caráter exploratório, visando compreender a relação entre o uso das redes sociais e o aumento da ansiedade generalizada em adultos jovens. A pesquisa fundamenta-se na análise de artigos científicos, livros, dissertações e teses publicadas nos últimos dez anos, abrangendo produções nacionais e internacionais.

Foram priorizados estudos das áreas de psicologia, sociologia e comunicação, com ênfase em trabalhos que discutem o impacto do uso excessivo das redes sociais sobre a saúde mental. As buscas foram

realizadas em bases acadêmicas como SciELO, PePSIC, Google Acadêmico e outros portais especializados, utilizando palavras-chave como: “ansiedade generalizada”, “redes sociais”, “saúde mental”, “jovens adultos”, “FOMO” e “uso excessivo de mídias digitais”.

A fundamentação teórica inclui autores como Judith Beck, Cristiano Nabuco de Abreu, Jean Twenge, Festinger, entre outros, cujas contribuições são relevantes para a compreensão dos fatores psicológicos e sociais envolvidos na temática.

Essa abordagem permite uma análise crítica e fundamentada do fenômeno, contribuindo para o avanço do conhecimento sobre os efeitos das redes sociais na saúde mental de adultos jovens.

3- DESENVOLVIMENTO

A ansiedade generalizada se manifesta por uma preocupação excessiva e constante, que compromete a capacidade do indivíduo de realizar suas atividades cotidianas com tranquilidade. Esse quadro tem sido amplamente discutido no campo da psicologia e da psiquiatria, e sua prevalência entre adultos jovens, especialmente aqueles na faixa dos 19 aos 24 anos, tem aumentado consideravelmente. Segundo Nascimento, Santos e Costa (2024), essa faixa etária é particularmente vulnerável devido às intensas transformações sociais, acadêmicas e profissionais que marcam esse período da vida. A ansiedade nesta fase pode ser explicada, em parte, pela pressão que muitos desses jovens enfrentam para se posicionar no mundo adulto. No entanto, um dos fatores que mais têm contribuído para o aumento dos casos de ansiedade generalizada é o uso intensivo das redes sociais, plataformas digitais que se tornaram onipresentes na vida dessa geração.

A presença da ansiedade na era digital revela-se como um fenômeno multifacetado, que surge sob a influência de diversos elementos. Entre estes,

destaca-se o abuso do uso de aparelhos eletrônicos, a pressão constante para manter-se conectado, a exposição de conteúdos perturbadores nas plataformas de mídia social e a constante comparação com os demais (Nascimento, Santos e Costa, 2024, n. p.).

As redes sociais, como Instagram, Facebook e TikTok, são ambientes altamente estimulantes, oferecendo um fluxo contínuo de informações e imagens que, frequentemente, incentivam os usuários a compararem suas vidas com as de outros.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) aponta que fatores como exposição prolongada às situações estressantes ou emocionalmente carregadas podem exacerbar transtornos de ansiedade. No contexto das redes sociais, essa exposição constante pode levar ao aumento da ansiedade, já que os jovens adultos estão diariamente em contato com padrões irreais de beleza, sucesso e felicidade, apresentados por influenciadores, amigos ou conhecidos.

Ainda nesse contexto, Nascimento, Santos e Costa (2024) destacam a importância de uma abordagem que considere tanto os aspectos físicos quanto os emocionais, sendo essencial para um tratamento eficaz e duradouro da ansiedade.

3.1 O FENÔMENO DA ANSIEDADE GENERALIZADA EM JOVENS E ADULTOS – MECANISMOS PSICOLÓGICOS DAS REDES SOCIAIS.

A teoria da comparação social, desenvolvida por Festinger (1954), constitui um marco teórico fundamental para compreender de que forma as redes sociais podem impactar a saúde mental. Segundo essa perspectiva, os indivíduos avaliam suas próprias habilidades, conquistas e valores a partir

de comparações com outras pessoas. No contexto atual, as plataformas digitais ampliam esse processo de maneira significativa, uma vez que incentivam a exposição seletiva de experiências.

Nas redes sociais, a maioria dos usuários tende a compartilhar apenas aspectos positivos de sua vida, como conquistas pessoais, viagens ou momentos de felicidade, omitindo dificuldades e fracassos. Essa curadoria da própria imagem gera uma ilusão de perfeição, diante da qual muitos jovens e adultos passam a sentir-se inferiores ou inadequados. A consequência é o aumento de sentimentos de insegurança, baixa autoestima e insatisfação, que podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento da ansiedade generalizada.

Nesse sentido, Abreu (2019) ressalta que o uso excessivo da internet e das redes sociais está intimamente relacionado a padrões de dependência tecnológica, nos quais o indivíduo se mantém constantemente conectado em busca de validação externa. Esse comportamento reforça o ciclo de comparação social e intensifica a sensação de que nunca se alcança o padrão idealizado apresentado online. Tal dinâmica psicológica torna-se especialmente nociva para jovens adultos, grupo que se encontra em fase de construção identitária e de afirmação social.

Dessa forma, a compreensão dos mecanismos psicológicos mediados pelas redes sociais, em especial a comparação social e a busca por validação, é essencial para analisar o impacto dessas plataformas na saúde mental contemporânea. Esse olhar possibilita o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção que visem não apenas a redução da ansiedade, mas também a promoção de um uso mais crítico e equilibrado das tecnologias digitais.

3.2 COMPARAÇÃO E VALIDAÇÃO DO FOMO

Além da comparação social e da busca por validação, outro fenômeno associado ao uso das redes sociais é o FOMO (Fear of Missing Out), ou o medo de estar perdendo algo. Abel, Buff e Burr (2016) descrevem o FOMO

como a sensação de estar excluído de eventos, experiências ou informações que outras pessoas estão vivenciando. O FOMO está diretamente relacionado ao uso compulsivo das redes sociais, já que os usuários sentem a necessidade de estar constantemente conectados e informados sobre as atividades dos outros, o que contribui para um estado contínuo de alerta e ansiedade. Essa necessidade de acompanhar tudo que acontece pode levar à sobrecarga informacional, impactando negativamente o bem-estar mental dos jovens adultos.

Dessa forma, é evidente que a intersecção entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos jovens demanda uma abordagem multifacetada, envolvendo a participação ativa de diversos setores da sociedade para garantir um futuro mais saudável e equilibrado para a próxima geração (Pereira Courte Junior et al., 2024, p. 4193).

As redes sociais também influenciam a qualidade dos vínculos afetivos. O uso excessivo dessas plataformas pode limitar a profundidade das relações interpessoais. Primack *et al.* (2017) sugerem que a comunicação mediada por telas tende a ser superficial, o que pode enfraquecer as conexões emocionais e aumentar sentimentos de isolamento e solidão, ambos fatores que contribuem para a ansiedade. Jovens adultos que passam grande parte do tempo interagindo por meio de redes sociais podem encontrar dificuldade em desenvolver relacionamentos mais íntimos e significativos, o que intensifica o ciclo de ansiedade e solidão.

No contexto brasileiro, a pesquisa de Siquara *et al.* (2023) contribui de forma importante ao validar a versão nacional da *Fear of Missing Out Scale*. Os autores destacam que o FOMO pode se manifestar de maneira episódica, por exemplo, durante uma conversa em que o indivíduo sente

que está perdendo algo relevante, ou como uma disposição duradoura, gerando sentimentos de inferioridade social, solidão ou até raiva intensa. Essa dualidade demonstra que o FOMO não é apenas um fenômeno passageiro, mas pode constituir-se como um traço de vulnerabilidade psicológica que exige atenção clínica e acadêmica.

Dessa forma, compreender o FOMO e seus desdobramentos não apenas auxilia no entendimento dos impactos do uso das redes sociais sobre a saúde mental dos jovens adultos, mas também orienta a criação de estratégias preventivas e de suporte psicológico, favorecendo a construção de vínculos mais saudáveis e reduzindo o ciclo de comparação social e ansiedade.

3.3 O IMPACTO DAS INTERAÇÕES DIGITAIS NOS VÍNCULOS AFETIVOS

Durante a adolescência, fase marcada por intensa autocrítica e autoavaliação, a ansiedade tende a se tornar mais presente e ativa. Entre os 11 e 20 anos, ocorrem mudanças intensas que impactam tanto o corpo quanto a mente. As alterações hormonais afetam o desenvolvimento do cérebro e influenciam na forma como as decisões são tomadas, o que pode aumentar a vulnerabilidade, a propensão a comportamentos de risco e as inseguranças ligadas à autoestima. (Pereira Courte Junior *et al.*, 2024, p. 4192).

Outro aspecto relevante é a busca por validação social. Leary e Kowalski (1995), com sua teoria da autoapresentação, explicam que os indivíduos moldam suas identidades conforme a percepção que acreditam que os outros têm deles. Nas redes sociais, essa percepção é refletida nas interações visíveis, como curtidas, comentários e compartilhamentos. Esse feedback constante, em forma de números e métricas, cria uma dinâmica onde os jovens adultos passam a depender emocionalmente dessas aprovações, o que pode gerar grande ansiedade, principalmente quando as expectativas de validação não são atendidas. A necessidade de

aprovação contínua gera um ciclo de estresse e frustração, que contribui significativamente para o aumento da ansiedade.

Estudos recentes, como os de Twenge *et al.* (2017) e Hunt *et al.* (2018), reforçam a correlação entre o uso intensivo das redes sociais e o aumento dos níveis de ansiedade. Esses estudos indicam que a exposição contínua a essas plataformas está associada a uma maior prevalência de sintomas ansiosos, especialmente em jovens adultos. A busca por uma presença idealizada online, a exposição a comparações constantes e a necessidade incessante de validação são fatores que, somados, contribuem significativamente para o agravamento da ansiedade nessa população.

Moura *et al.* (2024 *apud* Saito *et al.*, 2025), relatam que um dos fatores críticos relacionados ao impacto das redes sociais sobre a saúde mental dos jovens é a relação entre autoimagem e os padrões estéticos amplamente promovidos nessas plataformas. A hegemonia de imagens retocadas, corpos padronizados e estilos de vida idealizados estabelece uma referência estética pouco realista, o que contribui para a insatisfação corporal e para o desenvolvimento de transtornos alimentares e de autoimagem.

Nesse contexto, os jovens passam a construir suas percepções de si mesmos a partir de comparações constantes com conteúdos midiáticos, muitas vezes distantes da realidade. Essa busca por adequação a um modelo de beleza amplamente difundido leva à construção de uma “autoimagem distorcida”, em que o sujeito tende a perceber-se aquém dos padrões socialmente valorizados. Como consequência, instala-se um ciclo de comparação social e autocrítica, que aumenta a vulnerabilidade à ansiedade e à baixa autoestima.

Além disso, as redes sociais potencializam a disseminação de ideais estéticos homogêneos, que reforçam a ideia de que existe um padrão “ideal” a ser atingido. Esse fenômeno pode gerar uma necessidade quase compulsiva de se equiparar ou superar o que é exposto no ambiente

digital, intensificando sentimentos de inadequação e, em alguns casos, desencadeando práticas prejudiciais à saúde física e mental, como dietas restritivas, uso de substâncias para emagrecimento ou exercícios excessivos.

Portanto, os padrões estéticos mediados pelas redes sociais não apenas influenciam a forma como os jovens se percebem, mas também exercem um impacto direto sobre seu bem-estar psicológico. Como destaca Saito *et al.* (2025), compreender essa dinâmica é fundamental para a elaboração de estratégias preventivas e interventivas, tanto no âmbito educacional quanto clínico, para mitigar os efeitos nocivos da comparação social e promover uma relação mais saudável com o corpo e com as mídias digitais.

3.4 CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA A COMPREENSÃO E MANEJO DA ANSIEDADE

Diante desse cenário, torna-se evidente a importância de desenvolver estratégias que minimizem os efeitos negativos das redes sociais sobre a saúde mental. A conscientização acerca do uso saudável dessas plataformas, bem como a promoção de hábitos de desconexão digital, configura-se como medidas fundamentais para a redução dos níveis de ansiedade entre jovens adultos. Compreender os fatores que intensificam essa relação é essencial para que seja possível oferecer suporte adequado, além de fomentar políticas públicas voltadas ao cuidado psicológico dessa geração.

Nesse contexto, observa-se que a ansiedade pode estar associada a elementos como baixa autoestima e baixa autonomia, fatores frequentemente abordados em intervenções terapêuticas. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se consolidado como uma das abordagens mais eficazes para o tratamento da ansiedade generalizada, sendo considerada padrão-ouro no manejo dos sintomas ansiosos (Beck, 2022). Essa abordagem parte do pressuposto de que pensamentos,

emoções e comportamentos estão interligados, de modo que a interpretação disfuncional de situações pode intensificar o sofrimento psicológico. Assim, ao identificar e reestruturar crenças negativas, o indivíduo pode desenvolver formas mais adaptativas de lidar com situações estressoras.

Uma das principais contribuições da TCC para a compreensão da ansiedade é a ênfase nos pensamentos automáticos, que frequentemente são distorcidos ou exagerados. Entre os jovens adultos, esses pensamentos podem envolver comparações constantes nas redes sociais, como “nunca serei tão bem-sucedido quanto os outros” ou “se não estiver online, vou perder algo importante”. A TCC busca questionar a validade dessas crenças e propor alternativas cognitivas mais realistas, reduzindo o impacto emocional negativo associado (Gelain Marin *et al.*, 2024).

Além do trabalho cognitivo, a TCC utiliza técnicas comportamentais como a exposição gradual às situações ansiogênicas e o treinamento em habilidades sociais. Essas estratégias podem ser especialmente úteis no contexto digital, ajudando os indivíduos a estabelecer limites no uso das redes, enfrentar o medo de exclusão social (FOMO) e fortalecer vínculos presenciais de maior qualidade. Estudos apontam que a combinação entre técnicas cognitivas e comportamentais potencializa a diminuição da sintomatologia ansiosa e promove maior autonomia emocional (Oliveira, Melo e Padovani, 2013).

Outro aspecto relevante é que a TCC favorece o desenvolvimento da autorregulação emocional. Segundo Abreu (2019), a dependência tecnológica decorre, em grande parte, da busca por alívio imediato de emoções desagradáveis por meio da conexão digital. A TCC, ao estimular a identificação de gatilhos emocionais e a substituição de comportamentos de evitação por estratégias de enfrentamento, contribui para que o jovem estabeleça uma relação mais equilibrada com o ambiente online.

Ademais, pesquisas recentes sugerem que programas baseados em TCC podem ser aplicados não apenas em contextos clínicos individuais, mas também em ambientes educacionais e organizacionais, favorecendo intervenções em grupo que ampliam o alcance e a eficácia do tratamento (Gelain Marin *et al.*, 2024). Isso se mostra particularmente relevante no enfrentamento dos impactos das redes sociais, já que grande parte das dificuldades emocionais vivenciadas pelos jovens decorre de processos coletivos de comparação social e validação externa.

Portanto, a TCC demonstra ser uma abordagem eficaz não apenas para a compreensão das raízes cognitivas e comportamentais da ansiedade, mas também para o manejo prático de sintomas relacionados ao uso excessivo das redes sociais. Ao promover a reestruturação de crenças disfuncionais, incentivar o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e fortalecer a autonomia do indivíduo, a TCC oferece caminhos concretos para reduzir o sofrimento psíquico e promover uma vivência digital mais saudável e equilibrada.

4- CONCLUSÃO

O presente estudo mostrou que o uso intenso das redes sociais tem um impacto direto nos níveis de ansiedade em jovens adultos, principalmente entre os 19 e 24 anos, fase marcada por mudanças sociais, acadêmicas e profissionais. Foi possível perceber que fatores como a comparação constante, a busca por validação e o medo de ficar de fora de experiências reforçam e ampliam os sintomas de ansiedade.

Além disso, ficou evidente que a exposição diária a padrões irreais de vida, beleza e sucesso nas redes acaba gerando sentimentos de inadequação, baixa autoestima e insatisfação pessoal, alimentando ainda mais o ciclo de ansiedade e autocrítica. Essa análise ajuda a compreender como o ambiente digital transforma situações comuns do dia a dia em riscos reais para a saúde mental.

Outro ponto importante foi o destaque para a Terapia CognitivoComportamental, que se mostrou uma abordagem eficaz no manejo da ansiedade generalizada, ajudando na mudança de pensamentos disfuncionais, no fortalecimento do controle emocional e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Por fim, esta pesquisa reforça a necessidade de estratégias preventivas e educativas que incentivem o uso crítico e equilibrado das redes sociais, além da importância de políticas públicas e intervenções clínicas que possam reduzir os impactos negativos do uso excessivo das plataformas digitais. Enfatiza-se, também, a relevância de um olhar multidisciplinar que una fatores psicológicos, sociais e tecnológicos para compreender e enfrentar a ansiedade na era digital.

5- REFERÊNCIA

ABEL, Jessica P.; BUFF, Cheryl L.; BURR, Sarah A. **Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment.** Journal of Business & Economics Research, [S. l.], v. 14, n. 1, 2016. Disponível em: <https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>. Acesso em: 5 set. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5).** 5. ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.

ABREU, C. N.; GÓES, D. S.; LEMOS, I. L. (org.). **Como lidar com dependência tecnológica: guia prático para pacientes, familiares e educadores.** São Paulo: Hogrefe; CETEPP, 2019. Disponível em: https://www.hogrefe.com/pt/shop/media/downloads/samplerereports/9786550720025_lese.pdf. Acesso em: 5 ago. 2025.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

FESTINGER, Leon. **A theory of social comparison processes.** Human Relations, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>. Acesso em: 5 ago. 2025.

GELAIN MARIN, M. et al. **As contribuições da terapia cognitivocomportamental na ansiedade de desempenho profissional: uma revisão narrativa.** Psicologia e Saúde em Debate, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 683–693, 2024. DOI: 10.22289/2446-922X.V10N1A41. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1114>. Acesso em: 6 ago. 2025.

HUNT, M. G. et al. **No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression.** Journal of Social and Clinical Psychology, v. 37, n. 10, p. 751-768, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>. Acesso em: 5 set. 2024.

INSTITUTO CACTUS. **Panorama da saúde mental no Brasil: mais da metade dos respondentes tem queixas associadas à ansiedade.** São Paulo: Instituto Cactus, 2024. Disponível em: <https://institutocactus.org.br>. Acesso em: 20 mai. 2025.

LEARY, Mark R. **Social Anxiety as an Early Warning System.** In: INABIS 98 – The Internet World Congress on Biomedical Sciences. McMaster University, 1998. Disponível em: <https://www.mcmaster.ca/inabis98/ameringen/leary0485/two.html>. Acesso em: 26 jul. 2025.

NASCIMENTO, L. S.; SANTOS, L. M. dos; COSTA, M. dos A. B. **Ansiedade na era digital: o excesso de uso das redes sociais na adolescência.** Revista ft, v. 29, n. 140, 27 nov. 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/ansiedade-na-era-digital-oexcesso-de-uso-das-redes-sociais-na-adolescencia/>. Acesso em: 15 mai. 2025.

OLIVEIRA, I. E. de G. et al. **Análise das doenças psicológicas nos jovens (18 a 24 anos) durante a pandemia da Covid-19: o surgimento e**

agravamento. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 9, n. 9, p. 27445–27467, 2023. DOI: 10.34117/bjdv9n9-124. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/63485>. Acesso em: 15 ago. 2025.

OLIVEIRA, N. R. C. de; MELO, C. V. I. de; PADOVANI, R. da C. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 62, n. 4, p. 310–310, out. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S004720852013000400009>. Acesso em: 29 jul. 2025.

PEREIRA COURTE JUNIOR, W. et al. **Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos.** Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, [S. l.], v. 6, n. 10, p. 4181–4196, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n10p4181-4196. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4064>. Acesso em: 5 set. 2025.

PRIMACK, B. A. et al. **Social media use and perceived social isolation among young adults in the US.** American Journal of Preventive Medicine, v. 53, n. 1, p. 1-8, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>. Acesso em: 5 set. 2024.

SAITO, G. N. et al. **A influência das redes sociais no aumento progressivo da ansiedade na população jovem.** Contribuciones a las Ciencias Sociales, [S. l.], v. 18, n. 6, p. e18807, 2025. DOI: 10.55905/revconv.18n.6-222. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/18807>. Acesso em: 2 ago. 2025.

SIQUARA, G. M. et al. **Tradução, evidências de validade e fiabilidade da versão brasileira da Fear of Missing Out Scale.** Cienc. Psicol., Montevideo, v. 17, n. 2, e2835, dez. 2023. Disponível em: <http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?>

script=sci_arttext&pid=S168842212023000201210&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 16 ago. 2025.

TWENGE, Jean M. et al. **Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time.** *Clinical Psychological Science*, v. 6, n. 1, p. 3-17, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>. Acesso em: 15 mai. 2025.

[← Post anterior](#)

[Post seguinte →](#)

RevistaFT

A RevistaFT têm 29 anos. É uma **Revista Científica Eletrônica Multidisciplinar Indexada de Alto Impacto e Qualis “B2”**.

Periodicidade mensal e de acesso livre. Leia gratuitamente todos os artigos e publique o seu também [clikando aqui](#),



Contato

Queremos te ouvir.

WhatsApp RJ:

(21) 99451-7530

WhatsApp SP:

(11) 98597-3405

e-Mail:

contato@revistaf
t.com.br

ISSN: 1678-0817

CNPJ:

48.728.404/0001-
22

**Fator de
impacto** FI=

5.397 (muito alto)

Turismo

Acadêmico

Conselho Editorial

Editores

Fundadores:

Dr. Oston de
Lacerda Mendes.
Dr. João Marcelo
Gigliotti.

Editor

Científico:

Dr. Oston de
Lacerda Mendes

Jornalista

Responsável:

Marcos Antônio
Alves MTB

6036DRT-MG

Orientadoras:

Dra. Hevellyn



Andrade

Monteiro

Dra. Chimene

Kuhn Nobre

Revisores:

Lista atualizada
periodicamente

em

revistaft.com.br/expresspediente

Venha

fazer parte de

nosso time de

revisores

também!

Copyright © Revista ft Ltda. 1996 -
2025

Rua José Linhares, 134 - Leblon | Rio
de Janeiro-RJ | Brasil