

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Y: UMA
REVISÃO DE LITERATURA

JACQUELINE APARECIDA DA SILVA MIRANDA
LISA BARCELOS OLIVEIRA REZENDE
PÂMELA DE FÁTIMA RIBEIRO
SILÉSIA ANTÔNIA CAPUTO
YANCA MARIA ALBANEZ SANTOS

LAVRAS-MG

2025

JACQUELINE APARECIDA DA SILVA MIRANDA
LISA BARCELOS OLIVEIRA REZENDE
PÂMELA DE FÁTIMA RIBEIRO
SILÉSIA ANTÔNIA CAPUTO
YANCA MARIA ALBANEZ SANTOS

**INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Y: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, curso de graduação em Psicologia.

PROFESSORA

Prof. Ma. Mariana Nayara Bonilha de Andrade

LAVRAS-MG

2025

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento
Técnico da Biblioteca Central do UNILAVRAS

Miranda, Jacqueline Aparecida da Silva.

M672s Silésia Antonia Caputo: influência das redes sociais na
saúde mental da geração Y: uma revisão de literatura /
Jacqueline Aparecida da Silva Miranda, Lisa Barcelos Oliveira
Rezende, Yanca Maria Albanez Santos, Pamela de Fatima
Ribeiro. – Lavras: Unilavras. 2025.

76f: il.

Monografia (Graduação em Psicologia) – Unilavras,
Lavras, 2025.

Orientador: Prof^a. Mariana Nayara Bonilha de Andrade.


1. Relações interpessoais 2. Era digital. 3. Geração Y.
4. Saúde mental. I. Rezende, Lisa Barcelos Oliveira. II.
Santos, Yanca Maria Albanez. III. Ribeiro, Pamela de Fatima.
IV. Andrade, Mariana Nayara Bonilha de. (Orient.). V. Título.

JACQUELINE APARECIDA DA SILVA MIRANDA
LISA BARCELOS OLIVEIRA REZENDE
PÂMELA DE FÁTIMA RIBEIRO
SILÉSIA ANTÔNIA CAPUTO
YANCA MARIA ALBANEZ SANTOS

**INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Y: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário de
Lavras, como parte das exigências da
disciplina de Trabalho de Conclusão de
Curso, curso de graduação em
Psicologia.

Aprovado em 07/10/2025



Prof. Me. Reynaldo de Azevedo Gosmão
UNILAVRAS



Prof. Ma. Mariana Nayara Bonilha de Andrade
UNILAVRAS



Prof. Me. Diego Cardoso Freire
UNILAVRAS

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos fortalecer, iluminar nossos caminhos e permitir que chegássemos até aqui com coragem e esperança.

Às nossas famílias, que foram sustento emocional e apoio incondicional em todos os momentos, especialmente aos pais que, com amor e sacrifício, nos proporcionaram a base necessária para seguir em frente.

À nossa orientadora, Mariana Nayara Bonilha de Andrade, pela paciência, escuta atenta e orientação segura, sempre disposta a contribuir com seu conhecimento e sensibilidade.

Agradecemos também a cada uma das integrantes do grupo, Jacqueline, Silésia, Pâmela, Yanka e Lisa, pela parceria, empenho, respeito mútuo e dedicação em cada etapa deste processo. Cada dificuldade enfrentada se tornou menor diante da nossa união.

Estendemos ainda nossa gratidão aos professores que ao longo do curso nos inspiraram e contribuíram para nossa formação acadêmica, e aos colegas que, direta ou indiretamente, compartilharam momentos que tornaram essa caminhada mais leve.

Por fim, agradecemos a todas as experiências vividas durante esse período: aos desafios, que nos fortaleceram; às conquistas, que nos motivaram; e às aprendizagens, que nos transformarão para além da vida acadêmica.

RESUMO

As redes sociais transformaram-se em um dos fenômenos marcantes da sociedade contemporânea, reorganizando não apenas a forma como os indivíduos se comunicam, mas também como constroem vínculos, identidades e sentidos para a própria existência. O presente trabalho tem como objetivo compreender a influência das redes sociais na saúde mental da Geração Y, grupo etário que cresceu em paralelo ao processo de digitalização global. A pesquisa, de caráter quanti-qualitativo, utilizou o método de revisão de literatura, selecionando textos publicados entre os anos de 2021 a 2025 com critérios de inclusão e exclusão bem definidos. Nessa busca, foram encontrados 16100 artigos no Google Acadêmico e desses, 55 foram selecionados e analisados a partir de 4 eixos temáticos: ansiedade (19 artigos), depressão (11 artigos), outros malefícios (27 artigos) e benefícios (11 artigos). A análise evidenciou que os impactos do uso das redes sociais são multifatoriais, abrangendo tanto malefícios e riscos quanto benefícios. Entre os principais efeitos negativos, destacam-se o aumento de sintomas ansiosos e depressivos, a baixa autoestima, a comparação social e o fenômeno do Fear of Missing Out (FoMO), além de prejuízos relacionados ao sono, à cognição e às relações interpessoais. Por outro lado, foram identificados benefícios como o fortalecimento de vínculos afetivos, a promoção do senso de pertencimento e a potencialização de experiências positivas quando o uso ocorre de forma consciente e moderada. Diante do exposto, reafirma-se que a compreensão das dinâmicas entre redes sociais e saúde mental na Geração Y não apenas impulsiona o avanço científico, mas também constitui um passo essencial na construção de uma sociedade mais consciente, resiliente e preparada para enfrentar os desafios da era digital preocupando-se com a saúde mental dos cidadãos.

Palavras-chave: Relações interpessoais. Era digital. Geração Y. Saúde Mental

ABSTRACT

Social media has become one of the defining phenomena of contemporary society, reshaping not only how individuals communicate but also how they build bonds, identities, and meaning for their own existence. This study aims to understand the influence of social media on the mental health of Generation Y, an age group that has grown alongside the global digitalization process. The quantitative and qualitative research used a literature review method, selecting texts published between 2021 and 2025 with well-defined inclusion and exclusion criteria. This search retrieved 16,100 articles from Google Scholar, and of these, 55 were selected and analyzed based on four thematic axes: anxiety (19 articles), depression (11 articles), other harms (27 articles), and benefits (11 articles). The analysis showed that the impacts of social media use are multifactorial, encompassing both harms and risks as well as benefits. Among the main negative effects are increased anxiety and depression symptoms, low self-esteem, social comparison, and the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon, as well as impairments related to sleep, cognition, and interpersonal relationships. On the other hand, benefits have been identified, such as strengthening emotional bonds, fostering a sense of belonging, and enhancing positive experiences when used consciously and moderately. Given the above, it is clear that understanding the dynamics between social media and mental health in Generation Y not only drives scientific advancement but also constitutes an essential step in building a more conscious, resilient society, prepared to face the challenges of the digital age while focusing on the mental health of its citizens.

Keywords: Interpersonal relationships. Digital age. Generation Y. Mental Health.

SUMÁRIO

1	Introdução.....	9
2	Desenvolvimento.....	11
2.1	História e evolução das Redes Sociais.....	11
2.2	As características da geração Y.....	14
2.3	O papel das Redes Sociais na geração Y.....	17
2.4	Saúde mental e as relações sociais.....	19
3	METODOLOGIA.....	22
4.	ANÁLISE DE DADOS.....	25
4.1	Ansiedade.....	28
4.2	Depressão	31
4.3	Outros Malefícios.....	33
	<i>4.3.1 Sobrecarga informacional e distúrbios do sono.....</i>	<i>33</i>
	<i>4.3.2 Bolhas digitais, polarização e agressões simbólicas.....</i>	<i>34</i>
	<i>4.3.3 Cultura do cancelamento e exclusão digital.....</i>	<i>34</i>
	<i>4.3.4 Impactos cognitivos e queda na produtividade.....</i>	<i>35</i>
	<i>4.3.5 Insatisfação corporal e validação externa.....</i>	<i>36</i>
	<i>4.3.6 Consumo, alienação e materialismo digital.....</i>	<i>37</i>
	<i>4.3.7 Busca de padrões idealizados e frustrações.....</i>	<i>38</i>
	<i>4.3.8 A hiperconexão e sobrecarga informacional.....</i>	<i>38</i>
	<i>4.3.9 Precarização digital alinhada ao teletrabalho.....</i>	<i>39</i>
	<i>4.3.10 Compulsão digital e doenças físicas.....</i>	<i>39</i>
4.4	Benefícios.....	40
5	CONCLUSÃO.....	42
	REFERÊNCIAS.....	46
	ANEXO A.....	57
	ANEXO B.....	64
	ANEXO C.....	68
	ANEXO D.....	70
	ANEXO E.....	74

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais transformaram-se em um dos fenômenos marcantes da sociedade contemporânea, reorganizando não apenas a forma como os indivíduos se comunicam, mas também como constroem vínculos, identidades e sentidos para a própria existência (MOURA et, al., 2024).

Elas tornaram-se elementos centrais na vida cotidiana de todos, em especial dos indivíduos da geração Y, composta por adultos que, em 2025, apresentam entre 29 e 44 anos. Esse grupo vivenciou intensamente a transformação tecnológica, acompanhando a ascensão e a consolidação de plataformas como: Orkut, Facebook, Instagram, Twitter e TikTok, que se firmaram como meios privilegiados de interação social e difusão de informações (Silva; Pimentel, 2021).

Nascidos entre 1981 e 1996, os integrantes da geração Y representam parcela significativa da população economicamente ativa, enfrentando diariamente as demandas de um mundo hiper conectado (Frison, 2022). O autor alega que esse grupo valoriza ambientes de trabalho e aprendizagem mediados por recursos digitais, privilegiando a interatividade, a flexibilidade e o acesso instantâneo à informação através do mundo digital e com as redes sociais.

Esse acesso instantâneo impulsionou mudanças constantes no modo de vida dessa geração, trazendo benefícios, mas também novos desafios aliados a saúde mental. Neste viés, a Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a saúde mental como componente essencial do bem-estar humano, definindo-a não apenas como ausência de transtornos, mas como um estado de equilíbrio em que o indivíduo é capaz de lidar com as tensões da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade (OMS, 2022).

A escolha da geração Y como público-alvo deste estudo justifica-se pela necessidade de executar um recorte analítico para compreender os efeitos do uso das redes sociais sobre uma parcela com vivências histórico-temporais semelhantes, que presenciaram uma explosão tecnológica e diversas mudanças no universo digital. Importante salientar que, de acordo com Molica (2023), apesar de todos os avanços tecnológicos das redes sociais, esse grupo enfrenta desafios específicos, como estresse acentuado, distúrbios do sono e sobrecarga emocional, todos associados à hiperconectividade nas redes sociais.

Por conseguinte, nesta mesma imersão tecnológica, Escobar (2022) relata que as redes sociais geram consequências relevantes, evidenciando que plataformas como o Instagram contribuem para a intensificação da comparação social, comprometendo a autoestima de seus usuários.

Assim, entende-se a importância de analisar e comparar através de obras de autores com rigor científico no que tange os efeitos benéficos e maléficos que as redes sociais podem apresentar na saúde mental da geração Y.

Ante o exposto, objetiva-se com este trabalho, compreender, a partir de uma análise comparativa de estudos científicos publicados entre 2020 a 2025, os efeitos das redes sociais sobre a saúde mental de indivíduos pertencentes à geração Y, visando identificar os efeitos psicológicos e psicossociais associados ao uso das plataformas através de uma sistematização dos estudos selecionados.

Para atingir o objetivo, estruturou-se uma metodologia de pesquisa de revisão de literatura que possibilitou a análise e integração de estudos previamente publicados sobre o tema de aproximadamente dos últimos 5 anos que atendessem os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos na metodologia.

O estudo gerou dados quantitativos sobre os elementos apresentados e posteriormente, foram tecidas análises qualitativas sobre os eixos temáticos destacados pelos artigos encontrados na revisão, sendo eles: a ansiedade, a depressão, os benefícios e os outros malefícios.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 História e Evolução das Redes Sociais

A história e a evolução das redes sociais refletem uma transformação rápida e significativa, que alterou as interações sociais e a forma como as pessoas consomem informações. O termo rede tem origem etimológica no vocabulário latim *rete* e assume múltiplos significados ao longo da história (Castro, 2007).

Castro (2007, p. 45) afirma que uma rede “[...] é um conjunto de itens, que chamamos de vértices (nós), com ligações entre eles, chamados de conexões (arestas)”, já Marteleto (2001, p. 72) colocando o termo em um âmbito social diz que rede é um “[...] sistema de nodos e elos; uma estrutura sem fronteiras; uma comunidade não geográfica [...]” com participantes autônomos, unindo ideias e recursos em torno de valores e interesses compartilhados.

Tomaél e Marteleto (2006) definem que uma rede social se refere a um conjunto de indivíduos e grupos sociais que estão conectados por relacionamentos sociais, seja qual for a motivação desta interação (relações afetivas, trabalho ou compartilhamento de informações).

Portanto, desde o início do século XX, há uma lógica de que as relações sociais formam um tecido que condiciona a ação dos indivíduos que estão nele inseridos, sendo que a metáfora da rede ou tecido foi aplicada inicialmente na sociologia, ganhando o campo da antropologia e da psicologia para compreender a associação entre o comportamento individual à estrutura da qual ela faz parte. (Marteleto; Silva, 2004). Nesse sentido, entende-se que o ser humano participa constantemente de comunidades, e tem a necessidade da socialização criando mecanismos, plataformas para estar inserido socialmente em grupos.

A primeira onda de redes sociais começou com o surgimento de plataformas como o Friendster, que abriu caminho para novas formas de socialização online. Neste pressuposto esta rede social, lançada em 2002, foi desenhada para potencializar relações entre utilizadores com amigos em comum na rede social, partindo do princípio de que, assim, seria mais fácil criar relações do que entre duas pessoas que poderiam ser consideradas estranhas e de grandes distancias longitudinais. (Boyd; Ellison, 2007).

Em 2003, foi lançado o MySpace que surgiu como uma alternativa de substituir o Friendster, visto que muitos achavam que a plataforma seria paga. Neste aplicativo foi descoberto uma forma de divulgar trabalhos, principalmente musicais, e ter uma interação melhor com os fãs. O MySpace buscou uma discrepância e uma ascensão dos restantes das redes sociais daquela época por integrar funcionalidades baseadas na procura dos utilizadores e por permitir que estes personalizassem as suas páginas (Boyd; Ellison, 2007).

Outra rede social, do qual ficou popularmente conhecida foi o Orkut, idealizado e criado pelo *Orkut Buyukkokten* em 2004. Inicialmente seu criador tinha como objetivo facilitar a criação de novas amizades e relacionamentos. A plataforma permitia que os usuários criassem perfis personalizados, adicionando fotografias de sua escolha e informações pessoais. Nesse ambiente virtual, era possível interagir por meio de recados, depoimentos e participar de comunidades temáticas, promovendo a troca de mensagens e interações entre os participantes do qual indivíduos permitindo que os usuários arquitetassem perfis personalizados, com fotografias a sua escolha (do indivíduo), e neste meio interagissem por meio de recados, depoimentos e a possibilidade de que participassem de comunidades temáticas das quais pudessem interagir com recados uns entre outros. Em apenas cinco meses, a plataforma alcançou cerca de 2 milhões de usuários e, em 2007, já contava com aproximadamente 40 milhões, sendo 60% brasileiros. O Orkut acabou oficialmente no dia 30 de setembro de 2014 (Coscarelli, 2007).

Uma plataforma que é utilizada até atualmente é Facebook, criado em fevereiro de 2004 por Mark Zuckerberg, do qual inicialmente foi criado para rede restrita a estudantes de Harvard, e, posteriormente, ao público em geral. Esta rede foi estabelecida como uma plataforma que permite aos usuários construir perfis, interagir e manter conexões sociais por meio de ferramentas como curtir, compartilhar e comentar. Neste viés, tem-se não apenas um entrosamento de indivíduos, mas também circulação de informações, interações social e construção de capital social, entendido como os valores derivados do pertencimento a uma rede e da manutenção de laços sociais (Bourdieu, 1983; Coleman, 1988; Recuero, 2014).

A plataforma destacou-se inicialmente por sua abordagem voltada às redes universitárias, expandindo-se posteriormente para o público global. Seu design intuitivo e o foco em conexões pessoais contribuíram para torná-la a principal rede

social da década, evoluindo rapidamente de um ambiente de socialização para um espaço de compartilhamento de informações, notícias e busca por validação social (Ellison; Vitak; Gray, 2020). Ademais, houve outras criações de redes sociais com novas ideologias e formatos. Murthy (2018) relata que a criação do Twitter em 2006 trouxe uma nova dinâmica ao mundo das redes sociais, introduzindo a comunicação em tempo real e a limitação de 140 caracteres, que mais tarde foi expandida. O autor alega que essa plataforma se tornou essencial para disseminar notícias e debates públicos, ganhando relevância durante eventos globais importantes por sua capacidade de promover um fluxo rápido de informações.

Desta forma, o Twitter consolidou-se como um espaço onde notícias, opiniões e discussões acontecem em tempo real, transformando-se em um veículo de mobilização social e ativismo digital (Gruzd; Mai, 2020).

Leaver, Highfield e Abidin (2020) prelecionam que outro marco significativo, que permanece até os dias atuais, é o Instagram, lançado em 2010, que inicialmente se concentrou no compartilhamento de fotografias, permitindo aos usuários explorarem a estética visual por meio de filtros e imagens editadas. Com o tempo, a plataforma evoluiu para incluir vídeos curtos, transmissões ao vivo e outras funcionalidades que ampliaram seu escopo de uso para marketing, entretenimento e influenciadores digitais.

Essa transição marcou uma mudança do simples compartilhamento pessoal para o desenvolvimento de carreiras e marcas pessoais, consolidando o Instagram como um espaço para validação social e consumo de conteúdo visual (Cotter, 2019).

Mais recentemente, o TikTok surgiu em 2016 como uma plataforma que rapidamente se popularizou por seu formato de vídeos curtos e dinâmicos. Diferentemente das redes que o precederam, o TikTok destacou-se por seu algoritmo altamente eficaz em personalizar o conteúdo para os interesses do usuário, transformando-o em um espaço dominante para entretenimento e tendências virais (Kaye; Whitaker; Jones, 2020). A autora relata que a plataforma se tornou um canal de expressão criativa e de consumo de conteúdo em massa, atraindo uma audiência global que inclui tanto jovens quanto adultos.

A evolução dessas redes sociais reflete uma transição significativa do uso focado em socialização para um meio integrado de consumo de notícias, validação social e entretenimento. Essa mudança foi impulsionada por avanços tecnológicos e

pela crescente demanda por novas formas de interação digital (Ellison *et al.*, 2020; Kaye; Whitaker; Jones, 2020).

De acordo com Andrade (2022), a evolução das redes sociais reflete uma transição significativa de ambientes voltados exclusivamente para socialização para espaços multifuncionais, que abrangem consumo de notícias, validação social, entretenimento e desenvolvimento profissional. O autor informa que esse fenômeno é potencializado pelos avanços tecnológicos e pela crescente demanda por interações digitais mais rápidas, dinâmicas e personalizadas, moldando, assim, as práticas socioculturais contemporâneas.

2.2 As características da Geração Y

As gerações podem ser compreendidas como grupos identitários formados por indivíduos que compartilham um mesmo período histórico e vivências sociais marcantes, as quais influenciam diretamente seus valores, crenças e modos de compreender o mundo. Segundo Kupperschmidt (2000) e Chiuzi, Peixoto e Fusari (2011), essa partilha de experiências em momentos cruciais do desenvolvimento contribui para a formação de um repertório coletivo que orienta comportamentos, expectativas e formas de interação social.

Sob essa perspectiva, compreender as diferenças entre as gerações exige analisar os contextos históricos, culturais e tecnológicos que moldaram suas trajetórias e práticas sociais. Como destacam Howe e Strauss (2000) e Tulgan (1996), os avanços tecnológicos e as transformações culturais exercem papel determinante na construção das atitudes e perspectivas de cada grupo. Nesse cenário, as gerações X, Y e Z se destacam por representarem períodos de intensas mudanças sociais e tecnológicas, que redefiniram as formas de comunicação, trabalho e relacionamento interpessoal (Tapscott, 2009; Oliveira; Piccinini, 2011).

Dessa maneira, o presente trabalho tem como foco principal a geração Y, buscando compreender suas especificidades e os impactos psicológicos decorrentes do uso das redes sociais. Para fundamentar essa análise, serão brevemente abordadas as gerações X e Z, permitindo estabelecer um panorama comparativo que evidencie a evolução comportamental entre os diferentes grupos. Essa trajetória analítica possibilita situar a geração Y em seu contexto histórico e cultural,

conduzindo à reflexão sobre questões como compulsão digital, comparação social e seus efeitos sobre a saúde mental.

A Geração X, é composta por indivíduos nascidos entre 1965 e 1980, embora não tenha nascido em um contexto digital, foi gradualmente integrada ao uso da internet em suas atividades profissionais e pessoais (Rogério, 2024). Esse processo exigiu capacidade de adaptação às novas tecnologias e equilíbrio entre meios digitais e tradicionais. Além disso, essa geração vivenciou mudanças significativas, como a transição para uma economia globalizada, o aumento das taxas de divórcio e a flexibilização das estruturas familiares, demonstrando resiliência frente às transformações sociais e culturais (Tulgan, 1996).

A Geração Z, nascida entre 1997 e 2012, cresceu totalmente imersa em um ambiente digital, tornando-se nativa da internet e das tecnologias móveis. Essa geração apresenta alta conectividade, facilidade com multitarefas e expectativas elevadas em relação à inovação, inclusão e qualidade de vida no trabalho, valorizando ambientes que promovam propósito, aprendizado contínuo e flexibilidade (Prensky, 2001; Rogério, 2024; Teixeira & Santos, 2024).

A Geração Y, ou *Millennials*, composta por indivíduos nascidos entre 1981 e 1996, não nasceu plenamente na era digital, mas vivenciou uma fase de transição entre o mundo analógico e o digital. Essa geração teve contato com livros impressos, fitas, telefonia fixa, televisão e outros recursos não digital, antes de se adaptar às tecnologias digitais, exigindo o desenvolvimento de novas competências e habilidades para lidar rapidamente com as mudanças tecnológicas e as novas formas de comunicação e interação social (Howe & Strauss, 2000).

No ano de 2025, os integrantes da Geração Y têm entre 29 e 44 anos de idade. Trata-se da primeira geração a crescer sob forte influência das tecnologias digitais, da internet e da globalização, fatores que interferem significativamente seus modos de vida, relações sociais e expectativas profissionais.

O termo “Geração Y” surgiu como uma continuidade lógica da expressão “Geração X”, amplamente difundida após a publicação do livro “*Geração X: Contos para uma cultura acelerada*”, de Douglas Coupland (1991). E a partir deste ponto, profissionais da área de marketing e institutos de pesquisa passaram a nomear a geração seguinte como “Geração Y”, utilizando a lógica alfabética para distinguir os novos perfis que emergiam na virada do milênio (Coupland, 1991). O autor

preleciona que, embora não haja um único autor responsável pela definição do nome, seu uso foi consolidado na literatura a partir da década de 1990, especialmente por organizações dedicadas a estudos demográficos e comportamentais.

A geração Y foi marcada por transformações sociais e econômicas intensas, como a popularização da internet, a ampliação do acesso à informação e a reconfiguração das relações familiares e trabalhistas. De acordo com, Oliveira, Piccinini e Bitencourt (2012), a geração Y “vivenciaram a infância e a juventude sob a lógica da interatividade e da velocidade”, o que favoreceu o desenvolvimento de habilidades voltadas à multitarefa, à agilidade no processamento de informações e à conectividade com diferentes esferas sociais.

Oliveira, Piccinini e Bitencourt (2012), descrevem que os indivíduos da geração Y podem ser considerados como superqualificados, idealistas e pragmáticos, mas destacam uma imaturidade marcada por uma formação pessoal e profissional coligada a ambientes digitais e globalizados. Ademais, os autores ressaltam que essa geração apresenta forte capacidade de adaptação a mudanças e propensão à aprendizagem contínua.

Entretanto, precisa-se entender que, segundo os autores, essa geração deve ser relativizada, sobretudo no contexto brasileiro. Isso porque Oliveira, Piccinini e Bitencourt (2012 p. 457) alertam que “[...] as trajetórias juvenis brasileiras são fragmentadas e fortemente marcadas por desigualdades sociais, econômicas e educacionais”. Por isso, os autores reiteram que as gerações não devem ser analisadas apenas sob o critério cronológico, mas também considerando os fatores estruturais que limitam ou ampliam o acesso a oportunidades e bens simbólicos e materiais.

Dessa forma, embora a Geração Y seja frequentemente associada a perfis inovadores e tecnologicamente habilidosos, essa definição deve ser aplicada com cautela. A geração compreende um grupo amplo e heterogêneo, cujas experiências variam significativamente em função de fatores contextuais, como classe social, acesso à educação e inserção no mercado de trabalho. Reconhecer essas peculiaridades é essencial para a formulação de análises mais precisas sobre o comportamento, os valores e os desafios enfrentados por essa parcela da população nas últimas décadas (Oliveira, Piccinini e Bitencourt; 2012).

2.3 O Papel das Redes Sociais na geração Y

Tendo um panorama sobre a geração Y, é necessário compreender o papel das redes sociais na vida desses indivíduos. Alves, Carvalho e Barboza (2024) demarcam que as redes sociais exercem um papel central na vida da geração Y, que amadureceu paralelamente à expansão do ambiente digital. Ou seja, essa geração viveu em uma época em que as redes sociais eram pouco utilizadas e depois se viu em um cenário em que as plataformas são utilizadas diariamente e para diferentes fins.

Esse grupo etário passou também a utilizar as plataformas como construção de identidade profissional. Os autores destacam que o surgimento dos influenciadores digitais, sobretudo no Instagram, transformou profundamente a lógica de trabalho, permitindo que muitos indivíduos da geração Y convertessem sua presença online em fonte de renda, fortalecendo modelos de negócios baseados na criatividade e na visibilidade (Alves; Carvalho; Barboza, 2024).

As redes sociais assumem um papel estruturante na geração Y, não apenas como meio de comunicação, mas como ambiente sociocultural que acompanhou e marcou seu processo de amadurecimento. Diferente das gerações anteriores, que conheceram a internet em estágios já consolidados, a geração Y viveu a transição do analógico para o digital, experienciando a criação, expansão e consolidação das plataformas online. Esse percurso histórico confere às redes um caráter de marco geracional, pois simbolizam a passagem de uma sociabilidade física para outra, híbrida e cada vez mais digitalizada (Correia et al., 2023; Leaver; Highfield; Abidin, 2020).

Nesse contexto, o papel das redes sociais não se restringe à função de entretenimento ou de manutenção de laços, mas se amplia como espaço de construção de identidades, de circulação de informações e de legitimação cultural. A geração Y encontrou nessas plataformas um campo de expressão individual e coletiva, em que valores, estilos de vida e opiniões são constantemente comunicados, debatidos e reelaborados. Assim, as redes tornaram-se não apenas locais de fala, mas também de reconhecimento, visibilidade e pertencimento, características centrais para essa faixa etária (Correia et al., 2023)

Segundo Cotter, 2019, as redes sociais exercem o papel de mediadoras no acesso ao conhecimento e à informação, consolidando-se como fontes primárias de atualização sobre o mundo. Essa função informacional aproxima a geração Y de acontecimentos globais em tempo real, transformando sua relação com a política, a cultura e o mercado.

Outro aspecto fundamental é a função das redes sociais no reposicionamento da lógica econômica e profissional. A geração Y assistiu ao surgimento de novas formas de trabalho digital e empreendedorismo baseadas em plataformas, nas quais a presença online deixou de ser apenas social para se tornar também estratégica. Com isso, as redes cumprem o papel de instrumentos de mobilidade social e de inserção econômica, funcionando como vitrine para carreiras, negócios e iniciativas individuais (Cotter, 2019).

Assim, o uso de redes sociais por parte da geração Y vai além do simples entretenimento, estendendo-se para atividades de trabalho, estudo e empreendedorismo digital. Esse fenômeno não apenas mudou o conceito de trabalho para essa geração, mas também promoveu uma nova forma de empreender que valoriza a criatividade e a autenticidade (Cotter, 2019).

Além do trabalho, segundo Leaver, Highfield e Abidin (2020), as redes sociais são uma ferramenta importante para a socialização e o lazer da geração Y. O Facebook, por exemplo, é amplamente utilizado para manter contato com amigos e participar de grupos de interesse, enquanto o Instagram e o TikTok oferecem uma mistura de entretenimento visual e oportunidades para expressão pessoal, o que se tornou um hábito para essa geração.

Correia *et al.* (2023) apontam que plataformas como Facebook, Instagram e TikTok são amplamente utilizadas para manter conexões sociais, compartilhar experiências e consumir conteúdos de interesse. Kross *et al.* (2021) relatam que a constante interação social virtual pode facilitar a manutenção de laços, mas também levanta questões sobre saúde mental que vêm associando o uso excessivo a sentimentos de ansiedade e depressão.

Não obstante, esse uso intenso também está associado a mecanismos de validação social, em que curtidas, comentários e compartilhamentos influenciam diretamente a autoestima dos usuários, especialmente entre jovens adultos, influenciando seu bem-estar e percepção de si mesmos (Twenge; Campbell, 2018).

Diante disso, o papel das redes sociais, de acordo com Luz e Brainer (2024), corrobora as afirmações de Twenge e Campbell (2018), ao reafirmar que a busca constante por aprovação social e pertencimento virtual pode impactar diretamente o bem-estar dos indivíduos, sendo frequentemente associada ao surgimento de quadros de ansiedade, estresse e insatisfação pessoal.

Diante disso, é preciso destacar que as redes sociais também cumprem uma função cultural e simbólica. Elas moldam narrativas, difundem tendências e influenciam padrões de consumo, atuando como palco global no qual a geração Y se insere como protagonista ativa (Figueiredo, 2024; Luz; Brainer, 2024).

Portanto, as redes não são meros canais de comunicação, mas espaços constitutivos da identidade geracional, pois fornecem os referenciais de linguagem, estética e comportamento que caracterizam o modo de ser e de viver desse grupo (Figueiredo, 2024; Luz; Brainer, 2024).

Por fim, é possível perceber que a geração Y utiliza essas plataformas desde para se divertir até buscar informações, ou para trabalhar e empreender, adaptando o consumo de mídia às suas rotinas aceleradas e preferências por formatos rápidos e visuais.

2.4 Saúde mental alinhado as relações sociais

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mencionado por Brasil (2024), saúde mental é “[...] um estado de bem-estar no qual um indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”.

A saúde mental, além de seu caráter individual, está profundamente relacionada às interações sociais. A OMS entende que o bem-estar psíquico depende não apenas da capacidade individual de lidar com tensões, mas também do suporte e da inserção em redes sociais significativas (Pasquarelli *et al.*, 2023).

Alinhando ao contexto citado, entende-se que saúde mental é um estado que o indivíduo consegue enfrentar as tensões da vida, trabalhar de maneira produtiva e frutífera, além de contribuir para a comunidade. Importante salientar que tal concepção afasta-se da ideia de que saúde mental se resume à ausência de transtornos ou enfermidades, reconhecendo que está vinculada ao equilíbrio entre

aspectos emocionais, cognitivos e sociais da experiência humana (Pasquarelli *et al.*, 2023).

Ao destacar essa característica processual, Canguilhem (1990) reforça a ideia de que saúde não é apenas um padrão normativo, mas também a habilidade de criar formas de viver em meio às contingências. Ou seja, é importante avaliar o modo como o sujeito se adapta às novas realidades e/ou se insere nela.

Por fim, compreender a saúde mental implica reconhecer sua centralidade para a dignidade e para a cidadania. O equilíbrio mental é um estado importante para que os sujeitos possam exercer seus papéis sociais como participar ativamente da vida coletiva e social. A valorização da saúde mental, portanto, ultrapassa a esfera individual e insere-se em um campo social e político mais amplo, em que o direito à saúde é reconhecido como parte fundamental dos direitos humanos (Pasquarelli *et al.*, 2023).

Importante salientar, que autores clássicos que abordam antropologia bem como aspectos psicológicos das relações humanas reforçam esse aspecto social. Bourdieu (1958) e Coleman (1988) discutem o conceito de capital social¹, ou seja, os recursos simbólicos e práticos que o indivíduo acessa por meio de suas relações. Esse capital social é fundamental para o equilíbrio psíquico, já que possibilita apoio emocional, compartilhamento de experiências e pertencimento a grupos.

Portanto, compreender a influência das redes sociais sobre a saúde mental mostra-se essencial na contemporaneidade, uma vez que esses ambientes desempenham papel central nos processos de socialização e construção da identidade. Essa compreensão é fundamental para analisar, com base em evidências empíricas, tanto os aspectos potencialmente benéficos, como o fortalecimento de vínculos e o acesso à informação, quanto os aspectos adversos, relacionados ao aumento de sintomas ansiosos, depressivos e à diminuição da autoestima. Tal análise permite o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas voltadas à promoção da saúde mental e à redução dos efeitos psicossociais prejudiciais associados ao uso

¹ Bourdieu (1958), compreende o capital social como a junção entre os recursos decorrentes da existência de uma rede de relações de reconhecimento mútuo institucionalizada em campos sociais, sendo os recursos empregados a partir de uma estratégia de progresso que segue a hierarquia social, resultando da interação entre o indivíduo e a estrutura. O autor ainda destaca que o campo social será na verdade o local de manifestação de relações de poder, já que esses campos sociais se estruturam a partir das desigualdades de um quantum social, composto por dominantes e dominados.

excessivo das redes sociais pela Geração Y (Vieira, 2024; Alegre; Garavelo, 2024; Costa, 2021).

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão literária que se caracteriza pela investigação e análise de documentos de domínio científico, publicações de todas as modalidades como dissertações e artigos científicos, viabilizando a compreensão de autores sobre determinado tema através dessas fontes secundárias (Sá-Silva; Almeida; Guindani, 2009; Oliveira; Bastos, 2014).

A escolha metodológica foi pelo alinhamento com o objetivo da pesquisa, tendo em vista que conforme Gil (2002), a revisão de literatura permite ao pesquisador examinar, de forma organizada, uma variedade de fontes para identificar lacunas, tendências e controvérsias na área de estudo. A relevância desse tipo de pesquisa reside em sua capacidade de fornecer um panorama atualizado do conhecimento, servindo como base para futuras investigações.

Neste caso, temos uma revisão de literatura visando compreender, os efeitos das redes sociais sobre a saúde mental de indivíduos pertencentes à geração Y.

A abordagem quali-quantitativa foi empregada, o que significa que, embora a busca tenhamos organizado os dados quantitativos, a análise subsequente dos artigos selecionados foi de natureza qualitativa. Essa etapa permitiu a interpretação dos resultados e a identificação de padrões, consonâncias e discordâncias, que nos elucidam contribuições teóricas relevantes para o campo da psicologia.

Para realizarmos as buscas, foram estipuladas as palavras-chave para a seleção dos artigos, elas foram: “redes sociais”, “psicologia”, “saúde mental” e “geração Y”. A busca inicial foi conduzida em bases de dados reconhecidas, como a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e a Biblioteca Eletrônica de Psicologia (PePSIC). Contudo, foi identificado uma escassez de estudos que abordassem simultaneamente os indexadores da investigação.

Isto posto, foi utilizado o Google Acadêmico como fonte de consulta. Essa escolha se justifica por sua maior abrangência, ao indexar repositórios acadêmicos, periódicos eletrônicos e anais de congressos. Embora apresente limitações quanto à curadoria do conteúdo, o Google Acadêmico foi validado nesta revisão por oferecer resultados compatíveis com os objetivos propostos e pela possibilidade em manter a os critérios estabelecidos para a pesquisa.

Dentre os critérios de seleção, estipulamos normas para que a publicação fosse selecionada ou não para o estudo. Para critério de inclusão da publicação foram considerados: I) estudos publicados entre 2020 e 2025; II) disponíveis integralmente em meio digital; III) redigidos em língua portuguesa IV) que tratassem diretamente da relação entre redes sociais e saúde mental em indivíduos pertencentes à geração Y.

Em contraposição, foram excluídos estudos que: I) estivessem fora do recorte temporal; II) escritos em idioma estrangeiro; III) com foco em outras faixas etárias sem citar a geração Y; IV) sem conexão com a temática investigada V) sem fundamentação teórica e rigor metodológico científico VI) publicações não acadêmicas, duplicadas ou de caráter opinativo também foram descartadas.

No processo de triagem, os artigos foram inicialmente avaliados pelos títulos e resumos. Aqueles que demonstraram alinhamento com os objetivos da pesquisa foram selecionados para leitura integral de cada obra. Neste aspecto a análise qualitativa dos dados extraídos permitiu identificar lacunas persistentes, divergências teóricas e efeitos na saúde mental mais persistente e através da frequência foi determinado que a Ansiedade e Depressão, foram abordadas por mais vezes, e assim tendo um eixo exclusivo para cada uma delas (Ansiedade, Depressão, Outros Malefícios e Benefícios). Assim foi feito o fichamento das obras (Tabela 1) seguindo as informações para preencher as lacunas, organizar, selecionar e sistematizar cada obra:

Tabela 1 – Organização para o tabelamento dos dados

Sobre a publicação				Temáticas encontradas			
Autores	Ano	Tipo	Título	Ansiedade	Depressão	Outros Malefícios	Benefícios

Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

Esse procedimento garantiu a seleção de obras relevantes e metodologicamente sólidas, das quais foram realizadas a leitura integral de cada publicação promovendo a construção de uma análise de dados coerente, atualizada e alinhada aos objetivos centrais da pesquisa.

Após foi realizada a análise de dados e eleitas os eixos temáticos dos achados por sua frequência, e analisando om pontos de convergência e divergência dos autores. Com a análise foi possível fazer a hermenêutica entre as publicações selecionadas que discutem os impactos da saúde mental através do uso de redes sociais pela geração Y.

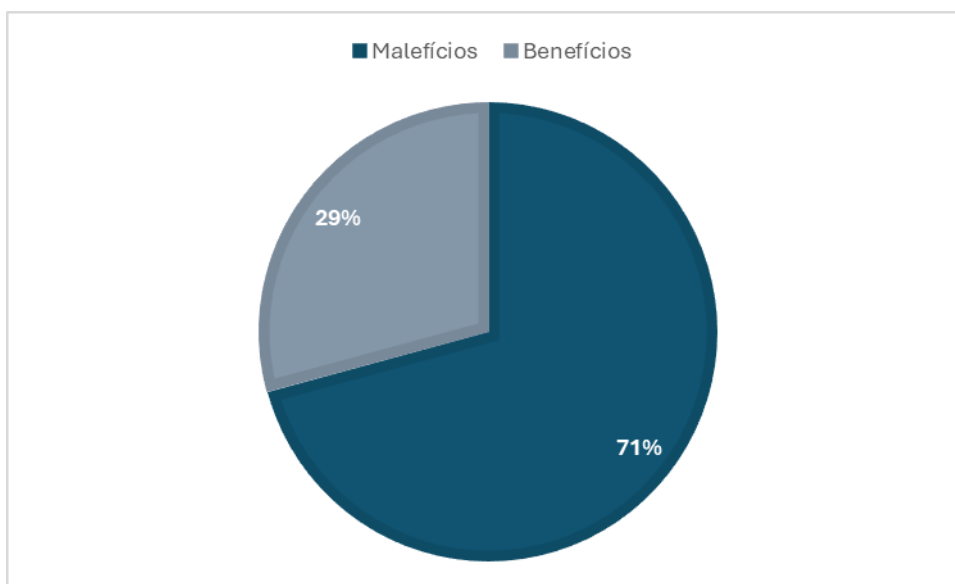
4 ANÁLISE DE DADOS

Com base nos critérios descritos na metodologia desta pesquisa, utilizando as palavras-chave supracitadas (“redes sociais”; “psicologia”; “saúde mental”; “geração Y”) foram encontrados 16.100 resultados no Google Acadêmico. A partir de nossos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 55 artigos para a análise, que podem ser consultados no ANEXO A do trabalho. Ao realizar a contagem dos artigos selecionados, observou-se que a soma total não corresponde exatamente ao número final de publicações, pois houve sobreposição entre as categorias. Isso ocorre quando um mesmo artigo se enquadra em mais de um tema de análise, sendo contabilizado em ambas as classificações. Dessa forma, embora o total de registros por categoria pareça superior, o número real de artigos permanece o mesmo, já que alguns foram considerados em mais de um eixo temático.

O fichamento desses artigos revelou uma predominância significativa de publicações voltadas aos impactos negativos das redes sociais na saúde mental. Dentre os apresentados, destacaram-se a Ansiedade e a Depressão, porém, também apareceram outros malefícios diversos que foram agrupados entre si para posterior discussão.

Dos estudos analisados, como podemos observar no Gráfico 1, 46 apontam os malefícios associados ao uso dessas plataformas (inclui-se aqui ansiedade, depressão e outros malefícios) representando 71% dos artigos, enquanto 29%, ou seja, 19 trabalhos discutem os benefícios variados do uso das redes, sendo, portanto, imprescindível a discussão das considerações avaliadas de forma positiva pelos autores.

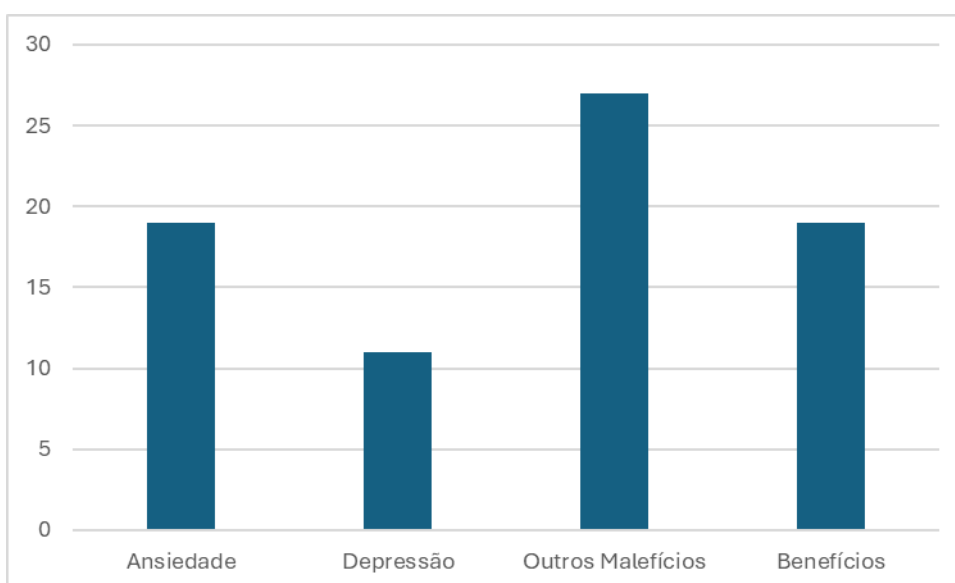
Gráfico 1 – Número de artigos encontrados que trazem malefícios e benefícios



Fonte: Elaborado pelas Autoras (2025).

É importante acrescentar que as temáticas não são exclusivas, podendo, portanto, um mesmo artigo abordar mais de uma categoria, falando por exemplo de algum dos tipos de malefício e discutindo benefícios. Por exemplo, entre os artigos que tratam dos impactos negativos temos 19 que abordam especificamente a ansiedade, 11 tratam da depressão e 27 relatam outros malefícios. Essa distribuição é ilustrada no Gráfico 2.

Gráfico 2 – Distribuição do número de artigos por eixo temático



Fonte: Elaborado pelas Autoras (2025).

Para a análise qualitativa, a discussão dos resultados foi segmentada nos quatro eixos temáticos apresentados acima, extraídos a partir da leitura integral dos textos pela frequência. Essa divisão categórica visa aprofundar a compreensão sobre as diferentes formas pelas quais o ambiente digital vem sendo caracterizado pelos estudos recentes no que tange a questão da saúde mental dos usuários pertencentes à geração Y.

4.1 Ansiedade

A ansiedade, segundo Barlow (2002), é compreendida como uma resposta emocional caracterizada por preocupação excessiva em relação a eventos futuros, frequentemente acompanhada por distorções cognitivas de catastrofização. Essa antecipação negativa de possíveis ameaças gera sofrimento subjetivo e pode ocasionar prejuízos significativos em diversas áreas da vida do indivíduo, comprometendo seu funcionamento pessoal, social e ocupacional. Embora desempenhem um papel adaptativo podem se tornar patológico quando exagerado, persistente e desproporcional ao estímulo desencadeador, causando prejuízos significativos à saúde física, mental e social (Murphy; Cowan, 2009).

A Organização Mundial da Saúde (1992) destaca que a ansiedade se manifesta quando ultrapassa os limites da resposta normal de estresse, gerando sofrimento intenso e limitações ocupacionais e sociais (Castillo *et al.*, 2000).

Compreendendo esta definição, dentre os 55 artigos válidos analisados, 19 abordam diretamente a relação entre o uso das redes sociais e a manifestação ou agravamento de sintomas ansiosos (ANEXO B). Eles são de autoria de: Silva e Pimentel (2024); Faria *et al.* (2021); Costa (2021); Alegre e Garavelo (2024); Pimental (2021); Júnior *et al.* (2024); Vieira (2024); Cruz *et al.* (2024); Moura *et al.* (2022); Borges e Maia (2022); Rosolen (2022); Teixeira e Santos (2024); Alvez, Carvalho e Barboza (2024); Silva e Meta (2024); Escobar (2022); Junior *et al.* (2024); Rogério (2024); Silva (2023); Alfaia (2022).

Nestes artigos, a ansiedade se destaca como uma das condições psíquicas mais frequentes associadas ao ambiente digital, especialmente entre jovens adultos da Geração Y.

Os fatores desencadeadores mais apontados incluem a comparação social ascendente, o medo de exclusão (FoMO)², a busca incessante por validação, a hiperconectividade e a sobrecarga de informações.

² O termo **FOMO** (do inglês *Fear of Missing Out*) significa “medo de ficar de fora” e se refere à angústia ou inquietação constante gerada pela crença de que os outros vivem experiências mais gratificantes às quais não se está participando. Esse fenômeno psicológico intensificou-se com o uso disseminado das redes sociais, uma vez que as postagens idealizadas e as interações contínuas alimentam a sensação de estar sempre perdendo algo importante. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/saberviver/fear-of-missing-out-fomo-o-que-e-o-medo-de-ficar-de-fora-e-como-lidar-com-ele/>. Acesso em: 29 set. 2025.

Teixeira e Santos (2024) aprofundam a compreensão sobre os impactos psicológicos do uso intensivo de redes sociais, destacando como o medo da exclusão social atua como catalisador da ansiedade. Esse fenômeno é particularmente relevante durante a construção da identidade, período em que o indivíduo está mais suscetível à influência externa e à comparação social.

Diversos autores corroboram essa análise ao investigar os mecanismos que agravam estados ansiosos em indivíduos expostos às redes sociais. Silva e Pimentel (2021) identificam que o uso contínuo e acrítico dessas plataformas estimula a hiperatividade mental, caracterizada pela constante ruminação de pensamentos, antecipações negativas e preocupações exageradas. De forma complementar, Faria *et al.* (2022) destaca que o excesso de estímulos digitais compromete a capacidade de desconexão cognitiva, ou seja, a habilidade de “desligar-se” mentalmente das demandas online, gerando cansaço psíquico e uma sensação persistente de alerta. Cruz e Costa (2021) e Alegre e Garavelo (2020) também contribuem para a análise, evidenciando que a exposição prolongada a padrões idealizados de vida, sucesso e felicidade promove sentimentos de inadequação e inferioridade. Ao se consolidarem, esses sentimentos alimentam estados emocionais ansiosos e contribuem para o adoecimento mental da Geração Y.

Por conseguinte, Pimentel (2021) chama atenção para o impacto emocional do engajamento compulsivo nas redes sociais, apontando que a busca constante por aprovação, curtidas e comentários pode estabelecer um padrão de performance digital que posiciona o indivíduo em uma situação de vulnerabilidade psíquica. A necessidade de atender às expectativas do ambiente virtual gera uma sobrecarga emocional ansiosa, que, muitas vezes, não é reconhecida conscientemente pelos usuários.

Outra perspectiva, estudos de Junior *et al.* (2022) e Vieira (2022) reforçam que os efeitos ansiosos tendem a se intensificar quando o uso das redes é predominantemente passivo, focado apenas no consumo automático de conteúdo, sem engajamento crítico ou interativo. Esse comportamento contribui para a internalização de padrões inalcançáveis e intensifica o sentimento de frustração, que segundo os autores causam ansiedade aos usuários. Já Cruz *et al.* (2023) e Moura *et al.* (2021) apontam que a hiperconectividade prolongada mantém o indivíduo em

um estado de alerta contínuo (sintomas ansiosos), dificultando a autorregulação emocional e favorecendo reações impulsivas, irritabilidade e inquietação mental.

Borges e Maia (2023) acrescentam uma dimensão relacional à discussão, argumentando que a ansiedade nas redes sociais também está associada ao receio de exclusão de círculos de interação digital. Essa dinâmica alimenta relações de dependência afetiva mediadas por dispositivos tecnológicos, nas quais a necessidade de pertencimento e aceitação se sobrepõe à autenticidade das conexões. Tal dependência configura-se como um gatilho emocional recorrente, que ativa ou intensifica os sintomas ansiosos.

A ausência de estratégias de enfrentamento estruturadas e de senso crítico em relação ao consumo digital também é apontada como fator de risco. Rosolen (2022) e Teixeira e Santos (2021) ressaltam que a utilização acrítica das redes sociais amplia significativamente a probabilidade de manifestação de sintomas ansiosos, especialmente em indivíduos que não reconhecem os impactos do uso excessivo e não adotam medidas de proteção psíquica.

No campo das emoções, Alves, Carvalho e Barboza (2023) indicam que o envolvimento afetivo com as redes pode se transformar em fator de vulnerabilidade emocional, sobretudo quando as experiências vividas no ambiente virtual substituem ou competem com as experiências presenciais. Em casos mais graves, Silva e Mea (2023) alertam que os sintomas ansiosos podem evoluir para quadros de pânico ou fobia social, especialmente quando o indivíduo desenvolve medo irracional de interações ou julgamentos externos, seja no ambiente físico ou digital.

Nesse sentido, Courte Junior *et al.* (2024) sugerem que o planejamento de rotinas de uso consciente das redes sociais pode contribuir para a diminuição da ansiedade digital. Molica (2024) e Silva (2021) complementam que o distanciamento temporário das plataformas, aliado à psicoeducação sobre os efeitos psicológicos da hiperconectividade, favorece a construção de hábitos mais saudáveis e conscientes. Por fim, Alfaia *et al.* (2023) defendem o uso de estratégias de reestruturação cognitiva voltadas à valorização de experiências reais e significativas, como forma de reconectar o indivíduo à sua identidade e às suas vivências fora do ambiente virtual, promovendo uma visão mais integrada e menos dependente da lógica digital.

Os estudos selecionados, portanto, evidenciam que a ansiedade relacionada às redes sociais exige uma atenção no campo da psicologia, para refletir sobre a

relação entre o uso das redes sociais e os quadros ansiosos da Geração Y, tendo em vista que, de acordo com os autores analisados, a ansiedade pode ser gerada por diferentes comportamentos diante do uso das redes sociais.

4.2 Depressão

Prosseguindo a análise dos dados encontrados, as publicações trazem uma abordagem que argumenta que a exposição prolongada a conteúdos idealizados nas redes sociais tem sido associada ao desenvolvimento de sintomas depressivos que podem levar ao desenvolvimento de um quadro de depressão.

A depressão é considerada uma doença mental de alta prevalência e está entre os transtornos mais associados ao suicídio, com tendência a se tornar crônica e recorrente quando não tratada (Brasil, 2025).

Entre os sintomas mais característicos da depressão estão humor persistentemente deprimido, perda de interesse ou prazer nas atividades diárias, fadiga, distúrbios do sono (insônia ou hipersônia), alterações do apetite, lentidão psicomotora, sentimentos de inutilidade ou culpa, dificuldades de concentração e pensamentos sobre morte ou suicídio (Brasil, 2025).

Dentre os 55 artigos catalogados, 11 deles referem-se à relação da depressão com o uso das redes sociais por indivíduos da geração Y (ANEXO C). Estes textos são: Faria *et. al.* (2021); Costa (2021); Pimental (2021); Courte Júnior *et. al.* (2024); Santos (2021); Costa Junior *et. al.* (2024); Borges e Maia (2022); Rosolen (2022); Teixeira e Santos (2024); Silva (2023); Menezes (2023).

Em um desses estudos, Silva e Mea (2023) argumentam que a exposição intensa às redes sociais favorece a consolidação de crenças de inferioridade, muitas vezes atreladas à percepção de fracasso pessoal ou inadequação social. Tais crenças emergem da comparação constante com imagens e narrativas cuidadosamente editadas, criando uma sensação distorcida da realidade e acentuando a percepção de que os próprios esforços e conquistas são insuficientes.

Já Moura *et al.* (2021) e Borges e Maia (2023) relatam que a vivência de interações pouco significativas, assim como a sensação de exclusão de grupos virtuais ou de invisibilidade social no ambiente digital, pode desencadear sintomas típicos de quadros depressivos, como tristeza persistente, retraimento afetivo,

diminuição do interesse por atividades antes prazerosas (anedonia) e isolamento emocional. Embora muitas vezes sutis no início, esses sinais podem se intensificar à medida que o indivíduo passa a depender emocionalmente da resposta do ambiente digital para validar sua autoestima.

Além disso, Alves, Carvalho e Barboza (2023) apontam que o ciclo de busca por validação nas redes sociais tende a ser marcado por frustrações frequentes. Quando as expectativas depositadas em interações digitais, como curtidas, comentários ou reconhecimento público, não são atingidas, instala-se um processo de sofrimento psíquico que retroalimenta a sensação de rejeição e inadequação. Esse padrão estabelece um ciclo disfuncional no qual o indivíduo oscila entre a busca compulsiva por aprovação e a frustração decorrente da não correspondência.

Essa disfuncionalidade também é apontada por Faria *et al.* (2022) que evidenciam que o uso compulsivo de redes sociais está diretamente relacionado à piora do humor, à diminuição da satisfação com a vida e ao enfraquecimento dos vínculos sociais significativos. Em consonância, Costa (2021) e Vieira (2022) destacam que a dependência emocional da validação externa, característica de muitos usuários de plataformas digitais, fragiliza o senso de identidade pessoal e aumenta a vulnerabilidade à internalização de sentimentos de desvalia e inutilidade.

Cruz *et al.* (2023), por sua vez, chamam a atenção para os casos mais graves, nos quais o uso problemático das redes sociais atua como um fator agravante de quadros depressivos preexistentes. Nesses cenários, observa-se uma redução significativa do engajamento em atividades cotidianas, queda no desempenho profissional ou acadêmico, retraimento familiar e social, além da intensificação de pensamentos autodepreciativos.

Os estudos analisados convergem ao demonstrar que a utilização das redes sociais pode atuar como fator de risco para o desencadeamento e a manutenção de sintomas depressivos entre indivíduos da geração Y. A dependência emocional em relação às interações digitais, a exposição constante a conteúdos idealizados e a busca incessante por validação configuram elementos que, associados, fragilizam a autoestima e potencializam sentimentos de inadequação.

4.3 Outros Malefícios

Além do destaque para os sintomas de ansiedade e depressão já analisados neste trabalho, fez-se necessária a discussão de outros malefícios apresentados nos artigos encontrados. Destacamos aqui que compreendemos malefícios como danos ou prejuízos causados ao indivíduo e/ou a sociedade resultado de um estado nocivo ou ação da interação entre a rede social e os indivíduos da Geração Y.

Neste item, foram analisados 27 artigos que revelaram uma variedade de malefícios psicossociais associados ao uso excessivo e disfuncional das redes sociais (ANEXO D). Diferentemente de sintomas específicos como ansiedade ou depressão, esses efeitos abrangem uma gama mais ampla de manifestações negativas, incluindo: estresse digital, insônia, dificuldade de concentração, insatisfação corporal, isolamento social e perda de produtividade. A literatura tem interpretado essas repercussões como efeitos difusos, porém persistentes, do hiperengajamento digital (Santos; Fernandes; Masquio, 2023).

Os artigos analisados neste eixo temático, estão com as informações integrais disponibilizadas no ANEXO D e são: Lima (2021); Correia *et al.* (2023); Silva, Teodoro e Couto (2024); Santos (2021); Monteiro *et al.* (2024); Oliveira *et al.* (2023); Rangel e Sias (2022); Molica *et al.* (2024); Marques (2022); Frison (2022); Santos, Fernandes e Masquio (2023); Taha e Garcia (2024); Luz e Bralner (2022); Rezende (2021); Corsine e Assis (2024); Delai (2024); Cruz *et al.* (2023); Massoni (2024); Rabelo e Silva (2021); Floriano e Silva (2023); Andrade (2022); Brito (2023); Molica (2022); Melo (2024); Araújo (2024); Araújo *et al.* (2024). Neste sentido, para melhor análise de discussão e interpretação, separamos subtemas dos autores acerca de outros malefícios causados pelas redes sociais da geração Y.

4.3.1 Sobrecarga informacional e distúrbios do sono

Diversos estudos descrevem as redes sociais como ambientes geradores de hiperestimulação mental e sobrecarga informacional, o que contribui para o esgotamento psíquico e a irritabilidade. Silva e Teodoro (2022), Melo (2024) e Monteiro *et al.* (2021) indicam que a presença constante de notificações, a exigência

de respostas imediatas e o consumo ininterrupto de conteúdo afetam diretamente os níveis de atenção e descanso. Lima (2020) e Oliveira *et al.* (2023) destacam a associação entre o uso noturno das redes e os distúrbios do sono, com impactos significativos na qualidade de vida dos sujeitos da Geração Y.

4.3.2 Bolhas digitais, polarização e agressões simbólicas

Taha e Garcia (2024) discutem o impacto das bolhas digitais (isolamento de um grupo), esse fenômeno que contribui para o empobrecimento do diálogo social, o aumento da intolerância e o fechamento em grupos homogêneos, o que pode repercutir negativamente na saúde mental, especialmente em indivíduos já vulneráveis emocionalmente. Isso se consolida com efeito negativo pois, caracterizadas pela personalização, limita-se o acesso a perspectivas diversas, reforçando crenças preexistentes e intensificando a polarização emocional.

Já Santos (2021) e Oliveira *et al.* (2023), abordam a temática das bolhas digitais no contexto da pandemia da COVID-19, afirmando que embora as redes sociais tenham ampliado interações durante a pandemia, também intensificaram conflitos verbais e a polarização digital. Demonstrando que o contato intensivo com mídias sociais ampliou a vulnerabilidade do grupo da Geração Y à desinformação e ao consumo de conteúdos alarmistas.

No cenário pandêmico, o excesso de informação gerou irritabilidade, insegurança e até um questionamento da veracidade das notícias obtidas nas redes sociais o que ampliam as emoções negativas desta geração. O que gerou insegurança e medo generalizado, acentuando percepções negativas em um contexto de crise sanitária e transformando os espaços virtuais em ambientes de tensão permanente, dificultando o diálogo social e a convivência entre diferentes grupos (Santos, 2021; Oliveira e colaboradores 2023).

4.3.3 Cultura do cancelamento e exclusão digital

O esvaziamento das experiências na contemporaneidade manifesta-se de forma expressiva nas interações mediadas pelas redes sociais, nas quais a dinâmica de exposição constante e julgamento coletivo modifica a maneira como os indivíduos

constroem e expressam suas identidades. Monteiro et al. (2024) analisam a cultura do cancelamento como um fenômeno que ultrapassa o campo moral e se insere em uma lógica de vigilância e punição simbólica, na qual qualquer comportamento considerado inadequado pode desencadear processos de exclusão digital. Os autores ressaltam que essa prática produz efeitos psicológicos e sociais significativos, como a autocensura, o medo da exposição pública, o isolamento social e o enfraquecimento dos vínculos interpessoais. Essa lógica punitiva das redes funciona, portanto, como um mecanismo de controle social, restringindo a liberdade de expressão e comprometendo o desenvolvimento de relações saudáveis, empáticas e autênticas.

De forma complementar, Delai (2024) aprofunda a discussão ao destacar que as práticas de perseguição, monitoramento e agressões simbólicas no ambiente digital configuram formas de violência psicológica que, embora muitas vezes naturalizadas, geram impactos emocionais severos. A autora enfatiza que, especialmente entre jovens adultos, essas experiências podem potencializar quadros de ansiedade, baixa autoestima e sentimentos de vulnerabilidade, reforçando a necessidade de compreender o espaço virtual como um ambiente de risco emocional. Nesse sentido, tanto Monteiro et al. (2024) quanto Delai (2024) apontam para a urgência de promover uma cultura digital mais ética e empática, que favoreça o diálogo, a reflexão crítica e o respeito às diferenças, minimizando os efeitos psicossociais negativos decorrentes da cultura do cancelamento.

4.3.4 Impactos acadêmicos e queda na produtividade

Outro malefício apontado é referente ao uso constante das redes sociais afetar negativamente a produtividade e a vida social dos estudantes universitários, como demonstrado por Molica (2022), Correia *et al.* (2023) e Santos, Rangel e Sias (2022), que relacionam a frequência de uso a alterações comportamentais e prejuízos na atenção. Andrade (2022) evidencia os impactos neurofisiológicos do uso excessivo de redes, identificando alterações em padrões de atenção, memória e sono. Tais efeitos, ainda que não configurem transtornos clínicos, reduzem a eficiência cognitiva e prejudicam atividades cotidianas.

Além disso, a exposição prolongada ao ambiente virtual também tem sido associada à queda no desempenho acadêmico, sobretudo em estudantes e profissionais que relatam dificuldades de concentração, procrastinação e fadiga cognitiva. Rezende (2021) observa que o uso intensivo das redes pode prejudicar a capacidade de foco, a qualidade do aprendizado e a organização do tempo e das rotinas de estudo, refletindo-se diretamente na performance dos indivíduos.

Esse efeito se manifesta sobretudo pela procrastinação e pela dificuldade de concentração. O que é corroborado por Frison (2022) que ressalta o impacto das redes sociais evidenciando como a exigência de presença digital constante gera cansaço emocional.

Com isso, Corsine e Assis (2024) abordam o fenômeno da hiperconexão, destacando como a presença digital constante interfere na vida familiar, no lazer e no descanso. A sensação de aprisionamento ao ambiente online compromete negativamente o equilíbrio entre as dimensões pessoais e profissionais, podendo causar adoecimento mental.

4.3.5 Insatisfação corporal e validação externa

Outro aspecto recorrente nos estudos refere-se à insatisfação com a autoimagem. Floriano e Silva (2022), Frison (2021), Marques (2021) e Santos, Fernandes e Masquio (2023) indicam que o contato contínuo com padrões corporais inatingíveis, promovidos por influenciadores e filtros digitais, contribui para distorções cognitivas em relação à aparência. Tal quadro pode desencadear transtornos alimentares ou baixa autoestima.

Outro efeito que vem com esta perspectiva da homogeneização e estabelecimento de padrões imagéticos é problematizado por Luz e Brainer (2022) que relatam que os padrões estéticos, também são disseminados nas redes sociais com essa perspectiva, mostrando como a imposição de ideais de beleza contribui para a banalização de procedimentos estéticos e para a intensificação da insatisfação corporal. O resultado é a pressão estética constante, que fragiliza a autoestima e incentiva práticas arriscadas.

E não é só em relação a autoimagem que o contato com as redes sociais atinge os sujeitos da geração Y, Lima (2021), complementa a discussão observando

que o uso do Instagram pode provocar sentimentos de inadequação social, uma vez que a constante exposição a padrões idealizados favorece processos de comparação e uma busca incessante por validação externa. Esse quadro não se traduz diretamente em transtornos clínicos, mas compromete a percepção subjetiva de satisfação com a vida.

No que se refere à subjetividade, Silva, Teodoro e Couto (2024) destacam o modo como as plataformas digitais exercem uma captura simbólica da atenção e do desejo, reconfigurando processos inconscientes e influenciando significativamente a formação de comportamentos e identidades. Os autores evidenciam que essa dinâmica produz uma dependência simbólica, na qual o indivíduo passa a pautar suas escolhas, percepções e vínculos de acordo com as lógicas e estímulos impostos pelos ambientes virtuais, resultando em uma progressiva perda de autonomia subjetiva e relacional.

4.3.6 Consumo, alienação e materialismo digital

A comparação social também é discutida no trabalho de Rangel e Sias (2022) que afirma que os modelos das redes sociais, como do Instagram, acabam por moldar a subjetividade contemporânea, mas sua ênfase é quanto ao incentivo de práticas de consumo e de visibilidade exacerbada. Já Brito (2023) também afirma que os algoritmos digitais influenciam padrões de consumo, estimulando compras por impulso e reduzindo a autonomia decisória dos indivíduos. Esse fenômeno, além de comprometer a liberdade de escolha, pode levar ao endividamento de grupos mais vulneráveis.

Rabelo e Silva (2021), apontam argumentos que concordam com Rangel e Sias (2022) e Brito (2023), pois afirmam que o excesso de estímulos digitais provoca alienação cultural e enfraquecimento dos vínculos sociais. Floriano e Silva (2023) acrescentam que o materialismo promovido pelas redes sociais fortalece a lógica da ostentação e da competição, o que gera conflitos e mal-estar da saúde mental dos indivíduos. O efeito dessa lógica é a homogeneização das experiências sociais e a perda de autenticidade nas interações, resultando em uma lógica de consumo em massa.

4.3.7 Busca de padrões idealizados e frustrações

Molica *et al.* (2024) também discute que esta questão da homogeneização e da comparação que se intensifica pelo fato de os usuários editarem e exporem rotinas com o objetivo de projetar uma imagem de sucesso. Sobre essa temática, Molica (2022) analisa a busca por uma vida instagramável, mostrando que o excesso de curadoria das próprias rotinas conduz à alienação em relação à experiência concreta.

Nesse processo, os indivíduos priorizam a aparência digital em detrimento da vivência real o que impõe pressão pela performance social e conduzindo ao esvaziamento das experiências cotidianas em favor da representação digital.

Tendo estes comprometimentos, Marques (2022) analisa como a concepção de felicidade é afetada pelo uso de redes sociais, apontando que muitos indivíduos passam a vivenciar uma felicidade ilusória. Nesse processo, a validação externa se sobrepõe ao bem-estar real, gerando frustração diante da discrepância entre a vida idealizada e a experiência concreta.

Outro ponto a ser discutido é apresentado por Araújo *et al.* (2024), que analisam os aplicativos de relacionamento, observando que a lógica de descartabilidade favorece relações frágeis e superficiais. A rapidez das conexões digitais compromete a construção de vínculos sólidos e alimenta a banalização das experiências afetivas.

4.3.8 A hiperconexão e sobrecarga informacional

Existem outras perspectivas, como da necessidade de estar sempre conectado e seus impactos. Neste contexto os autores Correia *et al.* (2023) destacam que o Twitter, ao concentrar um volume massivo de postagens em tempo real, gera sobrecarga informacional. Essa hiperestimulação cognitiva interfere na atenção, intensifica a fadiga mental e prejudica a capacidade de processamento crítico dos conteúdos consumidos.

Autores como Rabelo e Silva (2023), Lambert *et al.* (2021), Araujo *et al.* (2021), Andrade (2022), Brito (2023) e Araújo e Santos (2021) ampliam essa discussão ao enfatizar os impactos sociais da imersão digital, como o isolamento

social, a degradação das interações presenciais, aumento da lógica de consumo e o aumento da vulnerabilidade emocional.

4.3.9 Precarização digital alinhada ao teletrabalho

Com o uso constante das redes sociais e a discussão que emergiu no cenário da pandemia da COVID-19, o teletrabalho foi ganhando força e assim, dificultando que o trabalhador conseguisse manter o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, já que as redes sociais facilitaram o teletrabalho. Tendo este equilíbrio comprometido, Cruz *et al.* (2023) apontam como flexibilização do trabalho em ambiente digital e destacam que a ausência de limites claros entre vida pessoal e profissional gera sobrecarga e precarização (Santos, 2021; Oliveira *et al.*, 2023).

A expansão do teletrabalho mediado por plataformas digitais, portanto, intensificou a exploração laboral, fragilizou vínculos de solidariedade entre colegas e ampliou a pressão por produtividade contínua, o que pode comprometer diretamente a saúde mental do trabalhador, gerando impactos emocionais e psicossociais de longo prazo.

4.3.10 Compulsão digital e doenças físicas

Outro malefício destacado nos estudos é apresentado por Massoni (2024) que analisa os efeitos dos vídeos curtos e conclui que sua lógica de estímulos rápidos contribui para a compulsão digital e para a redução da capacidade de concentração prolongada. Esse padrão de uso compromete a aprendizagem e a atenção como já destacado por Lima (2020), Oliveira *et al.* (2021) e Rezende (2021), favorecendo a cultura da distração e podendo ocasionar algumas das doenças digitais que, segundo Araújo (2024), estão associadas ao excesso de conectividade, como por exemplo: dores físicas, fadiga visual e desgaste ocupacional.

Os estudos mostram que os impactos das redes não se limitam à esfera psicológica, atingindo também a dimensão física e funcional.

Assim, os malefícios psicossociais relacionados ao uso das redes sociais, encontrados em nossa pesquisa foram diversos, embora menos específicos do que os quadros clínicos tradicionais (como ansiedade e depressão), representam uma

demanda crescente e diversificada, que deve ser conhecida e compreendida para que se tenha atenção à manutenção da saúde mental dos indivíduos da Geração Y.

4.4 Benefícios

Embora os impactos negativos do uso das redes sociais sobre a saúde mental tenham sido prevalentes nos artigos encontrados em nossa pesquisa, a análise de 19 artigos válidos permitiu identificar benefícios relevantes quando o uso é moderado, consciente e orientado por finalidades construtivas (ANEXO E). Definimos aqui como elementos de benefícios aqueles indícios de que o uso das redes pode ser proveitoso e contribuir para o desenvolvimento dos usuários das redes sociais da Geração Y. Esses benefícios englobam desde o fortalecimento de vínculos afetivos e o senso de pertencimento, até o acesso à informação, a promoção da identidade pessoal e a expressão emocional.

Neste item, foram catalogados os seguintes artigos dos seguintes autores: Faria *et al.* (2021); Oliveira *et al.* (2023); Vieira (2024); Cruz *et al.* (2024); Teixeira e Santos (2024); Rangel e Sias (2022); Alves, Carvalho e Barboza (2024); Rogério (2024); Lambert *et al.* (2024); Lambert *et al.* (2021); Silva, A (2023); Silva, R. (2023); Bastos *et al.* (2023); Frison (2022); Schmitt (2023); Cruz *et al.* (2023); Andrade (2022); Araújo e Santos (2024) e Araújo (2024).

Analisando os dados encontrados, Vieira (2024) reforça a perspectiva de acesso a informação ao demonstrar que perfis voltados à promoção da saúde mental no Instagram podem desempenhar um papel de apoio informacional, afetivo e até psicopedagógico. Segundo o autor, o acesso a conteúdos mediados digitalmente por profissionais ou comunidades de apoio contribui para a psicoeducação, o enfrentamento da solidão e a construção de um senso de pertencimento entre os usuários mais jovens.

Neste viés, Moura *et al.* (2021) e Escobar (2021) também enfatizam o potencial das plataformas digitais na disseminação de conteúdos educativos e no incentivo à reflexão sobre a identidade por meio da partilha de vivências pessoais.

Além disso, outro benefício apresentado por Rangel e Sias (2022), Faria *et al.* (2021) e Melo (2024) é o destaque de que, em determinados contextos, as redes

sociais funcionam como dispositivos de apoio social, especialmente durante períodos de isolamento físico, como na pandemia da COVID-19.

Ademais, Alfaia *et al.* (2023), Teixeira e Santos (2021) e Rangel e Sias (2021) ressaltam o papel positivo da curadoria de conteúdo inspirador para a autoestima, a motivação e a sensação de autoeficácia. Bastos *et al.* (2022), Lambert *et al.* (2021), Frison (2022) e Cruz *et al.* (2024) identificam que o uso voltado ao engajamento em causas sociais e à construção de comunidades temáticas contribui para o bem-estar subjetivo e o sentimento de relevância social e pertencimento ao um grupo.

Outros autores como Oliveira *et al.* (2023), Silva (2023), Schmitt (2022), Rogério (2023), Alves, Carvalho e Barboza (2023), Cruz *et al.* (2024), Andrade (2022) e Araújo *et al.* (2024) reforçam que muitos são os aspectos positivos e por isso, a mediação consciente do tempo de tela e das interações virtuais pode favorecer uma relação mais saudável com as tecnologias, estimulando o autocuidado, o senso crítico e o equilíbrio emocional.

Portanto, embora minoritários em relação à totalidade dos estudos, os artigos que evidenciam os benefícios do uso das redes sociais oferecem uma perspectiva equilibrada e esperançosa. Apontando que, para aproveitar os benefícios do uso das redes sociais, os indivíduos da Geração Y podem rever o modo como fazem seu uso e buscar o equilíbrio entre o tempo de tela e os convívios presenciais e o modo como lidam com as informações/atrações das redes (Alves; Carvalho; Barboza, 2024; Rogério, 2024; Lambert *et al.*, 2024).

5 CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo analisar os impactos psicológicos das redes sociais na geração Y, compreendendo as transformações socioculturais que caracterizam as diferentes gerações e contextualizando o modo como os indivíduos nascidos nesse período se relacionam com o ambiente digital. Partiu-se do entendimento de que as gerações são grupos identitários que compartilham marcos históricos e experiências comuns que moldam seus valores, comportamentos e modos de interação (Kupperschmidt, 2000; Chiuzi; Peixoto; Fusari, 2011; Howe; Strauss, 2000; Tulgan, 1996). Nesse contexto, observou-se que a geração Y, formada por indivíduos que cresceram em meio à consolidação da internet e das tecnologias digitais, representa o elo entre o mundo analógico e o digital, sendo especialmente suscetível aos efeitos psicológicos da conectividade constante (Tapscott, 2009; Oliveira; Piccinini, 2011).

A metodologia adotada baseou-se em uma revisão de literatura, com foco em publicações compreendidas entre 2020 e 2024, a fim de reunir evidências atuais sobre os impactos do uso das redes sociais. Essa abordagem permitiu sistematizar estudos empíricos e teóricos que abordam as dimensões da compulsão digital, da comparação social e das implicações do uso contínuo das redes sobre a saúde mental, conforme apontado por Monteiro et al. (2024), Delai (2024) e Silva, Teodoro e Couto (2024). O processo metodológico seguiu critérios de seleção que privilegiaram a relevância científica, a contemporaneidade e a pertinência com o tema, possibilitando uma análise abrangente dos fenômenos psicossociais relacionados ao comportamento digital da geração Y (Cruz et al., 2023; Santos, 2021; Oliveira et al., 2023).

Os resultados evidenciaram que o uso intensivo das redes sociais pode gerar efeitos negativos como ansiedade, autocensura, medo de exposição pública e enfraquecimento das relações interpessoais, fenômenos compreendidos como expressões da lógica punitiva e de controle social das plataformas digitais (Monteiro et al., 2024; Delai, 2024). Também foi possível identificar que as redes sociais contribuem para a construção de uma subjetividade marcada pela dependência simbólica e pela perda de autonomia diante das escolhas e vínculos estabelecidos,

em virtude da influência dos algoritmos e das dinâmicas de validação social (Silva; Teodoro; Couto, 2024).

Outro achado relevante relaciona-se ao contexto laboral da geração Y. Durante e após a pandemia da COVID-19, o teletrabalho mediado pelas tecnologias digitais trouxe desafios expressivos à manutenção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A ausência de limites entre essas esferas resultou em sobrecarga, exaustão e precarização das relações de trabalho, conforme indicam Cruz et al. (2023), Santos (2021) e Oliveira et al. (2023). Esses autores apontam que a expansão do teletrabalho intensificou a pressão por produtividade, fragilizando vínculos de solidariedade e comprometendo a saúde mental dos trabalhadores.

Os estudos também destacaram o fenômeno da compulsão digital como um dos principais malefícios da hiperconectividade. Massoni (2024) observa que o consumo contínuo de vídeos curtos e conteúdos de estímulo rápido reduz a capacidade de concentração e favorece comportamentos compulsivos, corroborando achados de Lima (2020), Oliveira et al. (2021) e Rezende (2021). Tais padrões comprometem a aprendizagem, a atenção e contribuem para a chamada “cultura da distração”. Ademais, Araújo (2024) salienta que o uso excessivo das redes pode ocasionar doenças físicas associadas à conectividade prolongada, como fadiga visual, dores musculares e desgaste ocupacional, evidenciando que os impactos se estendem para além da esfera psicológica.

Apesar da predominância dos efeitos negativos, os resultados também apontaram benefícios significativos quando o uso das redes é realizado de forma equilibrada e intencional. Vieira (2024) e Moura et al. (2021) destacam que o acesso a conteúdos digitais voltados à promoção da saúde mental e à psicoeducação pode favorecer a reflexão, o senso de pertencimento e o enfrentamento da solidão. Do mesmo modo, Faria et al. (2021), Rangel e Sias (2022) e Melo (2024) apontam que as redes sociais podem funcionar como dispositivos de apoio social, especialmente em contextos de isolamento físico, como o vivido durante a pandemia da COVID-19. Outros autores, como Alfaia et al. (2023), Teixeira e Santos (2021) e Bastos et al. (2022), ressaltam o papel positivo das redes na construção da autoestima e da autoeficácia, enquanto Lambert et al. (2021) e Cruz et al. (2024) observam que o engajamento em causas sociais contribui para o bem-estar subjetivo e o sentimento de relevância social.

A análise reflexiva dos resultados permite compreender que a geração Y vivencia as redes sociais de maneira paradoxal, ao mesmo tempo em que busca nelas pertencimento, informação e reconhecimento, também enfrenta os efeitos da exposição contínua e da sobrecarga emocional. A dualidade entre autonomia e dependência, conexão e isolamento, revela a complexidade dos processos subjetivos que emergem na contemporaneidade (Monteiro et al., 2024; Silva; Teodoro; Couto, 2024). Tais achados reforçam a necessidade de práticas psicoeducativas e terapêuticas que promovam o uso consciente das tecnologias e a autorregulação emocional, favorecendo o equilíbrio entre o mundo digital e as experiências presenciais (Araújo; Santos, 2024).

Diante desse percurso, conclui-se que os objetivos propostos foram alcançados, uma vez que a pesquisa possibilitou compreender os impactos psicológicos das redes sociais sobre a geração Y, integrando perspectivas teóricas e empíricas que evidenciam tanto os riscos quanto os benefícios desse fenômeno. A principal contribuição prática deste estudo está em oferecer subsídios à atuação profissional em Psicologia, orientando intervenções voltadas ao autocuidado, à prevenção da compulsão tecnológica e à promoção da saúde mental dos jovens adultos (Vieira, 2024; Oliveira et al., 2023).

Todavia, foram identificadas lacunas importantes, como a escassez de estudos longitudinais e empíricos no contexto brasileiro, que aprofundem a compreensão das diferenças individuais no uso das redes e seus efeitos psicológicos. Entre os limites deste trabalho, destacam-se a restrição temporal do recorte da literatura e a ausência de dados de campo, o que limita a generalização dos resultados. Para futuras pesquisas, recomenda-se o desenvolvimento de investigações qualitativas e quantitativas que abordem as especificidades regionais e socioculturais da geração Y, ampliando o diálogo entre Psicologia, Comunicação e Educação.

Em síntese, este estudo reforça a importância de compreender o uso das redes sociais sob uma perspectiva crítica e humanizada, reconhecendo seus riscos e potencialidades. Ao evidenciar os desafios enfrentados pela geração Y, marcada pela hiperconectividade, pela busca de validação e pela necessidade de equilíbrio emocional, esta pesquisa contribui para o debate contemporâneo sobre saúde mental e comportamento digital, oferecendo caminhos para uma convivência mais

consciente, ética e saudável com as tecnologias que permeiam a vida moderna (Monteiro et al., 2024; Delai, 2024; Vieira, 2024; Araújo, 2024; Cruz et al., 2023).

REFERÊNCIAS

ALEGRE, Mônica Beatriz Soares; GARAVELO, Leonardo Martins Costa. **Impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental**: ansiedade, autoestima e comparação social. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário La Salle, Canoas, 2024. Disponível em: [https://svr-net20.unilasalle.edu.br/bitstream/11690/3951/1/TCC%20Finalizado%20M%C3%B4nica%20Beatriz%20Soares%20Alegre.docx\(1\)%20-%20M%C3%B4nica%20Beatriz%20Soares%20Alegre.pdf](https://svr-net20.unilasalle.edu.br/bitstream/11690/3951/1/TCC%20Finalizado%20M%C3%B4nica%20Beatriz%20Soares%20Alegre.docx(1)%20-%20M%C3%B4nica%20Beatriz%20Soares%20Alegre.pdf). Acesso em: 17 jun. 2025.

ALFAIA, Myllena Vieira; CAVALCANTE, Luciana Chaves; RODRIGUES, Ênio José de Andrade. Hana Kimura e as consequências dos comentários de ódio no meio virtual. **Psicologia e Saúde em Debate**, [S.l.], v. 8, n. 2, p. 191–213, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V8N2A12>. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/911>. Acesso em: 17 jun. 2025.

ALVES, Adriana Carla; CARVALHO, Carlos Augusto; BARBOZA, Fernando Luiz Garcia. Impactos da tecnologia no trabalho e na saúde mental da classe trabalhadora. **Temporalis**, [S.l.], v. 24, n. 48, p. 345–360, 2024. DOI: <https://doi.org/10.22422/temporalis.2024v24n48p345-360>. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/temporalis/article/view/46140>. Acesso em: 17 jun. 2025.

ANDRADE, Tiago Negrão. Hermenêutica da avaliação neurofisiológica de efeitos mentais no acesso a ambientes digitais. **Anais de Resumos Expandidos do Seminário Internacional de Pesquisas em Miatização e Processos Sociais**, v. 1, n. 5, nov. 2022. ISSN 2675-4169. Disponível em: <https://midiaticom.org/anais/index.php/seminario-miatizacao-resumos/article/view/1457>. Acesso em: 17 jun. 2025.

ARAUJO, Adailton da Silva; SANTOS, Victor Augusto. **Conectividade e saúde: navegando pelos desafios das doenças digitais**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Superior de Tecnologia em Informática para Negócios) - Faculdade de Tecnologia de Mauá, Mauá-SP, 2024. Disponível em: https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/27118/1/informaticaparanegocios_2024_2_adailtondasilvaaraujo_conectividadeesaude.pdf. Acesso em: 17 jun. 2025.

ARAUJO, Jocilaine Carvalho de. **O paradigma da transformação digital no trabalho**. Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão e Desenvolvimento da Educação Profissional) – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/26872>. Acesso em: 17 jun. 2025.

ARAUJO, Luís Fernando Ferreira de; SOUZA, Wilmar Gomes de; SANTOS, Robson Alves dos; VILAR, Grazielle Barbosa Valença; JESUS, Jorge Luis da Hora de. A poção do amor na era dos aplicativos. **Anais do Interprogramas Secomunica**, [S.l.], v. 8, n. 1, 10 out. 2024. Disponível em:

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/AIS/article/view/15206>. Acesso em: 17 jun. 2025.

ARLOW, David; DURAND, Vicent Mark. **Psicopatologia: uma abordagem integrada**. São Paulo: Cengage Learning, 2010.

BARLOW, David H. Anxiety and its disorders: **The nature and treatment of anxiety and panic**. 2. ed. New York: Guilford Press, 2002.

BASTOS, Alessandra Santos Pereira; SANTOS, Emilly Silva; SANTOS, Helena Diva dos; LIMA, Sabrina Felipe. **Impactos das redes sociais na alimentação dos adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição e Dietética) – Escola Técnica Estadual ETEC Irmã Agostina, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/15593?mode=full>. Acesso em: 17 jun. 2025.

BORGES, Hélyda Moura; MAIA, Rodrigo da Silva. O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 11, n. 15, p. e539111537422, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37422>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37422>. Acesso em: 17 jun. 2025.

BOURDIEU, Pierre. The forms of capital. In: RICHARDSON, J. (Comp.). **Handbook of theory and research for the sociology of education**. New York: Greenwood, 1985.

BOYD, Danah M.; ELLISON, Nicole B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. **Journal of Computer-Mediated Communication**, [S.l.], v. 13, n. 1, p. 210-230, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. Gov.br. 2025 (On-line). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao> Acesso em: 29 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental**. 2024 (On-line). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental/>. Acesso em: 26 set. 2025.

BRITO, Taísa Bibiano. **Influência digital e o comportamento de consumo nas redes sociais: um estudo a partir da teoria da ação planejada**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2023. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/handle/123456789/11932?mode=full>. Acesso em: 17 jun. 2025.

CANGUILHEM, Georges. **O Normal e o Patológico**. 6. ed. rev. Rio de Janeiro: Forense Universitária; 2009.

CASTILLO, Ana Regina Gomes Lemos *et al.* Transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, supl. II, p. 20-23, 2000.

CASTRO, Paulo Alexandre de. **Rede complexa e criticalidade auto-organizada: modelos e aplicações**. 2007. Tese (Doutorado em Física) – Instituto de Física de São Carlos, Universidade de São Paulo, 2007.

CHENIAUX, Elias. **Transtornos de ansiedade**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

CHIUZI, Rafael Marcus; PEIXOTO, Bruna Ribeiro Gonçalves; FUSARI, Giovanna Lorenzini. **Conflito de gerações nas organizações**: um fenômeno social interpretado a partir da teoria de Erik Erikson. *Temas em Psicologia*, 19(2), p. 579-590, 2011.

COLEMAN, James S. Social capital and the creation of human capital. **American Journal of Sociology**, [S.l.], v. 94, p. S95-S120, 1988. DOI: <https://doi.org/10.1086/228943>

CORREIA, Geovana Pereira; MENDONÇA, Rhayssa Fernandes; BORGES, Rosana Maria Ribeiro; CORDEIRO, Douglas Farias. Saúde mental no Twitter: análise de manifestações por meio de mineração de dados. **Novos Olhares**, [S.l.], v. 12, n. 2, p. 116–130, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-7714.no.2023.210801>. Acesso em: 17 jun. 2025.

COSCARELLI, Carla. Orkut: por que faz tanto sucesso no Brasil? **EmTese**: Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC, Florianópolis, v. 3, n. 2, p. 100-121, jan./jul. 2007. Disponível em: <http://www.emtese.ufsc.br/>. Acesso em: 26 set. 2025.

COSTA, Thayane Souza. **O impacto das redes sociais na saúde mental**: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário UNDB, São Luís, 2021. Disponível em: <http://repositorio.undb.edu.br/jspui/handle/areas/625?mode=full>. Acesso em: 17 jun. 2025.

COTTER, Kelly. Playing the visibility game: How digital influencers and algorithms negotiate influence on Instagram. **New Media & Society**, [S.l.], v. 21, n. 4, p. 895-913, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/1461444818815684>.

COUPLAND, Douglas. **Geração X**: Contos para uma cultura acelerada. St. Martin's Press, 1991.

CRUZ, Letícia Alves da; COSTA, Maria Eduarda Melo; SILVA, Guilherme Augusto Duarte da. **O impacto da tecnologia na saúde mental dos adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG, Várzea Grande, 2024. Disponível em:

<https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1965>
Acesso em: 17 jun. 2025.

DELAI, Isabela Peroni. **Amor na era digital: violência online no namoro e implicações na saúde mental de estudantes universitários**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2024. Disponível em: https://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/bitstream/handle/123456789/17523/ccv_ppgpsico_dissertacao_delai_ip.pdf. Acesso em: 17 jun. 2025.

ELLISON, Nicole B.; VITAK, Jessica; GRAY, Rebecca. Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their implications for the well-being. **Journal of Computer-Mediated Communication**, [S.l.], v. 25, n. 1, p. 29-44, 2020.

ESCOBAR, Marina Boff. **Influência do tempo de acesso e quantidade de redes sociais utilizadas na insatisfação com a imagem corporal e na autoestima de adultos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/241570/001142146.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2025.

FARIA, Marília Xavier da Veiga; SANTOS, Cynara Marina Ildefonso dos; MELO, Ana Gabrielly Gomes de; PACHECO, Maria Eduarda Martins; LOPES, Maria Izabelly; SANTOS, Ágatha Lira Costa dos; ESCOBAR, José Arturo Costa. O dilema das redes sociais: uso por estudantes Humanas. **Revista Científica de Ciências Humanas**, [S.l.], v. 15, n. 2, 2021. Disponível em: <https://revistas.esuda.edu.br/index.php/humanae/article/view/798>. Acesso em: 17 jun. 2025.

FERREIRA, Larissa de Oliveira; ALMEIDA, Jéssica Lopes de. A influência das redes sociais no comportamento de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Psicologia Aplicada**, [S.l.], v. 6, n. 2, p. 45–60, 2023. Disponível em: <https://rbpa.org.br/index.php/rbpa/article/view/219>. Acesso em: 17 jun. 2025.

FIGUEIREDO, João Vitor Moura. **O impacto psicológico das aplicações de vídeos curtos e a sua relação com as características das aplicações: um mapeamento sistemático**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciência da Computação) – Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, 2024. Disponível em: [https://dspace.sti.ufcg.edu.br/bitstream/riufcg/38185/1/JOAO%20VITOR%20MOURA%20FIGUEIREDO-ARTIGO-CI%20C%8ANCIA%20DA%20COMPUTA%20C%87%20C%83O-CEEI%20\(2024\).pdf](https://dspace.sti.ufcg.edu.br/bitstream/riufcg/38185/1/JOAO%20VITOR%20MOURA%20FIGUEIREDO-ARTIGO-CI%20C%8ANCIA%20DA%20COMPUTA%20C%87%20C%83O-CEEI%20(2024).pdf) . Acesso em: 17 jun. 2025.

FLORIANO, Mikaela Daiane Prestes; SILVA, Andressa Hennig. Compreendendo a conspicuidade na divulgação das experiências nas redes sociais: o efeito do materialismo. **Revista de Administração Contemporânea**, [S.l.], v. 27, n. 4, e220323, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982->

7849rac2023220323.por. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rac/a/KdG5GVQJLpHc8ZJqPY4bsWm/?format=pdf&lang=pt>
Acesso em: 17 jun. 2025.

FRISON, Rafaela Gregianin. G. **Redes sociais digitais e o contexto esportivo em Tóquio-2020**: um estudo de caso sobre os atletas Arthur Nory e Rafael Macedo e as consequências em suas performances a partir das interações com os usuários. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Jornalismo) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022. Disponível em:
<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/253771/001157283.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GRUZD, Anatoliy; MAI, Philip. Going viral: How a single tweet can spread across Twitter. **Social Media + Society**, [S.l.], v. 6, n. 3, p. 1-13, 2020. DOI:
<https://doi.org/10.1177/2056305120942124>. Acesso em: 17 jun. 2025.

JUNIOR, Claudio Eduardo dos Santos Costa; OLIVEIRA, Erick Vieira Queiroz de; SOUZA, Ana Paula Ojeda de; VARGAS, Alessandra Alves Fonseca; ROCHA, Hayumy Lira. Hiperconectividade e ansiedade: os impactos da era digital na saúde mental e nas relações interpessoais. **Revista Educação Contemporânea**, [S.l.], v. 1, n. 2, 24 nov. 2024. Disponível em:
<https://www.editoraverde.org/portal/revistas/index.php/reca/article/view/302>. Acesso em: 17 jun. 2025.

COURTE JUNIOR, Wladimir Pereira 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**, v. 6, n. 10, p. 4181–4196, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p4181-4196>. Acesso em: 17 jun. 2025.

KAYE, Linda; WHITAKER, Benjamin; JONES, Jeniffer. The good, the bad, and the emoji: Age differences in perceptions of emoji use in text messages. **Computers in Human Behavior**, [S.l.], v. 104, p. 106-149, 2020.

KROSS, Ethan; VERDUYN, Philippe; DEMIRALP, Emre; PARK, Jiyoun; LEE, David S.; LIN, Natalya; YBARRA, O. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. **Plos One**, [S.l.], v. 16, n. 4, e0252126, 2021. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252126>.

KUPPERSCHMIDT, B. R. Multigeneration employees: strategies for effective management. **Health Care Manager**, [S.l.], v. 19, n. 1, p. 65-76, 2000. doi:10.1097/00126450-200019010-00011.

LAMBERT, Isabeli Bilange Baião *et al.* Relação Entre Tempo De Tela E Nível De Ansiedade Em Estudantes De Psicologia. **Aracê**, [S.l.], v. 3, p. 9219–9234, 2024. doi:10.56238/arev6n3-290. Disponível em:

<https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/1561>. Acesso em: 27 jun. 2025.

LEAL, André Hayne. **Cibercondria e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade: impacto e repercussões**. 2024. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) – Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador, 2024. Disponível em: <https://repositorio.bahiana.edu.br:8443/jspui/bitstream/bahiana/7989/1/Amanda%20Hellen%20Sousa%20Leal.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2025.

LEAVER, Tama; HIGHFIELD, Tim; ABIDIN, Crystal. **Instagram: Visual social media cultures**. Cambridge: Polity Press, 2020.

LIMA, Mateus Soares dos. **E fora do story, você está bem?** As consequências do uso do Instagram para a saúde mental. 2021. 62 f. Monografia (Graduação em Jornalismo) – Universidade Federal do Tocantins, Palmas, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/3583>. Acesso em: 17 jun. 2025.

LUZ, Ana Rita Ferreira da; BRAINER, Adriano. C. Reconstrução do belo no digital: as nuances e impactos do reflexo idealizado. **Arte 21**, [S.l.], v. 18, n. 1, p. 6–27, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.62507/a21.v18i1.429>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/381141962_RECONSTRUCAO_DO_BELO_NO_DIGITAL_As_Nuances_e_Impactos_do_Reflexo_Idealizado. Acesso em: 17 jun. 2025.

MARQUES, Elsa Beatriz Vides. **Experiências e concepções de felicidade em adultos utilizadores e não utilizadores de redes sociais**. 2022. 102 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade Católica Portuguesa, Braga, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstreams/74d67f71-8136-41b0-872b-0263e0cf8061/download>. Acesso em: 17 jun. 2025.

MARTELETO, Regina Maria. Análise de redes sociais: aplicação nos estudos de transferência de informação. **Ciência da Informação**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 71-81, 2001.

MARTELETO, Regina Maria; SILVA, Antonio Braz de Oliveira e. Redes e capital social: o enfoque da informação para o desenvolvimento local. **Ci. Inf.**, Brasília, v. 33, n. 3, p. 41-49, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ci/a/tTzclWn7BnJGcD3Bjgcbdsp/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 set. 2025.

MARTINS, Isabela Rodrigues; SOUZA, Karina Almeida. Uso problemático das redes sociais e sofrimento psíquico entre estudantes universitários. **Revista de Psicologia e Saúde**, v. 15, n. 2, p. 152–168, 2024. Disponível em: <https://revistapsisaude.org.br/index.php/psisaude/article/view/587>. Acesso em: 25 jun. 2025.

MCCRINDLE, Mark; WOLFINGER, Emily. **The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations**. Sydney: UNSW Press, 2011.

MELO, Matheus Augusto Arruda. **Avaliação de conteúdo relacionado ao Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade no TikTok**: análise de qualidade em um contexto brasileiro. 2024. 66 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Neurociências Básicas e Aplicadas) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/80029/1/AVALIA%C3%87%C3%83O%20DE%20CONTE%C3%9UDO%20RELACIONADO%20AO%20TRANSTORNO%20DE%20D%C3%89FICIT%20DE%20ATEN%C3%87%C3%83O%20HIPERATIVIDADE%20NO%20TIKTOK.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2025.

MENEZES, Ana Carolina Silva. **Os ataques gordofóbicos ocorridos no Brasil**: os limites da liberdade de expressão na rede social Instagram. 2023. 60 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Direito) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/31169> . Acesso em: 17 jun. 2025.

MOLICA, Rafael. **Vida instagramável?** Uma análise das rotinas cotidianas de usuários do Instagram. 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/369143162>. Acesso em: 17 jun. 2025.

MONTEIRO, Marcela Souza Gama; CABRAL, Vanessa Dias; COELHO JUNIOR, Leconte de Lisle. A cultura do cancelamento: influência midiática e a saúde mental do jovem. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S.l.], v. 10, n. 1, p. 1453–1465, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i1.12951>. Acesso em: 17 jun. 2025.

MOURA, Débora Ferreira; SANTOS, Fernanda Barros dos; LIMA, Carla de Souza; BARBOSA, Débora Regina Barbosa; GONÇALVES, Lívia Roberta; SOUSA, Ana Luísa da Silva. **Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática. Psicologia, Conocimiento y Sociedad**, [S.l.], v. 11, n. 3, p. 99-114, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.7>. Acesso em: 17 jun. 2025.

MOURA, Lucas Fernandes de; BONFIM, Cindy Emily Pinheiro; CÂMARA, Mayara Andria Carneiro; PONTES, Glycia Ruthenia Tomaz; BOGGIO, Tereza Marina Melo; MOREIRA, Jeanete Alves; ARAÚJO, Douglas; CHELLAPPA, Thiago. **A história das redes sociais e seus impactos**. RevistaFT, v. 28, ed. 131, fev. 2024. Disponível em: DOI: 10.5281/zenodo.10626254. Acesso em: 19 de outubro de 2025 às 13:42

MURPHY, James; COWAN, Pricilla. Transtornos de ansiedade: prevalência, impacto e tratamento. **Journal of Clinical Psychiatry**, [S.l.], v. 70, n. 6, p. 789-798, 2009.

MURTHY, Dhiraj. **Twitter: social communication in the Twitter age**. 2. ed. Cambridge: Polity Press, 2018. Disponível em: https://www.politybooks.com/bookdetail?book_slug=twitter-9781509524985. Acesso em: 2 set.. 2025.

OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto de; BASTOS Juliana Almeida. Saúde mental e trabalho: descrição da produção acadêmica no contexto da pós-graduação brasileira. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, [S.l.], v. 7, n. 12, p. 239-254, 2014. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172014000300007 Acesso em: 10 jun. 2025.

OLIVEIRA, João Miguel dos Santos; VASCONCELOS, Laércia Abreu; SAMPAIO, Iago Ferreira; MOTA, Felipe Maciel Bizerra; MARFIL Críscia Luana Oliveira.. Pandemia de Covid-19 e relações verbais em redes sociais. **Cadernos de Psicologia**, [S.l.], v. 3, n. 2, p. 23, 2023. Disponível em: <https://www.cadernosdepsicologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/192>. Acesso em: 17 jun. 2025.

OLIVEIRA, Sidinei Rocha de; PICCININI, Valmira Carolina; BITENCOURT, Betina Magalhães. Juventudes, gerações e trabalho: é possível falar em geração Y no Brasil? **Organizações & Sociedade**, Salvador, v. 19, n. 62, p. 451–465, jul./set. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/osoc/a/XpFk6WRKxs3TPTV4Lk3Pbcd/>. Acesso em: 25 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-10**. São Paulo: EDUSP, 1992.

PASQUARELLI, Bianca Dela-Mura; MARINHO, Giovanna Machado; COUTO, Mariana Abucater; ASSUNÇÃO, Rafaela Ferreira Israel. **Obra coletiva de referência de Saúde Mental**, 2023.

PIMENTEL, Pollyana Ludmilla Batista. **A psicologia das emergências e dos desastres frente à polidemia de COVID-19: diálogos entre saúde mental, vulnerabilidades, envelhecimento e sociabilidade online**. 2021. 77 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/25999>. Acesso em: 17 jun. 2025.

PRENSKY, Marc. **Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon**, v. 9, n. 5, p. 1 6, 2001.

RABELO, Rafael; SILVA, Valdeni Terezinha Soares da. O mal-estar na civilização: uma aproximação entre o ensaio de Freud e o impacto das mídias digitais. **Revista Gestão & Políticas Públicas**, [S.l.], v. 11, n. 1, p. 129–155, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2237-1095.v11p129-155>. Acesso em: 17 jun. 2025.

RECUERO, Raquel. Curtir, compartilhar, comentar: trabalho de face, conversação e redes sociais no Facebook. **Verso e Reverso**, [S.l.], v. 28, n. 68, p. 114-124, maio/ago. 2014.

REZENDE, Maria Thalita Cardoso. **O uso de redes sociais se relaciona com um baixo rendimento acadêmico?** Revisão sistemática e estudo empírico. 2021. 87 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2021. Disponível em:
<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/21236?mode=full>. Acesso em: 17 jun. 2025.

ROGÉRIO, Lauany Daniele. **Qualidade de vida no trabalho na atualidade**: um estudo sobre as preferências da geração Z, 2024. Trabalho de Conclusão de Curso. (Curso superior de Tecnologia de Gestão de Recursos Humanos) – Fatec Franca. “Dr. Thomaz Novelino”, 2024.

ROSOLEN, Nayara Caroline. **“Minha beleza não é efêmera”**: uma reportagem longform sobre a representação dos corpos nas redes sociais e o impacto na autoimagem e autoestima das mulheres. 2021. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Jornalismo) – Centro Universitário Internacional UNINTER, Curitiba, 2021. Disponível em:
<https://repositorio.uninter.com/bitstream/handle/1/806/TCC%20-%20Nayara%20Caroline%20Rosolen%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 17 jun. 2025.

RUBIO, Marcela Albuquerque; NEGOZIO, Simone Bambini. Intersecções iniciais: mapa de rede social, construcionismo social e psicologia em contextos de desastres. **Revista Nupeart de Psicologia e Sociedade**, [S.l.], v. 5, n. 1, 2023. Disponível em:
<https://www.revistanps.com.br/nps/article/download/741/574>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SANTOS, Bianca Soares dos; FERNANDES, Nathália Dalla Vecchia; MASQUIO, Deborah Cristina Landi. Redes sociais e insatisfação com a imagem corporal em estudantes da área da saúde. **O Mundo da Saúde**, [S.l.], v. 47, 2023. Disponível em:
<https://doi.org/10.15343/0104-7809.202347e13742022P>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SANTOS, Catiele dos. COVID-19 e saúde mental dos adolescentes: vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais. **Holos**, [S.l.], v. 3, p. 1–14, 2021. <https://doi.org/10.15628/holos.2021.11651>. Disponível em:
<https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11651> Acesso em: 17 jun. 2025.

SÁ-SILVA, Jackson Ronie; ALMEIDA, Cristóvão Domingos de; GUINDANI, Joel Felipe. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista Brasileira de História e Ciências Sociais**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 1-15, 2009. Disponível em:
<https://periodicos.furg.br/rbhcs/article/view/10351> Acesso em: jul de 2025.

SCHMITT, Micaela Koch. **Cuid(ar)-se em saúde mental nas residências em atenção psicossocial**: como resistir à medicalização? 2023. 152 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2023. Disponível em:
<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/272703/001196034.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SILVA, Ana Rita Santos. **Imagem corporal e experiência de body shaming de mulheres nas redes sociais**. 2023. 71 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Comunicação) – Universidade do Porto, Porto, 2023. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/154680/2/648753.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SILVA, Hannah Lupato; DELLA MEA, Cristina Pilla. Uso de redes sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa. **Psicologia em Ênfase**, [S.l.], v. 4, nov. 2023. Disponível em: <https://ojs.unialfa.com.br/index.php/psicologiaemenfase/article/view/773>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SILVA, João Victor Costa da; OLIVEIRA, Pedro Henrique. Redes sociais e autoimagem: estudo em adolescentes de escola pública. **Revista Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, [S.l.], v. 8, n. 3, p. 87-104, 2023. Disponível em: <https://reip.ufrn.br/index.php/reip/article/view/347>. Acesso em: 25 jun. 2025.

SILVA, Mardem Leandro; TEODORO, Elizabeth Fátima; COUTO, Daniela Paula do. Psicanálise e redes sociais: as dinâmicas de captura virtual do desejo e digitalização da subjetividade nas cenas do semicapitalismo. **Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, [S.l.], v. 9, n. 18, p. 1-22, 2024. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/pretextos/article/download/32678/23341/134823>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SILVA, Rafaela Alexandra Guerreiro Miguel Resende. **A relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico nos adolescentes**. 2023. 74 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) – Universidade Lusíada, Lisboa, 2023. Disponível em: <http://repositorio.ulusiada.pt/handle/11067/7286>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SILVA, Rayane Crystyna Ferreira; PIMENTEL, Luana de Paula. Explorando a relação entre o uso das redes sociais, ansiedade e autoestima: desafios e perspectivas para a saúde mental. **Revista Saber Científico**, [S.l.], v. 9, n. 1, 2024. Disponível em: <https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2024/05/15-EXPLORANDO-A-RELACAO-ENTRE-O-USO-DAS-REDES-SOCIAIS-ANSIEDADE-E-AUTOESTIMA.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SOARES, Ismar de Oliveira. **Educomunicação: o conceito, o profissional e a aplicação**. São Paulo: Editora USP, 2017.

TAHA, Juliana; GARCIA, Marcos Roberto. O impacto das bolhas digitais no comportamento humano. **Psicologia Argumento**, [S.l.], v. 42, n. 117, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.7213/psicolargum.42.117.AO11>. Acesso em: 17 jun. 2025.

TAYLOR, Paul; KEETER, Scott. Millennials: A Portrait of Generation Next. **Pew Research Center**, [S.l.], 2010. Disponível em: <https://www.pewresearch.org>. Acesso em: 27 jun. 2025.

TEIXEIRA, Giovanna; SANTOS, Tayla Freitas. **Impactos da FoMO na geração Z.** 2024. 51 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2024. Disponível em: <https://acervus.unicamp.br/Acervo/Detalhe/1409725?returnUrl=/Home/Index&guid=1735776001503> . Acesso em: 17 jun. 2025.

TOMAÉL, Maria Inês; MARTELETO, Regina Maria. Redes sociais: posição dos atores no fluxo da informação. Encontros Bibli: **Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, [S.l.], n. esp, p. 75-91, 2006. Disponível em: <http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/viewFile/342/387> . Acesso em: 25 set. 2025.

TULGAN, Bruce. **Managing Generation X: How to Bring Out the Best in Young Talent.** New York: William Morrow, 1996.

TWENGE, Jean; CAMPBELL, Keith. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. **Preventive Medicine Reports**, [S.l.], v. 12, p. 271-283, 2018.

VIEIRA, Vinícius Alves. **Saúde mental e Instagram: como contas no Instagram podem auxiliar jovens através de conteúdos digitais na plataforma.** 2024. 119 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologia da Informação) – ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2024. Disponível em: https://repositorio.iscteul.pt/bitstream/10071/33196/1/master_vinicius_alves_vieira.pdf . Acesso em: 17 jun. 2025.

VIEIRA, Yohana Pereira; VIEIRA, Vanise dos Santos Ferreira; SAES-SILVA, Elizabet; SILVA, Priscila Arruda da; SILVA, Laura Silva da; SAES, Mirelle de Oliveira; DEMENECH, Lauro Miranda; DUMITH, Samuel Carvalho. Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. **Revista Paulista de Pediatria**, [S.l.], v. 40, 2022.

ANEXO A – Sistematização dos 55 artigos pesquisados no estudo.

Nº artigo	Autores do artigo	Ano	Título completo	Modalidade	Ansiedade	Depressão	Outros Malefícios	Benefícios
1	SILVA,R.C.F.; PIMENTEL,L.P.	2024	Explorando a relação entre o uso das redes sociais, ansiedade e autoestima: desafios e perspectivas para a saúde mental	TCC	X		X	
2	FARIA, M.X.V. <i>et al</i>	2021	O DILEMA DAS REDES SOCIAIS: uso por estudantes universitários e impactos sobre afetos e percepção de saúde	ARTIGO	X	X	X	X
3	COSTA, T.S.	2021	O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet	TCC	X	X	X	
4	ALEGRE, M.B.S.; GARAVELO,L.M.C.	2024	IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: ansiedade, autoestima e comoaração social	TCC	X		X	
5	LIMA, M.S.S.	2021	E FORA DO STORY, VOCÊ ESTÁ BEM? As consequências do uso do Instagram para a saúde mental	TCC			X	

6	PIMENTEL, P.L.B.	2021	A PSICOLOGIA DAS EMERGÊNCIAS E DOS DESASTRES FRENTE À POLIDEMIA DE COVID-19: diálogos entre saúde mental, vulnerabilidades, envelhecimento e sociabilidade online	TCC	X	X	X	
7		2023	Saúde Mental no Twitter: Análise de Manifestações por Meio de Mineração de Dados.	ARTIGO			X	
8	SILVA, M.L.; TEODORO, E.F.;COUTO, D.P.	2024	Psicanálise e redes sociais: as dinâmicas de captura virtual do desejo e digitalização da subjetividade nas cenas	ARTIGO			X	
9	JUNIOR,W.P.C. <i>et al</i>	2024	ADOLESCÊNCIA E REDES SOCIAIS: a contribuição do uso discriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos	ARTIGO	X	X	X	
10	SANTOS, C.	2021	CIVID-19 E SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais	ARTIGO			X	
11	JUNIOR, E,S.S. <i>et al</i>	2022	Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão de literatura	ARTIGO		X	X	
12	MONTEIRO, M.S.G. <i>et al</i>	2024	A CULTURA CO CANCELAMENTO: influência midiática e a saúde mental do jovem.	ARTIGO			X	

13	OLIVEIRA, J. M.S. <i>et al</i>	2023	Pandemia de COVID-19 e relações verbais em redes sociais	ARTIGO			X	X
14	RUBIO, M.A.; NEGOZIO, S.B.	2023	INTERSECÇÕES INICIAIS: mapa de rede social, construcionismo social e psicologia em contextos de desastres	ARTIGO				
15	VIEIRA, V.A.	2024	Saúde Mental e Instagram: Como contas no Instagram podem auxiliar jovens através de conteúdos digitais na plataforma?	ARTIGO	X		X	X
16	CRUZ, M.E.M. <i>et al</i>	2024	Impacto da tecnologia na saúde mental dos adolescentes	ARTIGO	X		X	X
17	MOURA, D.F. <i>et al</i>	2022	FEAR OF MISSING OUT (FoMO), mídis sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática.	ARTIGO	X		X	
18	BORGES, H.M.; MAIA, R.S.	2022	O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa	ARTIGO	X	X	X	
19	ROSOLEN, N.C.	2022	“MINHA BELEZA NÃO É EFÊMERA”: uma reportagem longform sobre a representação dos corpos nas redes sociais e o impacto na autoimagem e autoestima das mulheres	TCC	X	X	X	
20	TEIXEIRA, G.; SANTOS, T.F.	2024	Impactos da fomo na geração Z	TCC	X		X	X

21	RANGEL, E.S.; SIAS, P.C.	2022	As máquinas e o Instagram: como as tecnologias e as mídias sociais moldam o sujeito contemporâneo	REVISTA			x	X
22	ALVES, A.C.; CARVALHO, C.A.; BARBOZA, F.L.G.	2024	Impactos da tecnologia no trabalho e na saúde mental da classe trabalhadora	ARTIGO	X		X	X
23	SILVA, L.H.; META, C.P.D.	2024	Uso de rede sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa	TCC	X		X	
24	LEAL, A.H.S.	2024	Cibercondria e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade: impacto e repercussões	TCC			X	
25	ESCOBAR, M.B.	2022	Influência do tempo de acesso e quantidade de redes sociais utilizadas na insatisfação com a imagem corporal e na autoestima de adultos	TCC	X		X	
26	JUNIOR, C.E.S.C. <i>et al</i>	2024	Hiperconectividade e ansiedade: os impactos da era digital na saúde mental e nas relações interpessoais	REVISTA	X			
27	COSTA, J.F.	2024	Redes sociais: Influencia no Ciúme, Conflito nos Relacionamentos Amorosos e Bem-Estar psicológico nos Jovens	TCC				
28	ROGERIO, L.D.	2024	Qualidade de vida no trabalho na atualidade, um estudo sobre as preferências da Geração Z	TCC				X

29	LAMBERT, I.B.B. <i>et al</i>	2024	Relação entre tempo de tela e nível de ansiedade em estudantes de Psicologia	ARTIGO	X			
30	MOLICA, R.	2024	Vida Instagramável? Uma análise das rotinas cotidianas de usuários no Instagram	REVISTA			X	X
31	SILVA, A.R.S.	2023	Imagem corporal e experiências de body shaming de mulheres nas redes sociais	Dissertação	X	X	X	
32	SILVA, R.A.G.M.R.	2023	A relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico nos adolescentes	ARTIGO				x
33	BASTOS, A. S. P. <i>et al</i>	2023	Os impactos das redes sociais na alimentação dos adolescentes	TCC				x
34	MARQUES, E.B.V.	2022	Experiências e concepções de felicidade em adultos utilizadores e não de rede social	PREVIEW			X	
35	FRISON, R.G.	2022	Redes sociais digitais e o contexto esportivo em Tóquio	TCC			X	X
36	SCHMITT, M. K.	2023	Cuidar-se em saúde mental nas residências em atenção psicossociais	TCC				X
37	SANTOS, B.S.	2019	Redes sociais e insatisfação com imagem corporal em estudantes	REVISTA			X	
38	TAHA, J.S.P.; GARCIA, M.R.	2024	O impacto das bolhas digitais no comportamento humano	ARTIGO			X	

39	LUZ, A.R.E.; BRAINER, A.C.	2022	RECONSTRUÇÃO DO BELO NO DIGITAL: As nuances e impactos do reflexo idealizado	ARTIGO			X	
40	REZENDE, M.T.C.	2021	O uso de redes sociais se relaciona com um baixo rendimento acadêmico? Revisão sistemática e estudo empírico	TCC			X	
41	CORSINE, H.; ASSIS, L.	2024	A hiperconexão na sociedade: o dilema das redes sociais, da netflix. Um estudo base em alunos dos cursos	REVISTA			X	
42	DELAI, I.P.	2024	AMOR NA ERA DIGITAL: violência online no namoro, influencia saúde mental de estudante universitário	TCC			x	
43	CRUZ, R.M. <i>et al.</i>	2023	Transformação digital e flexibilização do trabalho	REVISTA			X	X
44	MASSONI, T.L.	2024	O impacto das aplicações de vídeos curtos e a sua relação com as características	TCC			X	
45	RABELO, R.S.; SILVA, V.T.S.	2021	O mal-estar na civilização: uma aproximação entre ensaio de Freud e impactos as mídias digitais	ARTIGO			X	

46	FLORIANO, M.O.P.; SILVA, A.H.	2023	DIVULGAÇÃO DASEXPERIÊNCIAS NAS REDES SOCIAIS: efeito do materialismo	ARTIGO			X	
47	ALFAIA, M.V. <i>et al.</i>	2022	Hana kimura e as consequências dos comentários de ódio no meio virtual	TCC	X		X	
48	ANDRADE, T.N.	2022	Hermenêutica da avaliação neurofisiológica de efeitos mentais no acesso a ambientes virtuais	REVISTA			X	X
49	BRITO, T.B.	2023	Influência digital e o comportamento de consumo nas redes sociais	TCC			X	
50	MOLICA, R.S.	2022	Vida instagramável? Uma análise das rotinas cotidianas de usuários no Instagram	Dissertação			X	
51	MENEZES, A.C.S.	2023	Os ataques gordofóbicos ocorridos no Brasil: os limites da liberdade de expressão na rede social	TCC		X	X	
52	MELO, M.A.A.	2024	O paradigma da transformação digital no trabalho	TCC			X	
53	ARAUJO, S.A.; SANTOS, V.A.	2024	AVALIAÇÃO DE CONTEÚDO RELACIONADO AO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE NO TIK TOK: análise de qualidade	TCC				X
54	ARAUJO, V.A.S.	2024	Conectividade e saúde: navegando pelo desafio das doenças digitais	TCC			X	X
55	ARAUJO, L. F. F. <i>et al.</i>	2024	A poção do amor na era dos aplicativos	ARTIGO			X	

Fonte: Tabela construída pelas autoras (2025).

ANEXO B – Sistematização dos artigos discutidos no eixo temático de ansiedade.

Nº artigo	Autores do artigo	Ano	Título completo	Modalidade	Ansiedade	Depressão	Outros Malefícios	Benefícios
1	SILVA,R.C.F.; PIMENTEL,L.P.	2024	Explorando a relação entre o uso das redes sociais, ansiedade e autoestima: desafios e perspectivas para a saúde mental	TCC	X		X	
2	FARIA, M.X.V. <i>et al.</i>	2021	O DILEMA DAS REDES SOCIAIS: uso por estudantes universitários e impactos sobre afetos e percepção de saúde	ARTIGO	X	X	X	X
3	COSTA, T.S.	2021	O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet	TCC	X	X	X	
4	ALEGRE, M.B.S.; GARAVELO,L.M.C.	2024	IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: ansiedade, autoestima e comoaração social	TCC	X		X	
6	PIMENTEL, P.L.B.	2021	A PSICOLOGIA DAS EMERGÊNCIAS E DOS DESASTRES FRENTE À POLIDEMIA DE COVID-19: diálogos entre saúde mental, vulnerabilidades, envelhecimento e sociabilidade online	TCC	X	X	X	

9	JUNIOR, W.P.C. <i>et al.</i>	2024	ADOLESCÊNCIA E REDES SOCIAIS: a contribuição do uso discriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos	ARTIGO	X	X	X	
14	RUBIO, M.A.; NEGOZIO, S.B.	2023	INTERSECÇÕES INICIAIS: mapa de rede social, construcionismo social e psicologia em contextos de desastres	ARTIGO				
15	VIEIRA, V.A.	2024	Saúde Mental e Instagram: Como contas no Instagram podem auxiliar jovens através de conteúdos digitais na plataforma?	ARTIGO	X		X	X
16	CRUZ, M.E.M. <i>et al.</i>	2024	Impacto da tecnologia na saúde mental dos adolescentes	ARTIGO	X		X	X
17	MOURA, D.F. <i>et al.</i>	2022	FEAR OF MISSING OUT (FoMO), mídis sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática.	ARTIGO	X		X	
18	BORGES, H.M.; MAIA, R.S.	2022	O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa	ARTIGO	X	X	X	

19	ROSOLEN, N.C.	2022	“MINHA BELEZA NÃO É EFÊMERA”: uma reportagem longform sobre a representação dos corpos nas redes sociais e o impacto na autoimagem e autoestima das mulheres	TCC	X	X	X	
20	TEIXEIRA, G.; SANTOS, T.F.	2024	Impactos da fomo na geração Z	TCC	X		X	X
22	ALVES, A.C.; CARVALHO, C.A.; BARBOZA, F.L.G.	2024	Impactos da tecnologia no trabalho e na saúde mental da classe trabalhadora	ARTIGO	X		X	X
23	SILVA, L.H.; META, C.P.D.	2024	Uso de rede sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa	TCC	X		X	
25	ESCOBAR, M.B.	2022	Influência do tempo de acesso e quantidade de redes sociais utilizadas na insatisfação com a imagem corporal e na autoestima de adultos	TCC	X		X	
26	JUNIOR, C.E.S.C. <i>et al.</i>	2024	Hiperconectividade e ansiedade: os impactos da era digital na saúde mental e nas relações interpessoais	REVISTA	X			
29	LAMBERT, I.B.B. <i>et al.</i>	2024	Relação entre tempo de tela e nível de ansiedade em estudantes de Psicologia	ARTIGO	X			
31	SILVA, A.R.S.	2023	Imagem corporal e experiências de body shaming de mulheres nas redes sociais	Dissertação	X	X	X	

47	ALFAIA, M.V. <i>et al.</i>	2022	Hana kimura e as consequências dos comentários de ódio no meio virtual	TCC	X		X	
----	----------------------------	------	--	-----	---	--	---	--

Fonte: Tabela construída pelas autoras (2025).

ANEXO C – Sistematização dos artigos discutidos no eixo temático de depressão.

Nº artigo	Autores do artigo	Ano	Título completo	Modalidade	Ansiedade	Depressão	Outros Malefícios	Benefícios
2	FARIA, M.X.V. <i>et al.</i>	2021	O DILEMA DAS REDES SOCIAIS: uso por estudantes universitários e impactos sobre afetos e percepção de saúde	ARTIGO	X	X	X	X
3	COSTA, T.S.	2021	O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet	TCC	X	X	X	
6	PIMENTEL, P.L.B.	2021	A PSICOLOGIA DAS EMERGÊNCIAS E DOS DESASTRES FRENTE À POLIDEMIA DE COVID-19: diálogos entre saúde mental, vulnerabilidades, envelhecimento e sociabilidade online	TCC	X	X	X	
9	JUNIOR, W.P.C. <i>et al.</i>	2024	ADOLESCÊNCIA E REDES SOCIAIS: a contribuição do uso discriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos	ARTIGO	X	X	X	
10	SANTOS, C.	2021	COVID-19 E SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais	ARTIGO			X	

11	JUNIOR, E,S.S. <i>et al.</i>	2022	Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão de literatura	ARTIGO		X	X	
18	BORGES, H.M.; MAIA, R.S.	2022	O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa	ARTIGO	X	X	X	
19	ROSOLEN, N.C.	2022	“MINHA BELEZA NÃO É EFÊMERA”: uma reportagem longform sobre a representação dos corpos nas redes sociais e o impacto na autoimagem e autoestima das mulheres	TCC	X	X	X	
20	TEIXEIRA, G.; SANTOS, T.F.	2024	Impactos da fomo na geração Z	TCC	X		X	X
31	SILVA, A.R.S.	2023	Imagem corporal e experiências de body shaming de mulheres nas redes sociais	Dissertação	X	X	X	
51	MENEZES, A.C.S.	2023	Os ataques gordofóbicos ocorridos no Brasil: os limites da liberdade de expressão na rede social	TCC		X	X	

Fonte: Tabela construída pelas autoras (2025).

ANEXO D – Sistematização dos artigos discutidos no eixo temático de outros malefícios.

Nº artigo	Autores do artigo	Ano	Título completo	Modalidade	Ansiedade	Depressão	Outros Malefícios	Benefícios
5	LIMA, M.S.S.	2021	E FORA DO STORY, VOCÊ ESTÁ BEM? As consequências do uso do Instagram para a saúde mental	TCC			X	
7		2023	Saúde Mental no Twitter: Análise de Manifestações por Meio de Mineração de Dados.	ARTIGO			X	
8	SILVA, M.L.; TEODORO, E.F.; COUTO, D.P.	2024	Psicanálise e redes sociais: as dinâmicas de captura virtual do desejo e digitalização da subjetividade nas cenas	ARTIGO			X	
10	SANTOS, C.	2021	COVID-19 E SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais	ARTIGO			X	
12	MONTEIRO, M.S.G. <i>et al.</i>	2024	A CULTURA CO CANCELAMENTO: influência midiática e a saúde mental do jovem.	ARTIGO			X	
13	OLIVEIRA, J. M.S. <i>et al.</i>	2023	Pandemia de COVID-19 e relações verbais em redes sociais	ARTIGO			X	X

21	RANGEL, E.S.; SIAS, P.C.	2022	As máquinas e o Instagram: como as tecnologias e as mídias sociais moldam o sujeito contemporâneo	ARTIGO			x	X
24	LEAL, A.H.S.	2024	Cibercondria e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade: impacto e repercussões	TCC			X	
30	MOLICA, R.S.	2024	Vida Instagramável? Uma análise das rotinas cotidianas de usuários no Instagram	ARTIGO			X	X
34	MARQUES, E.B.V.	2022	Experiências e concepções de felicidade em adultos utilizadores e não de rede social	ARTIGO			X	
35	FRISON, R.G.	2022	Redes sociais digitais e o contexto esportivo em Tóquio	TCC			X	X
37	SANTOS, B.S.	2019	Redes sociais e insatisfação com imagem corporal em estudantes	ARTIGO			X	
38	TAHA, J.S.P.; GARCIA, M.R.	2024	O impacto das bolhas digitais no comportamento humano	ARTIGO			X	
39	LUZ, A.R.E.; BRAINER, A.C.	2022	RECONSTRUÇÃO DO BELO NO DIGITAL: As nuances e impactos do reflexo idealizado	ARTIGO			X	

40	REZENDE, M.T.C.	2021	O uso de redes sociais se relaciona com um baixo rendimento acadêmico? Revisão sistemática e estudo empírico	TCC			X	
41	CORSINE, H.; ASSIS, L.	2024	A hiperconexão na sociedade: o dilema das redes sociais, da netflix. Um estudo base em alunos dos cursos	ARTIGO			X	
42	DELAI, I.P.	2024	AMOR NA ERA DIGITAL: violência online no namoro, influencia saúde mental de estudante universitário	TCC			x	
43	CRUZ, R.M. <i>et al.</i>	2023	Transformação digital e flexibilização do trabalho	ARTIGO			X	X
44	MASSONI, T.L.	2024	O impacto das aplicações de vídeos curtos e a sua relação com as características	TCC			X	
45	RABELO, R.S.; SILVA, V.T.S.	2021	O mal-estar na civilização: uma aproximação entre ensaio de Freud e impactos as mídias digitais	ARTIGO			X	
46	FLORIANO, M.O.P.; SILVA,A.H.	2023	DIVULGAÇÃO DASEXPERIENCIAS NAS REDES SOCIAIS: efeito do materialismo	ARTIGO			X	

48	ANDRADE, T.N.	2022	Hermenêutica da avaliação neurofisiológica de efeitos mentais no acesso a ambientes virtuais	ARTIGO			X	X
49	BRITO, T.B.	2023	Influência digital e o comportamento de consumo nas redes sociais	TCC			X	
50	MOLICA, R.S.	2022	Vida instagramável? Uma análise das rotinas cotidianas de usuários no Instagram	Dissertação			X	
52	MELO, M.A.A.	2024	O paradigma da transformação digital no trabalho	TCC			X	
54	ARAUJO, V.A.S.	2024	Conectividade e saúde: navegando pelo desafio das doenças digitais	TCC			X	X
55	ARAUJO, L.F.F. <i>et al.</i>	2024	A poção do amor na era dos aplicativos	ARTIGO			X	

Fonte: Tabela construída pelas autoras (2025).

ANEXO E – Sistematização dos artigos discutidos no eixo temático de benefícios.

Nº artigo	Autores do artigo	Ano	Título completo	Modalidade	Ansiedade	Depressão	Outros Malefícios	Benefícios
2	FARIA, M.X.V. <i>et al.</i>	2021	O DILEMA DAS REDES SOCIAIS: uso por estudantes universitários e impactos sobre afetos e percepção de saúde	ARTIGO	X	X	X	X
13	OLIVEIRA, J. M.S. <i>et al.</i>	2023	Pandemia de COVID-19 e relações verbais em redes sociais	ARTIGO			X	X
15	VIEIRA, V.A.	2024	Saúde Mental e Instagram: Como contas no Instagram podem auxiliar jovens através de conteúdos digitais na plataforma?	ARTIGO	X		X	X
16	CRUZ, M.E.M. <i>et al.</i>	2024	Impacto da tecnologia na saúde mental dos adolescentes	ARTIGO	X		X	X
20	TEIXEIRA, G.; SANTOS, T.F.	2024	Impactos da fomo na geração Z	TCC	X		X	X
21	RANGEL, E.S.; SIAS, P.C.	2022	As máquinas e o Instagram: como as tecnologias e as mídias sociais moldam o sujeito contemporâneo	ARTIGO			x	X
22	ALVES, A.C.; CARVALHO, C.A.; BARBOZA, F.L.G.	2024	Impactos da tecnologia no trabalho e na saúde mental da classe trabalhadora	ARTIGO	X		X	X
28	ROGERIO, L.D.	2024	Qualidade de vida no trabalho na atualidade, um estudo sobre as preferências da Geração Z	TCC				X

29	ROGERIO, L.D.	2024	Relação entre tempo de tela e nível de ansiedade em estudantes de Psicologia	ARTIGO	X			
30	LAMBERT, I.B.B. <i>et al.</i>	2024	Vida Instagramável? Uma análise das rotinas cotidianas de usuários no Instagram	ARTIGO			X	X
31	SILVA, A.R.S.	2023	Imagem corporal e experiências de body shaming de mulheres nas redes sociais	Dissertação	X	X	X	
32	SILVA, R.A.G.M.R.	2023	A relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico nos adolescentes	ARTIGO				x
33	BASTOS, A. S. P. <i>et al.</i>	2023	Os impactos das redes sociais na alimentação dos adolescentes	TCC				x
35	FRISON, R.G.	2022	Redes sociais digitais e o contexto esportivo em Tóquio	TCC			X	X
36	SCHMITT, M. K.	2023	Cuidar-se em saúde mental nas residências em atenção psicossociais	TCC				X
43	CRUZ, R.M. <i>et al.</i>	2023	Transformação digital e flexibilização do trabalho	ARTIGO			X	X
48	ANDRADE, T.N.	2022	Hermenêutica da avaliação neurofisiológica de efeitos mentais no acesso a ambientes virtuais	ARTIGO			X	X

53	ARAUJO, S.A.; SANTOS, V.A.	2024	AVALIAÇÃO DE CONTEÚDO RELACIONADO AO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE NO TIK TOK: análise de qualidade	TCC				X
54	ARAUJO, V.A.S.	2024	Conectividade e saúde: navegando pelo desafio das doenças digitais	TCC			X	X

Fonte: Tabela construída pelas autoras (2025).