

## RELAÇÕES ENTRE USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS, FUNÇÕES EXECUTIVAS, ANSIEDADE E SINTOMAS DEPRESSIVOS EM JOVENS

Magda Xavier<sup>1</sup>  
Danilo Damata Marinho<sup>2</sup>  
Diego da Silva<sup>3</sup>

**RESUMO:** O presente estudo propõe investigar a associação entre uso excessivo de redes sociais, prejuízos nas funções executivas e a influência mediadora da ansiedade e da comparação social em jovens adultos. Nas últimas décadas, o avanço das tecnologias digitais modificou significativamente os padrões de interação social, especialmente entre jovens. As redes sociais passaram a ocupar papel central na comunicação, na construção identitária e na validação social. Entretanto, o uso excessivo dessas plataformas tem sido associado a prejuízos emocionais e cognitivos, incluindo sintomas de ansiedade, dependência comportamental e dificuldades atencionais. Do ponto de vista comportamental, o funcionamento das redes sociais baseia-se em esquemas de reforçamento intermitente, nos quais curtidas, comentários e notificações operam como reforçadores variáveis, favorecendo a manutenção do comportamento de checagem constante. Sob a perspectiva neuropsicológica, a exposição prolongada e fragmentada a estímulos digitais pode impactar funções executivas, como atenção sustentada, memória de trabalho e controle inibitório, estando associada à sobrecarga cognitiva e à redução da autorregulação atencional. Além disso, a exposição contínua a padrões idealizados de vida favorece processos de comparação social, conforme proposto por Festinger (1954), podendo intensificar sintomas ansiosos e afetar o bem-estar psicológico.

**Palavras-chave:** Redes sociais. Ansiedade. Dependência comportamental. Funções executivas.

### 1. INTRODUÇÃO

A internet consolidou-se como o principal meio de comunicação da contemporaneidade, exercendo influência significativa nas dinâmicas sociais, econômicas e culturais em escala global. Sua origem remonta à década de 1960, a partir da ARPANET, projeto desenvolvido pela Advanced Research Projects Agency (ARPA), inicialmente voltado a fins estratégicos e militares no contexto da Guerra Fria. Ao longo das décadas, a expansão tecnológica e a integração de redes culminaram na formação de uma infraestrutura mundial de comunicação e informação.

---

<sup>1</sup>Discente do curso de Psicologia da UniEnsino.

<sup>2</sup>Psicólogo, docente do curso de Psicologia da UniEnsino.

<sup>3</sup>Psicólogo, docente do curso de Psicologia da UniEnsino.

Atualmente, estima-se que mais de 5 bilhões de pessoas estejam conectadas à internet, configurando o maior ecossistema digital já estabelecido (DATAREPORTAL, 2024). No Brasil, sua implementação teve início no final da década de 1980, inicialmente restrita a instituições acadêmicas e centros de pesquisa, expandindo-se posteriormente para o uso comercial e doméstico. Esse processo de popularização ampliou expressivamente o acesso à informação e consolidou as redes sociais como instrumentos centrais na comunicação contemporânea.

Para além da comunicação interpessoal, a internet possibilita transações financeiras, comércio eletrônico, acesso a redes sociais, produção e compartilhamento de conhecimento científico, bem como o desenvolvimento de atividades profissionais e educacionais. Nesse contexto, seu uso intensivo e cotidiano suscita reflexões acerca dos impactos cognitivos, comportamentais e psicossociais, especialmente no que se refere às funções executivas e à organização do comportamento humano. (Barkley, 2012)

Do ponto de vista comportamental, as redes sociais operam por meio de mecanismos de reforçamento intermitente, nos quais recompensas variáveis como curtidas, comentários e notificações aumentam a probabilidade de repetição do comportamento de acesso e monitoramento constante. Esse padrão pode contribuir para o desenvolvimento de uso problemático ou dependência digital. (Skinner, 1953).

Sob a perspectiva neuropsicológica, a alternância frequente entre estímulos digitais pode gerar fragmentação atencional e sobrecarga cognitiva, impactando processos executivos fundamentais, como atenção sustentada, memória de trabalho e controle inibitório. Tais funções são essenciais para o planejamento, tomada de decisão e regulação do comportamento.

Adicionalmente, a exposição contínua a conteúdos idealizados intensifica processos de comparação social. Conforme a Teoria da Comparação Social de Leon Festinger, (1954), os indivíduos avaliam suas próprias habilidades e características com base na comparação com outros. Em ambientes digitais altamente curados, esse processo pode gerar distorções perceptivas, aumento da insatisfação e intensificação de sintomas ansiosos.

Dados recentes reforçam essa problemática. O Panorama da Saúde Mental 2024, realizado pelo Instituto Cactus em parceria com a AtlasIntel, identificou associação entre uso excessivo de redes sociais e piora nos indicadores de saúde mental da população brasileira, evidenciando a relevância social e científica da temática.

## I.1 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza de caráter teórico, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura. A escolha por esse delineamento metodológico justifica-se pela intenção de analisar e integrar contribuições conceituais provenientes das áreas da Psicologia, Neuropsicologia e Ciências do Comportamento, a fim de compreender as relações entre uso excessivo de redes sociais, funções executivas, ansiedade e sintomas depressivos em jovens adultos.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados eletrônicas e fontes acadêmicas reconhecidas, incluindo Google Scholar, SciELO e periódicos científicos nacionais e internacionais. Também foram consultados relatórios institucionais e obras de referência relevantes para o tema. Foram utilizados como descritores, em português e inglês: “uso excessivo de redes sociais”, “dependência digital”, “funções executivas”, “ansiedade”, “sintomas depressivos”, “comparação social” e “regulação emocional”, combinados por meio de operadores booleanos (AND, OR).

Como critérios de inclusão, consideraram-se publicações científicas, artigos revisados por pares, livros acadêmicos e relatórios institucionais publicados preferencialmente nos últimos dez anos, com exceção de obras clássicas fundamentais para a compreensão teórica do tema, como a Teoria da Comparação Social (Festinger, 1954). Foram excluídos materiais opinativos sem fundamentação científica ou fontes não verificáveis.

A análise do material selecionado ocorreu de forma interpretativa, buscando identificar convergências teóricas e evidências empíricas que sustentassem a hipótese de que o uso excessivo de redes sociais pode impactar funções executivas, direta ou indiretamente, por meio da mediação de processos emocionais como ansiedade e sintomas depressivos.

### **Desenvolvimento**

A internet, para além da comunicação interpessoal, possibilita transações financeiras, comércio eletrônico, acesso a redes sociais, produção e compartilhamento de conhecimento científico, bem como o desenvolvimento de atividades profissionais e educacionais. Nesse contexto, seu uso intensivo e cotidiano suscita reflexões acerca dos impactos cognitivos, comportamentais e psicossociais, especialmente no que se refere às funções executivas e à organização do comportamento humano (Barkley, 2012).

Do ponto de vista comportamental, as redes sociais operam por meio de mecanismos de reforçamento intermitente, nos quais recompensas variáveis como curtidas, comentários e notificações aumentam a probabilidade de repetição do comportamento de acesso e monitoramento constante. Esse padrão pode contribuir para o desenvolvimento de uso problemático ou dependência digital (Skinner, 1953)

Sob a perspectiva neuropsicológica, a alternância frequente entre estímulos digitais pode gerar fragmentação atencional e sobrecarga cognitiva, impactando processos executivos fundamentais, como atenção sustentada, memória de trabalho e controle inibitório. Tais funções são essenciais para o planejamento, tomada de decisão e regulação do comportamento.

Adicionalmente, a exposição contínua a conteúdos idealizados intensifica processos de comparação social. Conforme a Teoria da Comparação Social de Leon Festinger, (1954) os indivíduos avaliam suas próprias habilidades e características com base na comparação com outros. Em ambientes digitais altamente curados, esse processo pode gerar distorções perceptivas, aumento da insatisfação e intensificação de sintomas ansiosos. Os pontos altos da teoria são: Necessidade de autoavaliação, as pessoas comparam-se para medir seus avanços, talentos e falhas, buscando entender onde se encaixam, comparação com semelhantes, a tendência é comparar-se com pessoas próximas ou com habilidade, opiniões semelhantes para obter uma avaliação mais precisa. A comparação pode motivar melhorias ou, se a diferença for muito grande, causar insegurança, baixa autoestima e comportamentos defensivos.

Dados recentes reforçam a relevância dessa problemática no contexto contemporâneo. O *Panorama da Saúde Mental 2024*, realizado pelo Instituto Cactus em parceria com a AtlasIntel, identificou uma associação significativa entre o uso excessivo de redes sociais e a piora nos indicadores de saúde mental da população brasileira, evidenciando, assim, a importância social e científica da temática (INSTITUTO CACTUS; ATLASINTEL, 2024).

Entre os principais fatores associados ao desenvolvimento da dependência de redes sociais, destacam-se aspectos psicológicos como baixa autoestima, insatisfação pessoal, quadros depressivos, sintomas de hiperatividade e déficits nas relações afetivas. Estudos apontam que indivíduos com menor percepção de valor pessoal tendem a buscar maior validação externa em ambientes virtuais (KUSS; GRIFFITHS, 2017). Nesse contexto, observa-se que muitos adolescentes recorrem às interações virtuais especialmente à validação por meio de “likes” como forma de suprir carências emocionais. Tal comportamento pode ser compreendido à luz

dos princípios do reforço, uma vez que estímulos positivos imediatos aumentam a probabilidade de repetição da conduta (SKINNER, 1953).

Além disso, esse padrão pode gerar um ciclo de reforço imediato, caracterizado por uma sensação momentânea de satisfação, que, embora intensa, é efêmera. A longo prazo, esse mecanismo tende a favorecer a dependência da validação externa, tornando os indivíduos progressivamente mais sensíveis à opinião alheia (ALTER, 2017).

No que se refere ao perfil predominante dos indivíduos afetados, estudos indicam maior incidência entre jovens na faixa etária de 16 a 24 anos (ANDREASSEN et al., 2016). Os adolescentes, em particular, apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento desse tipo de dependência, o que pode ser explicado por fatores característicos dessa fase do desenvolvimento, como a maior impulsividade, a busca por reconhecimento social ampliado e a necessidade de construção e reafirmação da identidade grupal (ERIKSON, 1968).

O uso excessivo de redes sociais atua diretamente sobre o sistema cerebral de recompensa, frequentemente criando um ciclo compulsivo semelhante ao observado em vícios comportamentais, com liberação de dopamina a cada notificação ou “curtida”. Esse mecanismo de reforço intermitente contribui para a manutenção do comportamento e pode comprometer funções cognitivas superiores, além de favorecer quadros de desregulação emocional (ALTER, 2017). Nesse contexto, o Estatuto da Criança e do Adolescente Lei nº 8.069/1990 estabelece, em seu Art. 4º, que é dever da família, da sociedade e do Estado assegurar, com absoluta prioridade, os direitos fundamentais relacionados ao desenvolvimento integral, incluindo a saúde mental. Ademais, o Art. 17 dispõe sobre o direito à preservação da integridade psíquica, moral e da dignidade, o que se estende às vivências no ambiente digital, reforçando a necessidade de medidas que promovam o uso saudável das tecnologias por crianças e adolescentes (BRASIL, 1990).

## **2 Uso de Redes Sociais e Impactos nas Funções Executivas**

As funções executivas constituem um conjunto de processos cognitivos de alta complexidade responsáveis pelo planejamento, controle inibitório, flexibilidade cognitiva, monitoramento comportamental e manutenção da atenção, sendo fundamentais para o funcionamento adaptativo em contextos acadêmicos, profissionais e sociais. Alterações nesses processos têm sido associadas às mudanças nos padrões contemporâneos de interação com o ambiente digital. Nesse sentido, a análise desenvolvida por Haidt (2024) acerca da

reorganização da infância e da adolescência no contexto das redes sociais oferece um ponto de partida relevante para compreender possíveis impactos sobre a autorregulação.

Segundo Haidt (2024), as plataformas digitais operam com base em reforçadores intermitentes, notificações constantes e métricas públicas de validação social, configurando um ambiente de alta estimulação e baixa previsibilidade. Tal configuração favorece a fragmentação atencional, uma vez que a alternância frequente entre estímulos reduz a capacidade de engajamento prolongado em tarefas que exigem esforço cognitivo sustentado. Do ponto de vista executivo, essa dinâmica pode comprometer a atenção sustentada e o controle da interferência, dificultando a manutenção de objetivos de longo prazo diante de estímulos concorrentes.

A interferência sobre a memória de trabalho pode ser analisada à luz do modelo multicomponente proposto por Baddeley (1986). De acordo com essa perspectiva, o executivo central atua como sistema de supervisão responsável por alocar recursos atencionais e coordenar subsistemas como a alça fonológica, o esboço visuoespacial e o buffer episódico. A exposição contínua a notificações, múltiplas abas e alternância rápida de conteúdos pode gerar sobrecarga do executivo central, reduzindo a eficiência na manipulação ativa de informações e prejudicando o desempenho em tarefas que exigem raciocínio complexo e retenção temporária de dados.

6

No que se refere ao controle inibitório, Barkley (2012) argumenta que a capacidade de inibir respostas imediatas constitui o fundamento da autorregulação e do comportamento orientado a metas. Sob essa ótica, a dificuldade em resistir à checagem constante de dispositivos digitais pode ser compreendida como fragilização dos mecanismos inibitórios, especialmente quando o ambiente oferece recompensas imediatas e frequentes. A lógica de funcionamento das redes sociais, baseada em estímulos rápidos e recompensas instantâneas, tende a privilegiar respostas impulsivas em detrimento do adiamento de gratificação, elemento central para o planejamento e para a organização comportamental.

Dessa forma, a articulação entre discussões contemporâneas sobre uso digital e modelos clássicos da Neuropsicologia sugere que o ambiente virtual não apenas demanda intensamente as funções executivas, mas pode também contribuir para sua desorganização funcional quando o uso se torna excessivo ou desregulado. Tal hipótese reforça a necessidade de investigações empíricas que examinem a relação entre padrão de uso, intensidade de exposição e desempenho executivo em diferentes faixas etárias.

## 2.1 Regulação emocional, funções executivas e uso de tecnologia

O cenário descrito por Haidt (2024) permite ampliar a discussão para além dos impactos atencionais, incorporando a dimensão da regulação emocional como variável central na compreensão do uso excessivo de redes sociais. Considerando que adolescência e início da vida adulta constituem períodos marcados por elevada plasticidade neural, especialmente em circuitos frontolímbicos, torna-se pertinente investigar de que maneira a exposição contínua a ambientes digitais altamente estimulantes pode influenciar a maturação e a eficiência dos sistemas executivos.

“A liberação de dopamina produz prazer, mas desencadeia uma sensação de satisfação. Ela deixa a pessoa querendo mais daquilo que acionou a liberação”. (Haidt, 2024).

O uso excessivo de redes sociais pode favorecer o aumento da ansiedade por meio da intensificação da comparação social e da exposição constante a estímulos avaliativos. Esse processo pode configurar um ciclo de retroalimentação no qual alterações emocionais e dificuldades executivas se influenciam mutuamente, comprometendo funções como tomada de decisão, planejamento e controle inibitório. A dificuldade de regular estados emocionais negativos tende a reduzir a disponibilidade de recursos cognitivos necessários para o funcionamento executivo eficiente.

Nesse contexto, Silva e Pantoja (2026), ao investigarem o funcionamento executivo em adultos com transtorno de ansiedade, identificaram associação entre estados ansiosos e hiperativação da amígdala, estrutura do sistema límbico envolvida na detecção de ameaças e na geração de respostas emocionais. Tal hiperativação pode comprometer a eficiência regulatória do córtex pré-frontal, região fundamental para o desempenho das funções executivas. A redução da modulação pré-frontal sobre circuitos emocionais intensificados pode resultar em prejuízos no controle inibitório e na tomada de decisão.

Embora o estudo das autoras não esteja diretamente relacionado ao uso de redes sociais, seus achados contribuem para a compreensão dos mecanismos neuropsicológicos subjacentes à ansiedade. Considerando que o ambiente digital contemporâneo pode intensificar estados ansiosos por meio de comparação social, exposição a métricas públicas de validação e estímulos constantes de avaliação social, é plausível hipotetizar que tal contexto possa impactar, ainda que indiretamente, a eficiência dos processos executivos, especialmente em indivíduos com maior vulnerabilidade emocional.

Sob a perspectiva do behaviorismo radical de Skinner (1953), comportamentos mantidos por esquemas de reforçamento intermitente especialmente sob razão variável apresentam maior resistência à extinção. As redes sociais operam segundo essa lógica, oferecendo recompensas imprevisíveis, como curtidas, comentários e compartilhamentos, que mantêm o comportamento de verificação constante. A imprevisibilidade do reforço aumenta a frequência da resposta e favorece padrões de uso compulsivo, dificultando a autorregulação.

Esse funcionamento comportamental dialoga com mecanismos neurobiológicos associados ao sistema de recompensa, fortalecendo ciclos de busca por estímulos imediatos e contribuindo para a manutenção de padrões de engajamento digital que podem competir com processos executivos de longo prazo.

Dessa forma, a articulação entre ansiedade, regulação emocional, reforçamento comportamental e funcionamento executivo oferece suporte teórico consistente para analisar os possíveis efeitos do uso excessivo de redes sociais sobre a autorregulação cognitiva de jovens adultos, indicando a necessidade de investigações empíricas que integrem variáveis emocionais, comportamentais e neuropsicológicas.

### 3. Uso Passivo de Redes Sociais e Vulnerabilidade à Depressão

As redes sociais oferecem um amplo conjunto de possibilidades de interação, sendo comum que indivíduos desenvolvam padrões específicos de uso. Entre esses padrões, destaca-se o denominado uso passivo, caracterizado pela observação de publicações, visualização de fotografias e navegação pelo feed de notícias sem engajamento interativo direto. Diferentemente do uso ativo que envolve produção de conteúdo e interação social, o uso passivo tende a acentuar processos de comparação social e exposição unilateral a conteúdos idealizados.

Estudos recentes indicam que esse padrão de comportamento está associado ao aumento de sintomas depressivos, como perda de interesse, sentimentos de inadequação e mal-estar subjetivo, possivelmente em decorrência da exposição constante a conteúdos comparativos e estímulos avaliativos (ZUBAIR; KHAN; ALBASHARI, 2023). A assimetria entre a própria experiência cotidiana e as representações idealizadas observadas nas plataformas pode favorecer interpretações autodepreciativas e intensificar a percepção de insuficiência pessoal.

Sob a perspectiva cognitiva, o modelo da depressão proposto por Beck (1976) sustenta que pensamentos automáticos negativos e esquemas disfuncionais estruturam a experiência depressiva por meio da ativação da tríade cognitiva negativa visão negativa de si, do mundo e

do futuro. A exposição contínua a conteúdos idealizados pode funcionar como gatilho para a ativação desses esquemas, reforçando crenças de inadequação e alimentando processos ruminativos. O uso predominantemente passivo das redes sociais, ao favorecer a observação comparativa sem interação corretiva, pode intensificar tal dinâmica, especialmente em indivíduos com maior vulnerabilidade prévia.

A teoria da comparação social, formulada por Festinger (1954), contribui para compreender esse fenômeno ao indicar que os indivíduos avaliam suas próprias habilidades e características por meio da comparação com outros. Em ambientes digitais altamente editados e socialmente valorizados, essa comparação tende a assumir caráter ascendente, elevando sentimentos de inferioridade e impactando negativamente a autoestima.

Do ponto de vista neurobiológico, a dimensão emocional do uso passivo pode ser analisada a partir das contribuições da Neurociência afetiva. Segundo LeDoux (1996), a amígdala desempenha papel central no processamento rápido de estímulos emocionalmente relevantes, especialmente aqueles associados à ameaça ou rejeição social. Em ambientes digitais marcados por exposição pública e validação social quantificada, experiências de exclusão ou baixa responsividade podem ativar circuitos relacionados ao medo e à ansiedade social.

Na perspectiva de Damásio (1996), a teoria dos marcadores somáticos sugere que experiências emocionais previamente registradas influenciam decisões futuras. Interações digitais que geram prazer, validação ou desconforto podem consolidar marcadores somáticos que orientam escolhas subsequentes, favorecendo tanto a repetição do acesso às plataformas quanto a manutenção de padrões de engajamento disfuncionais.

Adicionalmente, a teoria das emoções construídas, proposta por Barrett (2017), sustenta que emoções não são respostas automáticas e universais, mas construções baseadas em experiências prévias, contexto sociocultural e processos preditivos do cérebro. O ambiente digital, ao modular constantemente experiências de validação, comparação e pertencimento, contribui para a construção de repertórios emocionais específicos, influenciando a forma como os indivíduos interpretam rejeição, sucesso e reconhecimento social.

A sintomatologia depressiva, por sua vez, encontra-se frequentemente associada a prejuízos em funções executivas, como planejamento, tomada de decisão, flexibilidade cognitiva e controle inibitório. Estados de humor deprimido, apatia e ruminação estão relacionados à redução da eficiência do córtex pré-frontal, comprometendo a capacidade de organização comportamental e autorregulação. Assim, estabelece-se um possível ciclo de

retroalimentação: o uso passivo intensifica processos de comparação social e ruminação; tais estados emocionais impactam negativamente as funções executivas; a redução da autorregulação dificulta a gestão do tempo e o controle do uso tecnológico, perpetuando o padrão passivo de consumo digital.

Dessa forma, a articulação entre uso passivo de redes sociais, vulnerabilidade à depressão e comprometimento executivo permite a construção de um modelo explicativo integrado, no qual fatores emocionais, cognitivos e comportamentais interagem de maneira dinâmica no contexto do ambiente digital contemporâneo.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar as relações entre uso excessivo de redes sociais, funções executivas, ansiedade e sintomas depressivos em jovens adultos, articulando contribuições teóricas da Psicologia, da Neuropsicologia e das Ciências do Comportamento. A revisão da literatura evidenciou que o ambiente digital contemporâneo apresenta características estruturais como reforçamento intermitente, métricas públicas de validação social e estímulos fragmentados que favorecem padrões de uso intensivo, especialmente na modalidade passiva de engajamento.

Os achados teóricos discutidos indicam que o uso passivo das redes sociais pode intensificar processos de comparação social, contribuindo para o aumento de sintomas ansiosos e depressivos. Tais estados emocionais encontram-se associados a alterações no funcionamento executivo, particularmente em processos relacionados ao planejamento, controle inibitório, tomada de decisão e autorregulação. Nesse contexto, configura-se um possível ciclo de retroalimentação, no qual vulnerabilidades emocionais e dificuldades executivas se influenciam mutuamente, sendo potencialmente amplificadas pelo contexto digital.

Do ponto de vista conceitual, o modelo integrado proposto sugere que o impacto das redes sociais não deve ser analisado exclusivamente em termos quantitativos como tempo de exposição, mas também a partir do padrão de uso e das variáveis emocionais mediadoras. A interação entre comparação social, regulação emocional e funcionamento executivo emerge como eixo explicativo relevante para a compreensão da vulnerabilidade psicológica na cultura digital contemporânea.

Embora o estudo apresente caráter teórico, suas contribuições apontam para a necessidade de investigações empíricas com delineamentos quantitativos e longitudinais,

capazes de examinar relações causais e variáveis moderadoras, tais como idade, gênero, intensidade de uso e estratégias de autorregulação. Ademais, reforça-se a importância de intervenções psicoeducativas voltadas ao uso consciente da tecnologia, ao fortalecimento das funções executivas e à promoção de saúde mental entre jovens adultos.

A superexposição digital, caracterizada pelo uso excessivo de telas e pelo compartilhamento intensivo de informações pessoais nas redes sociais, incluindo práticas como o *sharenting*, configura-se como um fenômeno contemporâneo que produz impactos significativos e multifacetada no desenvolvimento biopsicossocial de adolescentes. Tal exposição está associada a prejuízos na construção da identidade, aumento da vulnerabilidade emocional e maior suscetibilidade à comparação social, fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas ansiosos e depressivos (KUSS; GRIFFITHS, 2017). Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta-se como uma abordagem eficaz na promoção de estratégias de enfrentamento, ao auxiliar na identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais relacionados à autoimagem e à validação externa (BECK, 2013). Entre as intervenções possíveis, destacam-se o registro de pensamentos automáticos, a reestruturação cognitiva, o treino de habilidades sociais, o manejo do tempo de uso de dispositivos digitais e a psicoeducação sobre os efeitos do uso excessivo das redes sociais. Tais estratégias contribuem para o desenvolvimento do autocontrole, da regulação emocional e da construção de uma relação mais saudável com o ambiente digital.

11

Conclui-se que o uso excessivo e, de modo particular, o uso passivo das redes sociais pode constituir fator de risco psicológico quando associado à intensificação de comparação social, sintomas ansiosos e depressivos e comprometimento executivo. A compreensão integrada desses elementos revela-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias preventivas, educacionais e clínicas no contexto da sociedade digital.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALTER, Adam. *Irresistível: por que somos tão atraídos pela tecnologia e como lidar com isso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

ANDREASSEN, Cecilie Schou et al. The relationship between addictive use of social media and psychiatric symptoms. *Psychology of Addictive Behaviors*, v. 30, n. 2, p. 252-262, 2016.

BADDELEY, Alan. *Working memory*. Oxford: Oxford University Press, 1986.

BARKLEY, Russell A. *Executive functions: what they are, how they work, and why they evolved*. New York: Guilford Press, 2012.

BARRETT, Lisa Feldman. *How emotions are made: the secret life of the brain*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.

BECK, Aaron T. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press, 1976.

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília, DF: Presidência da República, 1990.

DAMÁSIO, Antonio. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DATAREPORTAL. Digital 2024: Brazil — Global Digital Insights. 2024. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil>. Acesso em: 12 fev. 2026.

ERIKSON, Erik H. *Identity: youth and crisis*. New York: Norton, 1968.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

Haidt, Jonathan. *A geração ansiosa: como a grande reconfiguração da infância está causando uma epidemia de transtornos mentais*. Rio de Janeiro: Companhia das Letras, 2024.

INSTITUTO CACTUS; ATLASINTEL. *Panorama da Saúde Mental 2024*. Brazil, 2024.

KUSS, Daria J.; GRIFFITHS, Mark D. Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 14, n. 3, 2017.

LEDOUX, Joseph. *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster, 1996.

SILVA, Marcela Ferreira da; PANTOJA, Maelly Larissa Mendes. Mapeando funções executivas em adultos com transtorno de ansiedade: uma perspectiva neuropsicológica. *Revista Acadêmica On-line*, Brasil, v. 12, n. 61, p. 01-16, 2026. DOI: 10.36238/2359-5787.2026.V12N61.1855.

SKINNER, B. F. *Science and human behavior*. New York: Macmillan, 1953.

UOL BRASIL ESCOLA. História da internet: origem, evolução, no Brasil. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/informatica/internet.htm>. Acesso em: 12 fev. 2026.

ZUBAIR, Ujala; KHAN, Muhammad K.; ALBASHARI, Muna. Link between excessive social media use and psychiatric disorders. *Annals of Medicine and Surgery*, v. 85, p. 875-878, 2023. DOI: 10.1097/MS9.000000000000112.