

A ansiedade associada às redes sociais e à cultura do imediatismo: uma revisão de literatura

Anxiety linked to social media and the culture of immediacy: a literature review

Ansiedad vinculada a redes sociales y a la cultura del inmediatismo: una revisión de literatura

*Andreia Leal¹
Giovana Araújo²
Mariana Mendonça³*

Resumo

Tendo em vista os constantes avanços tecnológicos, é evidente que as plataformas digitais existentes trouxeram grandes mudanças no modo como o indivíduo se relaciona com o outro e com a tecnologia disponível. Tais movimentos ocasionaram rupturas no que antes se entendia sobre internet e como se relacionar nesse meio, haja vista que atualmente é possível notar nos indivíduos que se utilizam das vias tecnológicas uma ânsia imediata. O presente trabalho objetivou encontrar a relação entre o uso abusivo das mídias sociais e a cultura do imediatismo, além disso verificar se esses dois fatores têm impacto negativo nos níveis de ansiedade dos indivíduos. A pesquisa em questão tratou de uma revisão bibliográfica de caráter integrativo, que teve como critério analisar artigos científicos publicados no período de 2012 a 2022, em português, inglês ou espanhol. Encontrou-se uma relação entre o uso das plataformas de mídia com a ansiedade, no entanto, no que diz respeito à cultura do imediatismo, não foi encontrada uma relação direta com a quantidade do uso das mídias sociais, mas, sim, com o modo de consumo delas.

¹ Centro Universitário do Pará, PA, Brasil. <https://orcid.org/0009-0007-1904-4803>. E-mail: andreia19330062@aluno.cesupa.br

² Centro Universitário do Pará, PA, Brasil. <https://orcid.org/0009-0001-7518-6044>. E-mail: giovana19330007@aluno.cesupa.br

³ Centro Universitário do Pará, PA, Brasil. <https://orcid.org/0009-0005-2385-5612>. E-mail: mariana.mendonca@prof.cesupa.br

Palavras-chave: Ansiedade; Mídias Sociais; Imediatismo; Impactos; Relações Interpessoais.

Abstract

Considering the uninterrupted technological development, it is evident that digital platforms have brought significant changes in the way individuals relate to each other and the available technology. These changes have caused disruptions into what was previously understood about the internet and also the way the relationships have been established throughout this media, as an example, the urgent craving that people have while they are using the technological channels. The present work aimed to establish the relationship between the abusive use of social media and the culture of immediacy, and to determine whether these two factors have a negative impact on individuals' anxiety levels. This research is an integrative literature review, based on the analysis of scientific articles published between 2012 and 2022 in Portuguese, English, or Spanish. A relationship was found between the use of media platforms and anxiety; however, regarding the culture of immediacy, no direct association was identified with the amount of time spent on social media, but rather with the manner in which these platforms are consumed.

Keywords: Anxiety; Social Media; Immediacy; Impacts; Interpersonal Relationships.

Resumen

Dado el constante avance tecnológico, es evidente que las plataformas digitales existentes han generado cambios significativos en la forma en que los individuos se relacionan entre sí y con la tecnología disponible. Tales transformaciones produjeron rupturas en lo que antes se entendía sobre internet y sobre cómo interactuar en ese entorno, ya que actualmente es posible observar en los usuarios de medios tecnológicos una sensación inmediata de urgencia. El presente estudio tuvo como objetivo identificar la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la cultura del inmediatismo, y verificar si estos dos factores impactan negativamente los niveles de ansiedad de los individuos. La investigación se desarrolló como una revisión bibliográfica de carácter integrador, cuyo criterio se basó en el análisis de artículos científicos publicados entre 2012 y 2022, en portugués, inglés o español. Se encontró una relación entre el uso de plataformas de medios y la ansiedad; sin embargo, en cuanto a la cultura del inmediatismo, no se identificó una relación directa con la cantidad de uso de las redes sociales, sino con la forma en que estas plataformas son consumidas.

Palabras clave: Ansiedad; Redes Sociales; Inmediatez; Impactos; Relaciones Interpersonales.

INTRODUÇÃO

A partir do momento em que se pensa sobre cultura é preciso lembrar que se trata de um processo amplo e plural. Santos (2006) destaca que, ao falar sobre cultura, é preciso pensar em processos sociais como um todo, pois a cultura é um produto desses processos e ao mesmo tempo ajuda a produzi-los. Ainda segundo Santos (2006), sociedades industrializadas como as existentes na atualidade exigem mecanismos culturais que se adéquem ao momento e, ao se analisar o contexto atual, é possível associar esse mecanismo com a força que a internet exerce na sociedade, uma ferramenta capaz de transmitir mensagens de forma extremamente rápida e para um grande público.

A disseminação das novas tecnologias representou para a contemporaneidade uma celeridade nos processos e nos modos de comunicação, e também em como se consome tudo que está disponível. Rushkoff (2013), em seu livro *Present Shock: When Everything Happens Now*, discute sobre essas novas tendências, explanando que a sociedade ocidental se reorientou para o momento presente, em que tudo é vivido “aqui e agora”, o autor destaca que não é simplesmente uma aceleração do modo como se vive, e sim uma diminuição de tudo aquilo que não acontece no “agora”. Com base na construção desses pensamentos, o autor americano foi o primeiro a associar a palavra “immediatismo” com esse movimento contemporâneo, que prioriza tudo que acontece de forma mais acelerada e imediata, chegando a conceituar que o final do século XX foi pautado por uma espécie de futurismo e o presente século XXI vem sendo conduzido por uma forma de “presentismo”.

Com essas pontuações, é importante atentar-se a quais consequências surgirão de um estilo de vida tão conectado e acelerado. Neste artigo, a hipótese trabalhada será a ansiedade e, segundo descrições do DSM-V (2014), a ansiedade em padrões normais é considerada uma reação natural do organismo humano, funcionando como uma antecipação de possíveis ameaças e, dessa forma, fazendo com que o indivíduo se prepare para lidar com a situação. Entretanto, quando adquire um caráter patológico, ela

passa a ser qualificada como transtornos de ansiedade que possuem traços de medo e ansiedade excessivos, além de perturbações comportamentais relacionadas e, com isso, podem causar prejuízos ao indivíduo.

A *internet*, utilizada hoje de forma demasiada, vivenciou diferentes dinâmicas dos seus processos de comunicação e consumo. Inicialmente, com a nomenclatura de ARPAnet, que foi criada por um grupo de alunos da pós-graduação do Massachusetts Institute of Technology (MIT), tinha o objetivo de se conectar aos sistemas de computadores de dezenas de universidades financiadas pelo Departamento de Defesa dos EUA (Deitel, 2008). Ainda segundo Deitel (2008), foi somente em 1990 que houve a disseminação e impulsão da *internet*, com a criação da Web pautada no conceito de *World Wide Web* (WWW). Antes da criação do conceito de WWW, o compartilhamento de informações só era possível entre máquinas interligadas (Kent, 1999 citado por Ciribeli & Paiva, 2011), o que impossibilitava o acesso e o compartilhamento de informações em larga escala.

Atualmente, segundo a Organização das Nações Unidas [ONU] (2022), existem 5,3 bilhões de pessoas com acesso à *internet* no mundo, o que equivale a aproximadamente 71,43% da população. No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE] (2022), a *internet* chega a 90% dos domicílios no país. Desse modo, pode-se perceber que bilhões de pessoas estão conectadas às mais diversas formas de mídias sociais, com diferentes finalidades, desde fins profissionais até relacionamentos amorosos.

Isto posto, é pertinente citar que ocorreram muitos avanços tecnológicos no decorrer da história, e nas últimas décadas surgiram novas formas de o indivíduo se relacionar com o mundo e com o outro, a ponto de provocar profundas alterações no campo social. Sobre isso, Bordignon e Bonamigo (2017) relatam que as redes virtuais possibilitam transformações de vínculos pessoais e sociais, pois, por meio delas, pode-se criar comunidades e laços afetivos com outros sujeitos, situados em qualquer parte do mundo, com o compartilhamento de vivências, ideias, percepções e sentimentos, com facilidade e rapidez.

O desenvolvimento de meios de comunicação e a conexão a redes promove na atualidade uma celeridade de tempo e relações. Sobre isso,

Maffesoli (1996) realizou, em sua obra, uma discussão sobre objetos que passam a ser vetores de agregação e são capazes de condensar tempo e espaço. Ele dá o exemplo dos meios de comunicação e como estes são capazes de encurtar o tempo e aniquilar o futuro, promovendo um instante eterno. Atualmente, é possível perceber esse processo de forma excessiva no relacionamento da sociedade com os *smartphones*, que reúnem, em um só aparelho, um infinito de possibilidades para se conectar e consumir diferentes tipos de conteúdos.

Segundo Miller e Costa (2019), as mídias sociais são o próprio conteúdo postado que circula pelas plataformas digitais, não se limitando apenas à tecnologia utilizada. Entende-se que se trata de todas as interações realizadas pelos usuários, sejam elas em massa ou em pequenos grupos. Com tantos estímulos disponíveis no mundo *on-line*, percebe-se diariamente uma mudança no modo de se relacionar com esse meio. A interação pela *internet* torna-se indispensável para a manutenção de atividades e relações do cotidiano. Sobre isso, Silva e Silva (2017) citam que o mundo virtual está progredindo de tal forma que os limites do real e irreal passam a se fundir, transformando assim comportamentos e hábitos sociais de todos.

Para Sibilia e Galindo (2021, p. 212), “com tanto estímulo e tamanha abertura existencial, é inevitável suspeitar que sempre haverá algo mais interessante ou divertido, mais útil, prazeroso ou imprescindível para ver, ler, fazer, comentar, compartilhar etc.”. As autoras ainda completam que tentar acompanhar todos esses estímulos pode, paradoxalmente, causar tédio àqueles que estão sempre conectados. Concomitantemente, Bauman (2001) em sua obra, destaca que a instantaneidade do tempo no mundo do software pode significar exaustão e desaparecimento do interesse. Por fim, é possível perceber que se torna impossível consumir todas as informações e estímulos disponíveis atualmente com tamanha rede tecnológica, e que essas variações de meio de comunicação e informação causam profundas rupturas com o que antes se conhecia das mídias sociais e seu alcance, tendo em vista que atualmente as pessoas trabalham, relacionam-se e vivem nas mídias sociais, sem se dar conta dos possíveis impactos que possam ser causados.

Sibilia e Galindo (2021), em sua obra, trazem uma problemática sobre a dificuldade que os indivíduos têm de manter o autocontrole estando inseridos em uma cultura que incita o consumo ilimitado, ao mesmo tempo que não desenvolvem ferramentas que lhes permitem lidar com a incapacidade de não acompanhar tudo que está disponível nas mídias, bem como as limitações temporais. Sobre esse assunto, Przybylski, Murayama, DeHaan e Valerie Gladwell (2013) explicam que esse sentimento se dá pelo desejo de permanecer constantemente conectado com o que os outros estão fazendo e eles o nomeiam de *FoMO* (*Fear Of Missing Out*), termo em inglês utilizado para definir uma apreensão generalizada de que os outros podem estar tendo experiências gratificantes das quais se está ausente, ou em sua tradução literal, o “medo de perder”, e no contexto das mídias sociais trata-se do medo de perder informações como salientado por Sibilia e Galindo (2021).

Ademais, o escritor Rushkoff (2013) faz um paralelo em seu livro sobre a necessidade de consumo e o imediatismo presente na sociedade. Em sua obra, ele afirma que a economia do consumo sempre foi dependente de ilusões do crescente imediatismo e da novidade, em um contexto que tende a levar as pessoas a produzirem e consumirem mais coisas e mais rapidamente. Para o autor Rushkoff (2013), as expectativas de recompensa e satisfação instantâneas foram criadas pela mídia há muito tempo, e atualmente a quantidade de tempo entre a compra e a gratificação foi reduzida a nada. Isto posto, mesmo que abordados de maneira diferentes, é possível perceber a congruência de ideias entre autores como Rushkoff (2013) e Sibilia e Galindo (2021), segundo os quais, o consumo desenfreado de produtos ou informações fomenta hábitos nocivos.

Desse modo, com os meios tecnológicos em constante desenvolvimento, os usuários passam cada vez mais tempo no ambiente virtual, pois esses meios promovem a facilidade e, em contrapartida, provocam uma ânsia devido ao excesso desmedido (Cin e Melo, 2013). Seguindo essa lógica, os autores Fecchio e Santos (2016) afirmam que, quando as mídias sociais são usadas de maneira excessiva, geram prejuízos psicossociais para os

usuários, pois tornam as suas relações descartáveis e líquidas, provocando sentimentos de estresse e ansiedade, e quando estão ausentes do mundo virtual, esses mesmos usuários se sentem irritados.

Para verificar a veracidade de hipóteses como essa, o autor Hughes (2018) realizou um estudo exploratório para compreender se há relação entre idade, tempo gasto diariamente no uso das redes sociais, número de mídias sociais usadas diariamente e bem-estar mental (depressão, ansiedade e estresse). Em seus resultados, o autor pontuou que, dos 73 participantes, 16,2% responderam que usam cinco ou mais plataformas de redes sociais por dia; 25,7% dos participantes responderam que usam três plataformas diariamente, o que configura a maioria dos indivíduos. Com isso, em sua análise, o autor pontuou que o uso de um grande número de redes sociais pode afetar negativamente os estados emocionais de depressão, ansiedade e estresse. É importante salientar que ele chegou a essas conclusões baseado em dados obtidos com a escala DASS 21 (Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse).

Ainda sobre o estudo feito por Hughes (2018), o autor traz outra importante análise que corrobora com o que tem sido explanado até então. Ele cita que esse uso excessivo de diversas plataformas de mídias sociais pode contribuir para níveis elevados de *FoMO*, e que isso pode ser um grande contribuinte para níveis maiores de ansiedade social. Para ir além, algumas pesquisas reafirmam os impactos do uso abusivo da *internet* e mídias sociais. Os autores Cin e Melo (2013), em sua pesquisa feita com 230 respondentes e 10 entrevistados, obtiveram respostas que revelaram que, grande parte deles, já tiveram problemas por passarem muito tempo conectados, e que também apresentaram problemas emocionais e físicos, como estresse, ansiedade, insônia, entre outros. Ademais, os autores confirmam que identificaram nos entrevistados o abuso do tempo *on-line*, levando em consideração os problemas pontuados.

Outrossim, Souza e Cunha (2020) realizaram um estudo com psicólogos e jovens, com o objetivo de examinar os impactos das redes sociais digitais na saúde mental dos adolescentes e jovens. Durante a pesquisa foi realizado um paralelo entre os sintomas de dependentes de redes sociais e dependentes químicos. Alguns sintomas mencionados como comuns a

ambos os casos foram, a saber: ansiedade, irritabilidade e abstinência, que podem causar danos às saúdes física e mental. O estudo realizado pelas autoras evidencia os riscos de um consumo desenfreado de mídias, que, muitas vezes, passam despercebidos pelas facilidades e diversas vantagens proporcionadas pelas plataformas digitais ou aplicativos, ainda segundo Souza e Cunha (2020) as distrações oferecidas por essas tecnologias acabam transformando momentos de lazer no mundo *on-line* em horas de distanciamento social na vida real.

Além disso, Bauman (2004), em sua obra *Amor líquido*, relatou que é em uma cultura consumista como a atual, que favorece o produto pronto para uso imediato, o prazer passageiro, a satisfação instantânea, resultados que não exijam esforços prolongados, receitas testadas, garantias de seguro total e devolução do dinheiro, uma sociedade que tem fascínio pelo agora e é seduzida pela velocidade proporcionada pelas tecnologias, que exibem todas essas características, prometendo desejo sem ansiedade, esforço sem suor e resultados sem esforço.

Outrossim, o crescente fascínio pelo imediato tornou os meios de relação e consumo mais acelerados. Sobre esse movimento, Santos (1994) cita em sua obra que a “aceleração contemporânea impôs novos ritmos ao deslocamento dos corpos e ao transporte das ideias” e, por conta da constante sobreposição de acelerações que ocorreram ao longo da história, os indivíduos passam a ter a sensação de um presente que “foge”.

Diante do que foi exposto, entende-se que as mídias sociais, em conjunto com a crescente cultura de imediatismo, podem ter um impacto negativo considerável na saúde mental humana. Considerando os resultados encontrados por pesquisas como a de Hughes (2018), que obteve em seus estudos uma relação direta entre a quantidade de plataformas utilizadas e o impacto negativo nos estados emocionais de ansiedade, depressão e estresse.

O presente artigo teve como objetivo verificar se o uso abusivo das mídias sociais está relacionado à cultura do imediatismo e da ansiedade, por meio de uma revisão integrativa da literatura. Além disso, pretendeu identificar se o uso abusivo de mídias sociais impacta negativamente nos

níveis de ansiedade, com base no referencial bibliográfico pesquisado e também se verificou na literatura se a cultura do imediatismo tem relação com o uso expressivo de plataformas de mídias sociais.

Por fim, nota-se a importância desta pesquisa, haja vista que existem diversas produções que falam sobre os assuntos, ansiedade, mídias sociais e imediatismo, porém poucas fazem uma correlação entre o âmbito da saúde mental e a cultura do imediatismo.

MÉTODO

Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura referente à produção sobre o uso abusivo das mídias sociais, a cultura do imediatismo e sua relação com a ansiedade, em artigos de periódicos indexados nas seguintes bases de dados, a saber: Scielo, Public Knowledge Project, Google Acadêmico e PubMed. Foram utilizados os seguintes descritores, a saber: (i) ansiedade, mídias sociais, uso abusivo, consumo, imediatismo, saúde mental, *internet*, tempo; (ii) *Fear of missing out*, *anxiety*, *social media*, *abusive use*, *consumption*, *immediacy*, *mental health*, *internet*, *time*; (iii) Ansiedad, redes sociales, uso abusivo, consumo, inmediatez, salud mental, *internet*, tiempo. Quanto aos termos booleanos, foram utilizados: “e”, “and”, “ou” e “or”. A coleta de dados foi iniciada dia 16 de março e finalizada em 20 de abril de 2023. A análise e a tabulação de dados foi iniciada no dia 28 de março até dia 01 de maio, sendo selecionados 15 artigos que atenderam aos seguintes critérios de inclusão, a saber: artigos científicos publicados no período de 2012 a 2022, em português, inglês e espanhol e de livre acesso. Os critérios de exclusão foram as teses e as dissertações, os capítulos de livros e os artigos científicos publicados fora do período determinado. A análise de dados foi feita de forma descritiva qualitativa, com o objetivo de encontrar correlações entre as temáticas de ansiedade e cultura do imediatismo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na coleta de dados, foram encontrados 110 artigos. Após a leitura de título e resumo foram mantidos 25 estudos, destes foram selecionados 15 artigos que correspondem a 100% aos critérios de inclusão e estão apresentados na Tabela 1. Em seguida, será apresentada a descrição dos principais dados de cada trabalho, seguindo a numeração da tabela e o título. As demais informações podem ser consultadas na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos Estudos Analisados na Revisão

N.	Título	Autoria e Ano	Descrição do Estudo
1	<i>Immediate Generation and Audiovisual Communication</i>	Alex Junger, Luis Henrique Amaral, Guilherme Henrique Leite, Leandro Petarnella & Márcio Lui, 2018.	A pesquisa realizada foi quali-quantitativa, com a aplicação de formulário no <i>Google Forms</i> com enfoque em pessoas nascidas a partir de 1995. A duração da pesquisa foi de 2 meses e 20 dias e foram obtidas 463 respostas.
2	Correlação entre o Uso Depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Bibliográfica	Alice Maria Tostes, Camilia Lanes & Geane Castro, 2022.	O artigo se trata de uma revisão bibliográfica do tipo qualitativa e descritiva, em que foram usados as seguintes bases de indexação: Scielo e Google acadêmico.
3	<i>Fear of Missing Out (Fomo), Mídias Sociais e Ansiedade: uma Revisão Sistemática</i>	Debora Moura, Higor Moura, Graziela Filgueiras, Sandra Eliza Freire, Fauston Negreiros, Emerson Medeiros, 2021.	A pesquisa foi uma revisão sistemática de literatura do tipo exploratória na qual se seguiu a metodologia prisma. Teve como critério de inclusão artigos publicados de janeiro de 2009 até abril de 2019 sendo eles estudos empíricos nos idiomas inglês e português.
4	Desenvolvimento de Checklist para Prevenção de Ansiedade Associada ao Uso de Redes Sociais <i>On-Line</i>	Odaleia Farias, Jéssica Karen Maia, Maisa Queiroz, Nycolle Leite, Débora Paes & Marli Teresinha Galvão, 2022.	Pesquisa metodológica fundamentada no conceito de autodeterminação, realizada entre fevereiro e março de 2021.
5	Mídias Sociais e Ansiedade: Fatores Sociais, Tecnológicos e Suas Influências	Daniel Gallo, (2019).	Pesquisa quali-quantitativa, na qual foi realizada a aplicação de um formulário. Houve 212 participantes e uma faixa etária de 17 a 34 anos.
6	O Uso de <i>Internet</i> e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina	Maíra Moromizato, Danilo Ferreira, Lucas Souza, Renata Leite, Fernanda Macedo & Déborah Pimentel, 2017.	Estudo descritivo, transversal e quantitativo. Obteve uma amostragem por conveniência de 169 estudantes de medicina do ano de 2015.

N.	Título	Autoria e Ano	Descrição do Estudo
7	Os Impactos Sociais, Cognitivos e Afetivos Sobre a Geração de Adolescentes Conectados às Tecnologias Digitais	Thayse Silva & Lebiam Silva, 2017.	Estudo bibliográfico de caráter exploratório sendo seu público-alvo adolescentes. Foram utilizados 33 trabalhos publicados, 9 livros e 11 artigos.
8	<i>Social Media Use and Mental Health among Young Adults</i>	Chloe Berryman, Christopher Ferguson & Charles Negy, 2018.	Estudo correlacional no qual a amostra final foi de 467 graduandos com uma média de idade 19,66 anos.
9	O Uso da Internet e Das Mídias Sociais Pela População Adolescentes e suas Interferências na Saúde Mental: Revisão dos Impactos Biopsicossociais	Emille Crispim, Juliane Silva, Valdenice Gomes & Vivian Reis, 2022.	Revisão bibliográfica descritiva e qualitativa, realizada entre agosto e outubro de 2022. Os artigos precisavam ser de 2012 a 2022. Por fim, utilizou-se de 7 estudos que foram considerados relevantes.
10	<i>Adicción a Internet: Relación con la Ansiedad, la Depresión, el Estrés y el Tiempo en Línea</i>	Ana Paula Monteiro, Manuel Sousa & Elisete Correia, 2023.	Estudo metodológico quantitativo e correlacional no qual foram selecionados aleatoriamente 1.050 estudantes de graduação com uma faixa etária de 17 a 35 anos.
11	O Impacto das Mídias Sociais no Desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade	Caroline Santos, Isabela Oliveira, Rebecca Lima, João Pedro Pereira & Déborah Santos, 2022.	Revisão bibliográfica. (sem mais informações disponíveis na publicação)
12	<i>The Impact of Smartphone Use and Social Networks on Attention, Memory and Anxiety of University Students: an Integrative Review</i>	Hélyda Borges & Rodrigo Maia, 2022.	Revisão integrativa da literatura na qual foram selecionados artigos publicados de 2018 até 2022. Por fim, 12 artigos foram utilizados para a análise e discussão.
13	A Influência das Mídias na Adolescência	Rosângela Del Duca & Vera Helena Lima, 2019.	Pesquisa bibliográfica com enfoque em adolescentes.
14	Aspectos Psicológicos do Uso Patológico de Internet	Ivelise Fortim, 2013.	Pesquisa qualitativa, sendo um estudo documental, transversal e retrospectivo na qual se obteve uma amostra de 189 indivíduos com uma faixa etária de 18 a 58. Foram utilizados artigos de 2009 até 2012.
15	<i>Social media use and anxiety in emerging adults</i>	Anna Vannucci, Kaitlin Flannery, & Christine Ohannessian, 2017.	Pesquisa qualitativa quantitativa. Utilizou-se uma amostra de 563 jovens adultos estadunidenses de 18 a 22 anos.

O primeiro estudo, identificado como “A Geração Imediatista e a Comunicação Audiovisual”, apontou como a Geração Z busca por novos conteúdos e como está transformando a cadeia de produção do audiovisual. Em seus resultados, destaca que a fórmula da produção nos meios

audiovisuais se modifica com certa frequência e que o segredo do consumo imediatista dessa geração não está atrelado a uma rotina de consumo, mas, sim, à diversidade e à possibilidade de adaptação. Percebe-se que esses resultados corroboram com o que foi escrito por Rushkoff (2013). O consumo está dependente das ilusões do imediatismo e das novidades presentes no mercado, levando as pessoas a produzir e a consumir de maneira acelerada.

O segundo estudo, “A Correlação entre o Uso Depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Bibliográfica”, analisou o uso depreciativo das mídias sociais e os transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes, dando ênfase à avaliação da influência exercida pela *internet* na sociedade e seu histórico. Seus resultados pontuaram que a história da *internet* e as mídias sociais influenciam a vida em sociedade, tanto de forma positiva como negativa, e adolescentes nascidos na era digital são extremamente influenciados pelo universo virtual.

O segundo artigo apresenta uma conformidade de ideias com os autores anteriormente citados. Os primeiros, Bordignon e Bonamigo (2017) afirmam que as redes virtuais permitem transformações de vínculos pessoais e sociais, já que, com elas, se pode construir laços afetivos e compartilhamento de ideais e sentimentos, sendo destacado como um aspecto positivo do desenvolvimento tecnológico da sociedade; por outro lado, Silva (2017) cita que nos meios digitais os limites do real e irreal estão sendo perdidos e, dessa forma, os comportamentos e os hábitos sociais de todos acabam se transformando.

O terceiro estudo, “*Fear of Missing Out (FoMO) – Mídias Sociais e Ansiedade: Uma Revisão Sistemática*”, fez uma explanação sobre a relação entre *FoMO* (*fear of missing out*), ansiedade e mídias sociais. Os autores revelam o *FoMO* como preditor do engajamento e uso problemático das mídias sociais. Além disso, outra consequência significativa corresponde ao aumento dos sentimentos de *FoMO*, a diminuição do bem-estar geral e a geração de maior dependência das redes sociais, criando-se, assim, um ciclo vicioso no qual o *FoMO* prediz o uso das mídias, estimula comportamentos de dependência e gera sintomas psicopatológicos. Isto posto, em

consonância com o que foi apresentado, Sibilia e Galindo (2021) de forma geral pontuam que, diante de tantos estímulos, é inevitável que o indivíduo considere que sempre haverá algo a mais para consumir na internet. Além disso, Hughes (2018), em sua pesquisa, indica que o uso excessivo de plataformas de mídias sociais pode contribuir para níveis elevados de *FoMO* e, consequentemente, elevar o grau de ansiedade social do indivíduo.

O quarto estudo, “Desenvolvimento de *Checklist* para Prevenção de Ansiedade Associada ao Uso de Redes Sociais *On-line*”, desenvolveu um *checklist* para a prevenção da ansiedade associada ao uso de redes sociais *on-line*. Em seus resultados, foi pontuado que o tempo maior que duas horas de uso e uma frequência média de acesso de cinco vezes ao dia está relacionada à ansiedade, tendo como agravante o uso passivo das mídias (aquele em que o indivíduo não interage nas redes). Além disso, utilizar as mídias no período noturno é também considerado agravante da ansiedade, bem como da depressão, baixa autoestima e pior qualidade de sono.

O quinto estudo, “Mídias Sociais e Ansiedade: Fatores Sociais Tecnológicos e Suas Influências”, teve por objetivo analisar possíveis fatores sociais e tecnológicos que compõem o cenário atual de uso da tecnologia, e o que está sendo feito sobre isso em relação aos usuários e os desenvolvedores de mídia social. Em seus resultados, foi encontrado que, grande parte dos usuários dessas mídias que se classificam como pessoas ansiosas, acreditam existir relação entre a alta-frequência do uso e a intensidade dos sintomas. Além disso, para os usuários que já estão conectados, é muito mais difícil renunciar ao consumo dessas mídias quando já estão inseridos nesse contexto.

Observa-se uma similaridade entre os resultados dos estudos quatro e cinco e, para além disso, na introdução do presente artigo, foram apresentados alguns autores que corroboram com as ideias discutidas nessa seção, como, por exemplo, Fecchio e Santos (2016), que afirmam que, quando usadas de maneira excessiva, as mídias trazem prejuízos psicosociais, podendo provocar sentimentos de estresse e ansiedade. Ademais, os autores supracitados identificaram que, quando estão ausentes do mundo virtual, indivíduos que fazem o uso exagerado das mídias, tendem a se sentir irritados.

O sexto estudo, “O Uso de *Internet* e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina”, investigou a correlação entre indicadores do uso de *internet* e as redes sociais, além da presença de sintomas ansiosos e depressivos. Os resultados indicaram que a relação entre quantidade de tempo gasto na *internet* e a presença de sintomas ansiosos e depressivos não é significativa. Entretanto, observou-se uma correlação relevante entre os indícios de necessidade de constante verificação de *internet* com sintomas ansiosos e depressivos. Por fim, foram apontadas associações entre sintomas ansiosos e depressivos, com efeitos prejudiciais e desadaptativos do uso da web. Dito isso, é possível perceber que o sexto estudo apresenta resultados que contrariam a ideia de que a quantidade de tempo gasto na *internet* está relacionado a sintomas de ansiedade. Entretanto, as autoras Cin e Melo (2013) identificaram, em sua pesquisa, que grande parte dos participantes já tiveram problemas como estresse, ansiedade e insônia por passar longos períodos *on-line*.

O sétimo estudo, “Os Impactos Sociais, Cognitivos e Afetivos Sobre a Geração de Adolescentes Conectados às Tecnologias Digitais”, discutiu, mediante o olhar psicopedagógico, as consequências do uso indiscriminado de tecnologias digitais pelos adolescentes. Em seus resultados foi visto que o uso de tecnologias digitais causa diversos problemas, tais como isolamento social, narcisismo, depressão, ansiedade, dependência etc. Além disso, foi encontrado que, no campo cognitivo, o uso exagerado pode causar diversas patologias relacionadas ao excesso de informações, que acaba gerando uma sobrecarga cognitiva.

Com base na leitura do artigo em questão, foi possível perceber uma relação entre os assuntos abordados e o trabalho das autoras Souza e Cunha (2020), que em sua pesquisa realizaram um paralelo entre os sintomas de dependentes de redes sociais e dependentes químicos, e encontraram sintomas em comum de ansiedade, irritabilidade e abstinência. Desse modo, além da dependência relevante a ambos os trabalhos é possível perceber também a existência de sintomas de ansiedade.

O oitavo estudo, “*Social Media Use and Mental Health among Young Adults*”, objetivou investigar o impacto do uso das mídias sociais em jovens adultos e a tendência de se envolver em *Vague Booking* (publicar

postagens pouco claras, mas que soam alarmantes, para chamar a atenção). Foram encontrados, como resultados, que o uso de mídia social é um mau preditor de problemas em relação à saúde mental. Além disso, foi notado que algumas formas de uso de mídia social podem ser um “pedido de ajuda” entre indivíduos com problemas de saúde mental preexistentes. Dessa forma, com base na leitura dos resultados, é possível perceber que o uso de mídias sociais pode impactar negativamente na saúde mental de jovens. Sobre isso, mais uma vez cita-se Fecchio e Santos (2016), os quais afirmam que o uso irresponsável pode trazer prejuízos psicossociais para os usuários.

O nono estudo, “O Uso Da *Internet* e das Mídias Sociais pela População Adolescente e suas Interferências na Saúde Mental: Revisão dos Impactos Biopsicossociais”, teve como objetivo investigar possíveis impactos causados pelo uso excessivo das tecnologias digitais na saúde mental dos adolescentes. Os resultados do estudo concluíram que o uso excessivo da *internet* pode resultar em dependência, causando transtornos como depressão e ansiedade e, em um cenário mais grave, até mesmo a ideação suicida. Além disso, os autores destacaram que houve dificuldades em encontrar estudos amplificados, em especial na área da psicologia, que abordem o tema *internet*, mídias sociais e os impactos na saúde dos adolescentes.

O décimo estudo, “Adição à *Internet* e Relação com Ansiedade, Depressão, Stress e Tempo *Online* em Estudantes Universitários”, analisou a relação entre adição à *internet*, ansiedade, depressão, estresse e o tempo recreativo dedicado à *internet* por dia. Foi apresentado como resultado uma correlação positiva e significativa entre a adição à *internet* e as variáveis ansiedade, depressão e estresse, de modo que os indivíduos com níveis de comportamento aditivo mais elevados apresentam maiores valores nas variáveis em questão. Por conseguinte, após a análise dos dados, é válido pontuar a relação dos estudos 9 e 10 supracitados e as colocações de Souza e Cunha (2020), cuja pesquisa as autoras explanam sobre a similaridade de sintomas entre dependentes químicos e dependentes de redes sociais, sendo eles ansiedade, a irritabilidade e a abstinência.

O décimo primeiro estudo, “O Impacto das Mídias Sociais no Desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade”, teve por objetivo descrever a influência das mídias sociais no desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade. Em seus resultados, encontraram que o uso excessivo de plataformas digitais e dispositivos móveis pode acarretar danos, pela exposição de conteúdos influenciadores ou quanto à dependência por parte do usuário, que acaba modificando suas relações interpessoais. Em vista disso, novamente o autor Silva (2016), citado na introdução do presente trabalho, afirma que tamanha é a progressão do meio virtual que os limites do que se tem de real passam a ser perdidos e, por consequência, os comportamentos e hábitos sociais são transformados.

O décimo segundo estudo, “O impacto do Uso do *Smartphone* e das Redes Sociais na Atenção, Memória e Ansiedade de Estudantes Universitários: Revisão Integrativa”, teve por objetivo analisar os efeitos do uso do *smartphone* e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários. Em seus resultados, foram encontrados dados que comprovam a existência de uma relação significativa entre o uso do *smartphone* e das redes sociais com a ansiedade e com outras variáveis. Além disso, os autores destacaram que há a necessidade de se realizar mais estudos sobre o tema. Isto posto, é possível associar os resultados dessa pesquisa com o estudo feito por Cin e Melo (2013), no qual as autoras destacam que os indivíduos passam cada vez mais tempo no mundo virtual, atraídos pela facilidade oferecida, mas, no entanto, acabam sofrendo de uma ânsia provocada pelo excesso desmedido. Além disso, em seus resultados grande parte dos participantes afirmou ter problemas pela quantidade excessiva de tempo conectados, como por exemplo a ansiedade.

O décimo terceiro estudo, “A Influência das Mídias na Adolescência”, teve como objetivo averiguar como as mídias sociais podem interferir na vida e no desenvolvimento do adolescente contemporâneo. Foi encontrado nos resultados que o uso excessivo causa problemas de convivência em diversos âmbitos da vida do indivíduo, além de que o uso de forma não planejada faz com que o sujeito perca o controle de seu tempo e acabe sendo dominado pela tecnologia. Após a análise do trabalho supracitado, é possível realizar uma associação com o trabalho das autoras Sibilia e

Galindo (2021), no qual explanam sobre a dificuldade que os usuários têm de manter o autocontrole do uso de tecnologia estando inseridos em uma cultura que estimula o consumo ilimitado.

O décimo quarto estudo, “Aspectos Psicológicos do uso Patológico de *Internet*”, teve por objetivo compreender a vivência do uso patológico de *internet* (UPI) com base no autorrelato de usuários que se declaram viciados em *internet*. Os autores apresentaram como resultados, que os usuários ficavam de 6-12 horas *on-line*, tempo esse considerado pelos autores um número expressivo. Além disso, foi percebido que, no período de pré-uso, os usuários apresentaram sentimentos de alívio e tensão por não estarem *on-line*, e sintomas de abstinência. Entretanto, como não conseguem controlar o uso, voltam a utilizar a *internet*. Durante o uso, sentem alívio de sentimentos negativos (prazer, medo e ansiedade) e, no pós-uso, sentem-se culpados e envergonhados. Ademais, foi percebido que a *internet* dá ao usuário uma sensação de controle nas relações interpessoais *on-line* e sobre sua própria imagem.

Por fim, o décimo quinto estudo, “*Social media use and anxiety in emerging adults*”, teve por objetivo examinar a associação entre o uso de mídias sociais e a ansiedade. Nos resultados do estudo, foi encontrado um número significativo de sintomas de ansiedade e severidade associada a esses sintomas. Ademais, os autores pontuaram que homens apresentaram maior uso diário de mídias sociais, e destacaram que essa utilização não foi significativamente associada à idade, raça/etnia ou escolaridade. Diante disso, pode-se perceber uma congruência entre os assuntos abordados no décimo quarto e décimo quinto estudos e, mais uma vez, por Fecchio e Santos (2016), citados na introdução, no qual apontam que o uso excessivo das mídias sociais traz prejuízos psicossociais para os usuários, tornando suas relações descartáveis e líquidas, o que pode gerar sentimentos de estresse e ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde o desenvolvimento da *internet*, na década de 1990, muito se discutiu sobre quais seriam os impactos dessa revolução tecnológica na saúde dos indivíduos, tendo em vista que o avanço dos meios de interação e informação proporcionam facilidades que mascaram os possíveis malefícios causados. Nesse viés, a infinidade de possibilidades ofertadas por essa tecnologia pode ser capaz de oferecer aos usuários a frequente necessidade de consumo e a conexão com o que acontece no imediato. Com isso, os aspectos como a forma de se relacionar com o outro e com o meio foram alterados, notando-se uma crescente priorização da celeridade e do imediatismo tanto para relacionamentos interpessoais como para a forma com que se lida com todos os estímulos disponíveis. Dessa forma, essas mudanças podem gerar sentimentos ansiosos que impactam negativamente a vida dos usuários.

A presente revisão integrativa permitiu observar que o uso abusivo das mídias sociais pode tornar-se prejudicial à saúde do indivíduo, causando sentimentos de ansiedade, depressão e estresse, como apresentado nos estudos da discussão. A análise sobre as mídias sociais e a ansiedade se mostrou satisfatória, tendo em vista que, dentre os 15 estudos usados nessa revisão integrativa, 11 apresentaram resultados que associam o uso das plataformas de mídias com a ansiedade.

Para além disso, no que diz respeito à cultura do imediatismo, não foi encontrada uma relação direta com a quantidade do uso das mídias sociais, entretanto foi possível observar uma relação com a forma de consumo delas. É válido ressaltar que, no decorrer da coleta de dados, não foram encontrados muitos estudos que evidenciam os impactos negativos da cultura do imediatismo, principalmente atrelado ao uso de mídias. Isto posto, é notável que existe a necessidade de explorar esse assunto de forma mais abrangente, visto que é um tema amplamente noticiado, mas não há um número expressivo de material científico que aborde a narrativa.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5*. Artmed Editora.
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade Líquida*. São Paulo, SP: Zahar. https://lotuspsicanalise.com.br/biblioteca/Modernidade_liquida.pdf
- Bauman, Z. (2004) *Amor Líquido*. São Paulo, SP: Zahar. <https://elivros-love/livro/baixar-livro-amor-liquido-zygmunt-bauman-em-epub-pdf-mobi-ou-ler-online>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Bordignon, C., & Bonamigo, I. (2017). Os jovens e as redes sociais virtuais. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 12(2), Artigo e1060. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-89082017000200006
- Borges, H. M., & Maia, R. S. (2022). The impact of smartphone use and social networks on attention, memory and anxiety of university students: An integrative review. *Research, Society and Development*, 11(15), Artigo e539111537422. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37422>
- Cin, I., & Melo, M. (2013, setembro). Dependência de internet: Um estudo com profissionais e estudantes da área de T.I. em Belo Horizonte. In *Anais do 34º Encontro da ANPAD*, (pp. 1-16). Rio de Janeiro, RJ. <https://docplayer.com.br/811428-Dependencia-de-internet-um-estudo-com-profissionais-e-estudantes-da-area-de-ti-em-belo-horizonte.html>
- Ciribelli, J., & Paiva, V. (2011). Redes e mídias sociais na internet: Realidades e Perspectivas de Um Mundo Conectado. *Mediação*, 13(12), 57-74. <http://201.48.93.203/index.php/mediacao/article/view/509>
- Crispim, E., Silva, J., Gomes, V., & Reis, V. (2022). O uso da internet e das mídias sociais pela população adolescente e suas interferências na saúde mental: Revisão dos impactos biopsicossociais. *Repositório Universitário da Ânima*. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/30915>

- Deitel P. J. (2008). *Internet & World Wide Web – How to Program* [Paperback]. Prentice Hall.
- Del Duca, R. M., & Lima, V. H. (2019). A Influência das Mídias na Adolescência. *Cadernos de Psicologia*, 1(1), 555-572. <http://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2000>
- Farias, O., Maia, J., Queiroz, M., Leite, N., Paes, D., & Galvão, M. (2022). Desenvolvimento de checklist para prevenção de ansiedade associada ao uso de redes sociais on-line. *Revista de Saúde Digital e Tecnologias Educacionais*, 7(3), 83-98. <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/64032>
- Fecchio, T., & Santos, J. (2016). Impactos psicossociais decorrentes do uso excessivo das mídias sociais: Uma análise a partir da teoria de Bauman. *Uningá Review*, 25(1), 117–123. <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1730>
- Fortim, I. (2013). *Aspectos psicológicos do uso patológico de internet* (Tese de Doutorado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo). <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/15253>
- Gallo, D. (2019) Mídias Sociais e Ansiedade: Fatores Sociais, Tecnológicos e suas Influências. *Repositório da Produção USP* <https://repositorio.usp.br/directbitstream/c9250d5e-5f25-4b77-8dd3-76cc1e4cdf96/tc4337-daniel-paula-midias.pdf>
- Hughes, S. (2018). *The Effects of Social Media on Depression Anxiety and Stress*. Dublin Business School. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3481>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2022, 19 de setembro). *Internet chegou a 90% dos domicílios brasileiros no ano passado*. Serviços e Informações do Brasil. <https://www.gov.br/pt-br/noticias/educacao-e-pesquisa/2022/09/internet-chegou-a-90-dos-domicilios-brasileiros-no-ano-passado>
- Junger, A. P., Amaral, L. H., Leite, G. H. C., Petarnella, L., & Lui, M. L. C. (2018). Immediate generation and audiovisual communication. *Research, Society and Development*, 7(11), Artigo e5711441. <https://doi.org/10.33448/rsd-v7i11.441>

- Maffesoli, M. (1996). *No Fundo das Aparências*. Vozes.
- Miller, D., & Costa, E. (Org.). (2019). *Como o Mundo Mudou as Mídias Sociais*. São Paulo, SP: UCL Press. <https://doi.org/10.14324/111.9781787356542>
- Monteiro, A. P., Sousa, M., & Correia, E. (2023). Adicción a Internet: relación con la ansiedad, la depresión, el estrés y el tiempo en línea. *CES Psicología*, 16(1), 45–61. <https://doi.org/10.21615/cesp.6255>
- Moromizato, M., Ferreira, D., Souza, L., Leite, R., Macedo, F., & Pimentel, D. (2017). O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 41(4), 497-504. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118>
- Moura, D., Moura, H., Filgueiras, G., Freire, S., Negreiros, F., & Medeiros, E. (2021). Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 11(3), 147-168. <https://doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.7>
- Organização das Nações Unidas. (2022, 16 de setembro). *Crescimento da internet desacelera e 2,7 bilhões ficam fora da rede*. ONU News <https://news.un.org/pt/story/2022/09/1801381#:~:text=Crescimento%2oda%2ointernet%2odesacelera%20e%20%22C7%20bilh%C3%B5es%20ficam%20fora%2oda%2orede,-16%20Setembro%202022&text=Um%20ter%C3%A7o%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o%20mundial,conectividade%20visto%20durante%20a%20pandemia>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Valerie Gladwell. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Science Direct*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rushkoff, D. (2013). *Present Shock: When Everything Happens Now*. New York, NY: Viking Press.
- Santos, C. M. F., Oliveira, I. R., Lima, R. R. A. C., Pereira, J. P. R., & Santos, D. C. (2022). O impacto das mídias sociais no desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 15(10), Artigo e11254. <https://doi.org/10.25248/reas.e11254.2022>

- Santos, J. (2006). *O que é cultura* (16th ed.). São Paulo, SP: Editora e livraria brasiliense. https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5767487/mod_resource/content/1/O%20que%20%C3%A9%20Cultura%20%20-%20Jose%20Luiz%20dos%20Santos.pdf.
- Santos, M. (1994). *Técnica Espaço Tempo: Globalização e Meio Técnico-Científico Informacional*. São Paulo, SP: Edusp. <http://geocrocetti.com/msantos/tecnica.pdf>
- Sibilia, P., & Galindo, M. A. (2021). Correndo para não perder nada: temporalidade ansiosa e a frustração do (i) limitado. *Civitas-Revista de Ciências Sociais*, 21(2), 203-213. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/civitas/article/view/39950>
- Silva, T. O., & Silva, L. T. G. (2017). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*, 103(34), 87-97. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>
- Souza, K., & Cunha, M. (2020). Impactos das redes sociais digitais na saúde mental de adolescentes e jovens. In *Anais do I Workshop sobre as Implicações da Computação na Sociedade* (pp. 49-60). Porto Alegre, RS: SBC. <https://doi.org/10.5753/wics.2020.11036>
- Tostes, A., Lanes, C., & Castro, G. (2022). Correlação Entre o Uso Depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista Transformar*, 16(1), 188-208. <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/723>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Jurnal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

Recebido em 06/06/2023

Aceito em 23/12/2025



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional, que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.