

EXPLORANDO A INFLUÊNCIA DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NO BEM-ESTAR EM UNIVERSITÁRIOS

SANTOS, L. H. B.¹

HASHIMOTO, E. S.²

RESUMO

Este artigo investiga a influência do uso excessivo de redes sociais no bem-estar emocional de universitários. A pesquisa parte da crescente preocupação com os efeitos adversos da dependência digital, analisando como o uso constante de plataformas como Instagram, X, Facebook e WhatsApp pode impactar a saúde mental e os relacionamentos pessoais dos estudantes. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica de estudos realizados entre 2017 e 2024 sobre dependência de internet e *smartphones*, identificando sintomas como aumento da ansiedade, depressão e nomofobia. Os resultados indicam que a constante exposição às redes sociais afeta negativamente o bem-estar emocional dos universitários, contribuindo para problemas de concentração, insônia e isolamento social. Além disso, a nomofobia, o medo de ficar sem o celular, tem sido associada a níveis elevados de depressão e ansiedade entre os estudantes. Este estudo destaca a necessidade de intervenções que promovam o uso saudável das redes sociais, visando minimizar seus efeitos prejudiciais e melhorar o bem-estar dos usuários.

Palavras-chaves: Redes sociais. Bem-estar em universitários. Dependência. Nomofobia.

ABSTRACT

This article investigates the influence of excessive social media use on the emotional well-being of university students. The research arises from the growing concern about the adverse effects of digital dependence, analyzing how the constant use of platforms such as Instagram, X, Facebook, and WhatsApp can impact students' mental health and personal relationships. The methodology consists of a literature review of studies conducted between 2017 and 2024 on internet and smartphone dependence, identifying symptoms such as increased anxiety, depression, and nomophobia. The results indicate that constant exposure to social media negatively affects the emotional well-being of university students, contributing to issues such as concentration problems, insomnia, and social isolation. Furthermore, nomophobia, the fear of being without a mobile phone, has been associated with elevated levels of depression and anxiety among students. This study highlights the need for interventions that promote

¹ Luy Henrique Bormaita dos Santos, Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: luybormaita@gmail.com

² Eduardo de Souza Hashimoto, Orientador da Pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: Eduardo.hashimoto@fap.com.br

healthy social media use, aiming to mitigate its harmful effects and improve user well-being.

Keywords: Social media. Well-being in university students. Dependency. Nomophobia.

INTRODUÇÃO

Não é novidade que o uso da tecnologia está intrinsecamente ligado à sociedade contemporânea. Os avanços tecnológicos e o acesso rápido às informações de maneira praticamente imediata contribuíram significativamente para que a tecnologia experimentasse um salto notável ao longo dos anos.

Os nascidos em torno da internet — aqueles que cresceram no final dos anos 1990 e início dos anos 2000, conhecidos como Geração Z — possuem uma familiaridade maior com a tecnologia. Esses indivíduos desfrutam de informações imediatas e se desenvolvem em um mundo sempre conectado e móvel, onde, com pouco esforço, é possível se conectar e socializar com qualquer pessoa no planeta em questão de segundos (Junger *et al.*, 2018). Nesse contexto, o uso de *smartphones* é predominante e constitui uma parte fundamental desta pesquisa.

O uso excessivo é considerado como aquele ponto em que o tempo dedicado a *smartphones* e redes sociais ultrapassa o limite de atividades diárias saudáveis, resultando em prejuízos à saúde mental, afetando os relacionamentos interpessoais ou gerando ansiedade e outros transtornos. O Dicionário Online (2024) define "excessivo" como “quantidade que excede os limites comuns e ordinários de alguma coisa”, o que, neste estudo, refere-se a comportamentos que resultam em consequências negativas visíveis.

Segundo Finotti *et al.* (2018, apud Borges e Maia, 2022), o *smartphone*, também conhecido como telefone inteligente, pode ser definido como um aparelho móvel capaz de processar dados em alta velocidade, além de oferecer uma variedade de aplicativos e serviços específicos para cada sistema operacional. Borges e Maia (2022, p. 2) também abordam as redes sociais, que “possuem algumas funções específicas que, através de técnicas comportamentais ou algoritmos, visam oferecer inúmeros atrativos para alcançar o maior número de pessoas”. Na maioria das vezes, isso resulta em horas conectados, seja em aplicativos como Facebook ou Instagram, seja navegando entre eles.

Entretanto, essa facilidade de acesso proporcionada pela tecnologia deu origem a um fenômeno preocupante, a dependência da internet. À medida que os usuários se tornam cada vez mais imersos no mundo digital, cresce a preocupação com os efeitos adversos desse envolvimento excessivo na saúde mental e no bem-estar geral. “A dependência de Internet pode ser encontrada em qualquer faixa etária, nível educacional e estrato socioeconômico.” (Melo *et al.*, 2018, p. 5). Embora essa dependência não cause lesões estruturais, é necessário reconhecer que uma grande parte dos efeitos prejudiciais é resultante de um tempo excessivo gasto com a tecnologia (Melo *et al.*, 2018). Assim como ocorre com substâncias, a dependência da internet apresenta tolerâncias e sintomas de abstinência. Por exemplo, nos dependentes químicos, a potencialização ocorre através da corrente sanguínea que absorve a substância; enquanto na dependência tecnológica, essa potencialização se dá pela quantidade exagerada de tempo despendido, com acessos rápidos ao alcance de um clique. Os sintomas de abstinência, embora relacionados a substâncias, apresentam semelhanças nos casos de dependência tecnológica, manifestando-se em protestos verbais, explosões emocionais e outras reações quando o acesso à internet é proibido ou censurado por pais ou pessoas próximas (Melo *et al.*, 2018).

O interesse por esse tema partiu da própria experiência no mundo acadêmico em relação ao uso constante de *smartphones*, redes sociais e como isso o tem afetado. A partir disso surgiram questionamentos sobre de que maneira o uso excessivo de redes sociais afeta o indivíduo e o quanto impacta na saúde mental e no bem-estar emocional de estudantes universitários, assim como, o pesquisador. Considerando o uso excessivo outro questionamento que surge é se há algum tipo de notoriedade por parte do usuário relacionada a dependência de internet e *smartphones*, e caso haja, quais alternativas podem ser utilizadas para reduzir os danos que possam ser causados.

O objetivo geral deste estudo foi investigar como o uso excessivo das redes sociais impacta no bem-estar emocional de universitários. Para isso, revisaram-se estudos que abordaram a relação entre o uso excessivo de redes sociais e os sintomas que afetam o bem-estar em universitários, além de definir o conceito de uso excessivo de redes sociais e identificar os fatores que comprometem o bem-estar emocional desses indivíduos. Também foram sintetizados os resultados e as conclusões de pesquisas, destacando as principais descobertas relacionadas ao

tema, contribuindo para uma compreensão mais abrangente dos efeitos do uso das redes sociais na saúde mental, com base em evidências revisadas.

METODOLOGIA

A presente pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica de caráter explicativo, com o objetivo de explorar e esclarecer os principais conceitos e teorias que contribuem para a compreensão do impacto do uso excessivo de redes sociais no bem-estar emocional de universitários. Conforme aponta Gil (2002), essa abordagem visa proporcionar uma análise aprofundada dos elementos que influenciam a ocorrência de um fenômeno específico.

O processo investigativo foi dividido em duas etapas principais. Na primeira etapa, foi realizada uma busca de artigos acadêmicos utilizando as plataformas Google Acadêmico, SciELO Brasil e repositórios universitários, aplicando palavras-chave como “bem-estar”, “redes sociais”, “dependência”, “estudantes”, “universitários”, “*smartphone*”, “celular”, “internet”, “Facebook”, “Instagram”, “WhatsApp” e “Twitter”. A partir dessa busca, foram identificados 18 artigos que abordavam o tema proposto, dos quais 3 foram selecionados para análise detalhada enquanto os demais foram utilizados como embasamento teórico para a discussão e aprofundamento do tema. Os critérios de inclusão adotados foram a publicação dos estudos entre 2017 e 2024, a população universitária como foco central e a presença de discussões sobre dependência tecnológica e seus impactos no bem-estar emocional.

Na segunda etapa, foi realizada a leitura integral dos artigos selecionados, seguindo critérios rigorosos de exclusão, como a ausência de relação direta com o bem-estar emocional de universitários ou com dependências tecnológicas. Fichamentos detalhados foram elaborados para cada artigo, registrando informações essenciais como o tema central, metodologia utilizada, características do público-alvo e os resultados obtidos. Esse processo de fichamento facilitou a organização e análise das informações, permitindo a identificação de padrões e tendências relevantes.

Por fim, foi realizada uma análise qualitativa dos artigos selecionados, a qual possibilitou uma reflexão aprofundada sobre os efeitos do uso excessivo de redes sociais entre universitários, além de fornecer subsídios para a elaboração de recomendações visando minimizar os impactos negativos desse comportamento.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os principais resultados encontrados nos artigos revisados que se relacionam ao tema proposto, foram o artigo de Silva (2017) destacando o alto tempo de uso de *smartphones*, a dependência da internet e as interferências na concentração e nos relacionamentos dos estudantes. No trabalho de Kubrusly *et al.* (2021), evidenciou-se a nomofobia na grande maioria dos estudantes, além da associação entre o elevado tempo de uso, o aumento da ansiedade e os níveis de depressão. Por fim, o artigo de Moromizato *et al.* (2017) ressaltou o impacto do elevado tempo de uso de *smartphones*, destacando consequências como irritabilidade quando desconectados, aumento da ansiedade, tédio e sinais de dependência do dispositivo.

A partir da análise da pesquisa, foram estabelecidas duas categorias principais, sendo a relação entre o uso do *smartphone* e a dependência da internet, e os impactos na saúde mental, com foco na ascensão da nomofobia.

A relação do uso do *smartphone* com a dependência de internet

O desenvolvimento tecnológico proporcionou uma ampla gama de recursos práticos e atraentes, permitindo o acesso a uma vasta quantidade de informações com apenas alguns cliques. Entretanto, essa facilidade de resolver problemas rapidamente é um dos fatores que mais contribuem para a dependência tecnológica, resultando em longas horas de conexão, muitas vezes sem que os indivíduos percebam. Embora os avanços tecnológicos tragam benefícios em diversos aspectos, é essencial reconhecer que o uso excessivo de dispositivos digitais pode acarretar consequências, inclusive conflitos interpessoais, iniciado, muitas vezes, no âmbito familiar (Melo *et al.*, 2018).

Maziero e Oliveira (2016) fazem a distinção entre a dependência tecnológica “normal” e a “patológica”. A dependência normal é aquela em que o indivíduo faz uso consciente das inovações tecnológicas, seja para fins sociais, profissionais ou de crescimento pessoal. Já a dependência patológica se manifesta quando há privação do objeto de dependência, gerando alterações emocionais e comportamentais. Um aspecto relevante a ser considerado é o impacto do período pós-pandemia, em que se observou um aumento significativo no uso da internet devido às medidas de isolamento social adotadas durante a crise da COVID-19. Em um estudo com 325 estudantes de medicina, 97,2% relataram aumento do consumo de internet durante a

pandemia (Cerqueira *et al.*, 2023). O *smartphone*, que já desempenhava um papel central na comunicação e no acesso às redes sociais, teve seu uso ainda mais intensificado nesse contexto (Pinheiro e Pinheiro, 2021).

Nas pesquisas analisadas, foram identificados comportamentos típicos de dependência tecnológica, como a incapacidade de controlar o uso ou tempo de uso do *smartphone* ou computador e a incapacidade em ficar afastado dos dispositivos, embora a maioria dos usuários não se reconheça como dependente do *smartphone*. Foi constatado que, para muitos, a primeira ação ao acordar e a última antes de dormir é verificar o dispositivo, sem consciência clara do tempo gasto conectado. Alguns estudantes descreveram o *smartphone* como uma extensão de si, comparando sua ausência à falta de uma parte do corpo. Dados preocupantes indicam que, entre jovens adultos de até 29 anos, aproximadamente 83,1% utilizam o *smartphone* intensamente (Viacava *et al.*, 2016).

Viacava *et al.* (2016) também cita dados de uma pesquisa realizada pela Agência Webnative do Grupo Publicis no Brasil em 2013, que indicam que 61% dos usuários de *smartphones* utilizam o aparelho em menos de 1 minuto após acordarem, e apenas 10% demoram mais de meia hora para fazê-lo. Além disso, 43% usam o celular enquanto assistem TV, e 70% ficam na cama enquanto utilizam o aparelho. Um levantamento de dados feito pela plataforma Electronics Hub, com base na pesquisa Digital 2023: Global Overview Report da DataReportal em 2023, indica que os brasileiros passam cerca de 56% do dia em frente a algum dispositivo de tela, sendo aproximadamente 16 horas que as pessoas passam acordadas, mais da metade desse tempo é destinado ao uso de *smartphones* ou computadores. O país em primeiro lugar no *ranking* é a África do Sul com 58,2% do tempo em frente a tela, e apesar de ser um dos países mais desenvolvidos tecnologicamente, o Japão ficou em último lugar com apenas 21,7% do tempo (Navarro, 2023, tradução nossa)

Outro aspecto relevante observado nas pesquisas é o uso do *smartphone* em praticamente todos os momentos do dia, desde o despertar, ao desativar o alarme [no próprio aparelho], até o consumo de redes sociais e notificações durante as refeições ou até mesmo no banho utilizando-o para escutar música. Alguns aspectos psicológicos que estão relacionados ao uso excessivo de dispositivos móveis incluem a juventude, baixa autoestima, desregulação emocional, impulsividade e busca por sensações específicas proporcionadas pelos aparelhos (Bragazzi; Del Puente, 2014, tradução nossa).

Uma pesquisa realizada pelo Centro de Tecnologia de Informação Aplicada da FGV EAESP (FGVcia) em 2023, indica que o Brasil tem mais *smartphones* do que habitantes, sendo em média 1,2 aparelho por pessoa. Se considerar outros dispositivos como computadores, *notebooks* ou *tablets*, esse número aumenta ainda mais, chegando a 2,2 dispositivos por pessoa. Outro ponto que a pesquisa aponta é a queda de 3% na venda de computadores no Brasil em 2022 comparado com 2023, o que pode ser um indicativo de que as pessoas têm utilizado cada vez mais os *smartphones* no lugar dos computadores, seja pela praticidade, mobilidade ou rapidez dos aparelhos. Em comparação a cada aparelho de TV vendido no Brasil, três celulares são vendidos (Meirelles, 2023).

De acordo com Melo *et al.* (2018, p. 4), a relação entre o ser humano e a tecnologia pode ser compreendida de duas maneiras, “a primeira refere-se ao uso consciente e dominado, que caracteriza o homem que utiliza da sua criação sem ser controlado por ela, sabendo extrair os benefícios da praticidade tecnológica [...]”. A segunda forma, segundo o autor, ocorre quando há um “uso descontrolado que reflete o indivíduo dominado, ‘escravo’ e adoecido pela sua própria criação”.

Impactos na saúde mental e ascensão da nomofobia

Nos artigos de Silva (2017) e Moromizato *et al.* (2017), o uso das redes sociais foi uma das principais razões para o uso de *smartphones*. Como relata Pirocca (2012, p. 8), “existem dois tipos de dependência de internet: específica e generalizada.” A dependência específica está relacionada ao uso excessivo de conteúdos específicos, como as redes sociais; enquanto a generalizada está mais associada ao uso multidimensional e excessivo da internet como um todo, trazendo consequências negativas tanto pessoais quanto profissionais.

Estatísticas sobre o uso excessivo da internet mostram variações entre culturas e sociedades, resultado da utilização de diferentes instrumentos de avaliação e metodologias pelos pesquisadores. Alguns estudos adotam levantamentos virtuais com populações específicas, o que dificulta a concordância entre os resultados. No entanto, a autora fala que

parece haver menor prevalência da dependência de internet entre adolescentes, variando de 4,6% a 4,7%. Quando se trata de universitários, os números aumentam, e a prevalência chega de 13% a 18,4%, demonstrando que essa população corre maior risco (Pirocca, 2012 p. 9).

Essa menor prevalência de dependência de internet entre adolescentes e universitários, pode ser explicada pelas diferenças de contexto e impacto. Isso ocorre porque os universitários enfrentam mais pressões acadêmicas e sociais, o que pode levar a um uso mais compulsivo da tecnologia. Enquanto os adolescentes usam mais para lazer, os universitários têm um vínculo mais forte com a tecnologia por causa das exigências acadêmicas. Além disso, universitários são mais conscientes dos impactos negativos, enquanto adolescentes podem normalizar o uso excessivo (Pirocca, 2012).

Ainda em seu artigo, Pirocca (2012) relata que muitas pessoas não se consideram capazes de controlar seu uso de internet, colocando em risco seus relacionamentos e até mesmo seus empregos. No artigo de Silva (2017), é corroborado que os entrevistados já ouviram reclamações de namorados, familiares e amigos sobre o uso constante do *smartphone*. Relatos adicionais incluem distrações e perda de foco durante atividades acadêmicas e cotidianas, especialmente quando notificações surgem no celular, o que aumenta a ansiedade em saber o conteúdo das notificações.

A ansiedade, frequentemente observada em contextos relacionados ao uso excessivo da internet, é um fenômeno complexo que pode se manifestar de diversas formas. Indivíduos podem apresentar preocupação excessiva em relação a não estarem atualizados sobre eventos, notícias ou interações nas redes sociais, resultando em um estado de alerta permanente. Além disso, é comum que algumas pessoas experienciem ataques de pânico ao se encontrarem em situações onde não têm acesso à internet ou ao celular, sentindo uma pressão intensa para estar conectadas (Faria, 2015).

Tanto o Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais (DSM-V TR, 2022, tradução nossa) quanto a Classificação Estatística Internacional de Doenças e problemas Relacionados à Saúde (CID-11, 2018) trazem critérios diagnósticos específicos como preocupação excessiva, medo intenso, inquietação, dificuldade de concentração, além de manifestações físicas como palpitações, tremores e sudorese, para transtornos como Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno do Pânico, Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social) e Transtorno de Ansiedade de Separação. Esses transtornos podem ser intensificados pelo uso desregulado de tecnologias, contribuindo para sintomas como a nomofobia.

Conforme Cruz (2020), para a psicologia, pessoas ansiosas tendem a sofrer de desordens perceptivas e avaliativas, interpretando erroneamente perigos e

ameaças. Além de dar falsos alarmes, essas pessoas julgam irracionalmente suas ações, como checar constantemente as notificações por medo de rejeição caso não responda a alguma mensagem imediatamente, observado nos relatos dos universitários. Ainda conforme a autora, estudos indicam que, durante o estado de ansiedade, algumas pessoas relatam dores físicas e exaustão.

Nos três artigos analisados (Silva, 2017; Moromizato *et al.*, 2017; Kubrusly *et al.*, 2021), foram identificados prejuízos físicos, como dores de cabeça, náuseas, perda ou aumento de apetite, tensão, insônia, sensação de morte e esvaziamento. Esses sintomas apareceram tanto em momentos de uso prolongado da internet quanto na ausência dela. Além dos sintomas físicos, foram observados aumento da irritabilidade, ansiedade, tristeza, medo de perder amigos e apatia.

Para contextualizar esse medo de não estar conectado ou com o celular, em 2008, na Inglaterra, surgiu a expressão nomofobia, derivada do termo *no-mobile* (sem celular), em conjunto com a palavra *fobos*, do grego, que significa medo (Faria, 2015). “O termo se expandiu para outras tecnologias, tendo sido apurado que os sintomas da nomofobia não se manifestavam apenas na impossibilidade do uso do celular, mas também do uso do computador ou da falta de conexão com a Internet” (Machado e Eisenberg, 2023, p. 4). Pesquisas recentes divulgadas pela Forbes (2024) mostram que

aproximadamente 21% da população adulta sofre de nomofobia grave e cerca de 71% têm nomofobia moderada. Os pesquisadores revelaram que os estudantes universitários parecem ser os mais afetados pelo transtorno, apresentando uma prevalência alarmante de 25%. (Forbes, 2024)

No artigo de Kubrusly *et al.* (2021), o tema da nomofobia é abordado de forma extensa, com destaque para o aumento da ansiedade e depressão entre estudantes. O estudo revelou uma correlação significativa entre nomofobia e depressão, na qual escores elevados de nomofobia se associavam a escores igualmente elevados de depressão.

É possível associar o aumento dos níveis de depressão nos indivíduos com a nomofobia, uma vez que a pressão social de estar constantemente conectado exerce grande influência. No artigo de Kubrusly *et al.* (2021), uma pesquisa realizada com 292 estudantes constatou que 99,7% deles apresentavam algum grau de nomofobia, sendo 87,8% dos casos leves ou moderados, e 11,8% considerados graves. Como mencionado anteriormente, muitos estudantes estão sempre com seus *smartphones*,

seja assistindo televisão enquanto navegam nas redes sociais, seja cozinhando enquanto escutam música e conversam ao telefone (Patriota, 2015). Contudo, essa simultaneidade de informações e conexões digitais tem interferido negativamente na capacidade de se “desligar” do mundo virtual, afetando tanto a vida pessoal quanto as interações sociais (Patriota, 2015).

King *et al.* (2014, tradução nossa) comenta que a nomofobia é uma fobia situacional relacionada à agorafobia, na qual o indivíduo teme adoecer e não receber cuidados adequados. Uma das principais características atrativas dos celulares é a sua praticidade, eles permitem a conexão com pessoas ao redor do mundo, facilitam o trabalho à distância e a resolução de problemas sem sair de casa. No entanto, King *et al.* (2014, tradução nossa) destaca que indivíduos com agorafobia temem ambientes com grandes aglomerações, e o *smartphone* lhes proporciona uma sensação de segurança. Assim, o afastamento desses dispositivos ou a falta de acesso à internet pode gerar angústia e ansiedade. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como a abordagem mais eficaz no tratamento da nomofobia, dado que não há outros tratamentos cientificamente comprovados para o transtorno (Machado e Eisenberg, 2023). A TCC busca entender as razões que levaram o indivíduo a depender do *smartphone*, os motivos pelos quais ele sente fobia ao se afastar do dispositivo e quando esse uso passou a ser nocivo (Beck, 2022).

Outro fator alarmante é o aumento do número de acidentes envolvendo motoristas distraídos pelo uso de *smartphones*. O Sindicato dos Centros de Formação de Condutores (SINDCFC) afirma que o uso do aparelho aumenta em até 400% o risco de causar acidentes (Viacava *et al.*, 2016). A necessidade de estar constantemente conectado muitas vezes passa despercebida pelas pessoas, que não se dão conta dos prejuízos que esse uso intenso pode causar em suas vidas. A importância do tema é tamanha que ele tem sido estudado em todo o mundo.

Um exemplo é o estudo de Bragazzi e Del Puente (2014, tradução nossa), pesquisadores do Departamento de Neurociência na Universidade de Gênova, que propuseram incluir a nomofobia entre as fobias descritas no DSM V-TR, dado que uma pesquisa britânica revelou que 53% dos usuários de *smartphones* sofrem de nomofobia em algum grau (Machado e Eisenberg, 2023).

Relatos de estudantes no artigo de Moromizato *et al.* (2017) indicam sensações de inquietação, frustração e vazio, como se algo lhes faltasse. Esses

sentimentos são característicos da nomofobia e, em casos mais graves, podem desencadear outros problemas, como a cibercondria, que é a busca obsessiva por sintomas e doenças na internet; o *phubbing*, que é o ato de se desconectar do mundo real e focar apenas no virtual; e a depressão Facebook, quando os usuários tentam constantemente se provar e agradar os outros, o que pode levar à depressão (Rabelo, Alexandre e Rodrigues, 2020). Há também relatos de crianças e adolescentes que se tornam violentos, tanto física quanto verbalmente, quando privados de acesso à internet, jogos eletrônicos ou *smartphones* (Melo *et al.*, 2018).

A partir dos dados dos três principais artigos analisados, corroborados pelos demais autores, fica claro o quão abrangente e complexo é o fenômeno do uso excessivo não só das redes sociais, mas também dos *smartphones* no bem-estar dos universitários. Com base nas análises realizadas, foi possível observar uma interação preocupante entre a dependência de internet, a ascensão da nomofobia e o uso excessivo de *smartphones*. Esses fatores impactam a vida dos estudantes não apenas em nível pessoal, mas também geram implicações significativas na esfera social. O uso descontrolado de *smartphones* não só prejudica o desempenho acadêmico, como também interfere em atividades rotineiras, como se alimentar ou tomar banho, tornando os indivíduos reféns de seus dispositivos.

CONCLUSÃO

O impacto do uso excessivo de redes sociais no bem-estar emocional de universitários se apresenta como uma questão complexa e multifacetada, permeando tanto os aspectos psicológicos quanto os sociais. Com base na análise dos artigos de Silva (2017), Kubrusly *et al.* (2021) e Moromizato *et al.* (2017), observou-se uma série de consequências negativas associadas ao tempo prolongado e contínuo de exposição a *smartphones* e redes sociais. Entre os principais sintomas relatados estão a ansiedade elevada, a insônia persistente, o isolamento social e a nomofobia, como um fenômeno que tem sido cada vez mais estudado e documentado no contexto acadêmico. Quando combinados, esses sintomas resultam em um desgaste emocional considerável, impactando a capacidade dos estudantes de se concentrar, interagir socialmente e manter um rendimento acadêmico adequado.

Embora os estudos revisados tenham fornecido uma base sólida para

compreender os efeitos do uso excessivo de redes sociais antes da pandemia, a literatura acadêmica que explora as repercussões desse fenômeno no cenário pós-pandemia ainda está em desenvolvimento, tornando essa uma das dificuldades encontradas para o desenvolvimento deste trabalho.

O primeiro objetivo, de revisar estudos que exploram a relação entre o uso excessivo de *smartphones* e os sintomas de ansiedade, foi alcançado através da análise dos artigos citados ao longo do trabalho. Esses estudos evidenciaram uma correlação direta entre o tempo elevado de uso das redes sociais e o aumento nos níveis de ansiedade e nomofobia, especialmente entre jovens universitários, que estão constantemente conectados e dependentes dessas plataformas para suas interações diárias. A revisão bibliográfica mostrou que, para muitos universitários, o uso descontrolado de *smartphones* e redes sociais é uma realidade, ainda que nem sempre seja reconhecido como tal pelos próprios usuários. Essa falta de consciência sobre os impactos negativos reforça a necessidade de campanhas de conscientização e intervenções que promovam um uso mais equilibrado e saudável das tecnologias.

Por fim, no que diz respeito à síntese dos resultados encontrados na literatura, este estudo contribuiu para a compreensão das principais descobertas sobre a influência do uso excessivo de redes sociais na saúde mental dos universitários. A relação entre o uso constante de *smartphones*, a ascensão da nomofobia e os impactos emocionais foi amplamente explorada, e os dados indicam que esses fatores não apenas afetam o bem-estar dos estudantes, mas também comprometem significativamente sua qualidade de vida e desempenho acadêmico. A literatura revisada sugere que o uso de tecnologias digitais de forma excessiva, sem a devida regulação, pode se transformar em um problema de saúde pública, especialmente no ambiente universitário.

Além disso, a continuidade das pesquisas no período pós-pandemia será essencial para acompanhar as mudanças nos padrões de comportamento e consumo tecnológico, oferecendo novas perspectivas sobre o impacto dessa prática no bem-estar emocional das próximas gerações de universitários.

Com base em tudo que foi discutido, torna-se evidente que há uma necessidade crescente de intervenções voltadas à conscientização sobre o uso saudável das redes sociais. King *et al.* (2023, tradução nossa) destaca o quanto o uso excessivo está relacionado ao aumento de ansiedade e depressão, o que pode ser observado nos relatos dos estudantes ao longo de toda a pesquisa. Considerando o

impacto crescente da nomofobia na saúde mental dos universitários, a TCC destaca-se como uma abordagem eficaz no manejo dessa dependência tecnológica. A TCC permite que os indivíduos compreendam as razões subjacentes ao uso compulsivo dos dispositivos, identificando pensamentos automáticos e crenças disfuncionais que perpetuam o comportamento. Por meio dessa abordagem, os pacientes podem reestruturar cognitivamente a forma como percebem a necessidade constante de conexão, reduzindo a ansiedade associada à ausência do smartphone. Além disso, a TCC auxilia no desenvolvimento de habilidades de autorregulação e estratégias práticas, como o estabelecimento de limites no uso do celular, técnicas de relaxamento para lidar com a ansiedade e a criação de alternativas saudáveis de interação social. Esses aspectos tornam a TCC uma ferramenta poderosa para promover um uso mais equilibrado dos dispositivos digitais, contribuindo para o bem-estar emocional e prevenindo recaídas no comportamento dependente (Machado e Eisenberg, 2023; Beck, 2022).

REFERÊNCIAS

American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision. Washington, DC, **American Psychiatric Association**, 2022. Disponível em: <https://www.mredscircleoftrust.com/storage/app/media/DSM%205%20TR.pdf>. Acesso em: 31 mar. 2024

BRAGAZZI, N. L.; DEL PUENTE, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. **Psychology research and behavior management**, v. 7, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>. Acesso em: 15 set. 2024

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp. – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022.

BORGES, H. M.; MAIA, R. da S. The impact of smartphone use and social networks on attention, memory and anxiety of university students: an integrative review . **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 15, p. e539111537422, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.37422. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37422>. Acesso em: 8 mai. 2024.

CERQUEIRA, M. L. de O.; et al. Transtorno de uso de internet entre graduandos de Medicina no primeiro ano da pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 1, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/YPdbVWbYwDN43XPHJMtFWpR/?lang=pt&format=pdf>
f. Acesso em: 15 set. 2024.

CRUZ, S. C. de A. M. da. **Os efeitos do uso compulsivo e da ansiedade no envolvimento nas redes sociais**. 2020. v. 1 p. 91. Tese de Mestrado. Disponível em:
https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/31611/1/Dissertação%20MGN_definitiva_Sandra%20Cruz%20-%20janeiro_2020.pdf. Acesso em: 17 mar. 2024

CID - Classificação Estatística Internacional De Doenças E Problemas Relacionados À Saúde. 2018. Disponível em: <https://fabianalisboa.com.br/wp-content/uploads/2022/01/cid-11.pdf> Acesso em: 17 mar. 2024

DICIO. **Dicionário Online em Português**. Disponível em:
<https://www.dicio.com.br/excesso/>. Acesso em: 08 mai. 2024

FARIA, N. G. de. **Fiz logout do mundo: dependência de redes sociais: patologia moderna ou nova forma de subjetividade?**. 2015. 68 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação - Habilitação em Publicidade e Propaganda) - Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/827/1/NFaria.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2024

FORBES. **Nomofobia: o que é e como saber se você sofre desta nova ansiedade moderna**. 2024. Disponível em:
<https://forbes.com.br/forbessaude/2024/01/nomofobia-o-que-e-e-como-saber-se-voce-sofre-desta-nova-ansiedade-moderna/>. Acesso em: 29 set. 2024.

GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa**/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002. Disponível em:
https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: 17 mar. 2024

JUNGER, A. P.; AMARAL, L. H.; LEITE, G. H. C.; PETARNELLA, L.; LUI, M. de L. C. Immediate generation and audiovisual communication. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 7, n. 11, p. e5711441, 2018. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/441>. Acesso em: 15 mar. 2024.

KING, A. L. S.; VALENZUELA, S. F.; OLIVEIRA, L. da S.; DE LUCENA, A. F.; NARDI, A. E. Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? **Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health**, v. 10, p. 28-31, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3962983/pdf/CPEMH-10-28.pdf>. Acesso em: 13 set. 2024.

KING, A. L. S.; MELCA, I. A.; TEIXEIRA, E.K.; NARDI, A. E. Association of Internet Addiction and Mental Disorders in Medical Students: A Systematic Review. **The Primary Care Companion for CNS Disorders**. 2023. Disponível em: <https://www.psychiatrist.com/pcc/association-internet-addiction-mental-disorders-medical-students-systematic-review/> Acesso em: 17 out. 2024.

KUBRUSLY, M., SILVA, P. G. de B., VASCONCELOS, G. V. de ., LEITE, E. D. L. G., SANTOS, P. de A.; ROCHA, H. A. L.. Nomophobia among medical students and its association with depression, anxiety, stress and academic performance. **Revista Brasileira De Educação Médica**, 45(3), e162, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvjZFJ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 08 mai. 2024

MACHADO, D. V.; EISENBERG, Z. Um estudo sobre nomofobia e crenças de autoeficácia acadêmica em estudantes universitários. **SciELO Preprints**, 2023. Disponível em: 10.1590/SciELOPreprints.5800. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5800>. Acesso em: 15 set. 2024.

MAZIERO, M. Bela; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência - ACBS Joaçaba**, v. 8, n. 1, p. 73-80, jul./dez. 2016. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/99241880/pdf.pdf>. Acesso em: 15 set. 2024

MEIRELLES, F. Brasil tem mais de dois dispositivos digitais por habitante, revela pesquisa da FGV EAESP. **Blog Impacto**, 2023. Disponível em: <https://www.impacto.blog.br/administracao-de-empresas/gestao-da-informacao/brasil-tem-mais-de-dois-dispositivos-digitais-por-habitante-revela-pesquisa-da-fgv-eaesp/>. Acesso em: 09 out. 2024.

MELO, D. G. S. *et al.* Dependência Tecnológica: a doença da contemporaneidade no contexto familiar. **Psicologia.pt**, 2018. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1276.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2024.

MOROMIZATO, M. S., FERREIRA, D. B. B., SOUZA, L. S. M. de ., LEITE, R. F., MACEDO, F. N., & PIMENTEL, D.. (2017). O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira De Educação Médica**, 41(4), 497–504. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 08 mai. 2024

NAVARRO, R. **The average screen time and usage by country**. Electronics Hub. 2023. Disponível em: <https://www.electronicshub.org/the-average-screen-time-and-usage-by-country/>. Acesso em: 09 out. 2024.

PATRIOTA, M. E. P. R. O impacto da tecnologia móvel no relacionamento interpessoal da Geração Z. **Centro Universitário de Brasília**, p. 1-30, 2015. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/187131455.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2024

PINHEIRO, A. P.; PINHEIRO, F. O uso do celular em tempos de pandemia: uma análise da nomofobia entre os jovens. **Revista Tecnologias Educacionais em Rede (ReTER)**, v. 2, n. 3, p. 9-01, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/359981519_O_USO_DO_CELULAR_EM_TEMPOS_DE_PANDEMIA_-_UMA_ANALISE_DA_NOMOFOBIA_ENTRE_OS_JOVENS_THE_USE_OF_CELL_PHONES_IN_TIMES_OF_PANDEMICS_-_AN_ANALYSIS_OF_NOMOPHOBIA_AMONG_YOUTH. Acesso em: 17 set. 2024

PIROCCA, C. **Dependência de internet, definição e tratamentos**: revisão sistemática da literatura. Porto Alegre, 2012. 39f. Monografia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/40120/000826609.pdf?sequence=1>. Acesso em: 08 mai. 2024

RABELO, L. M.; ALEXANDRE, K. V.; RODRIGUES, G. M. de M. Nomofobia, uso de telefone e redes sociais prejudica o aprendizado de estudantes universitários? **Revista Liberum Accessum**, v. 3, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/33/34>. Acesso em: 15 set. 2024

SILVA, C. F. S. da. **Os efeitos do uso de smartphones por estudantes de graduação do centro de ciências humanas da universidade federal do maranhão** / Camilla Fernanda Sousa da Silva. – 2017. 45f. Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/bitstream/123456789/3019/1/CAMILA-SILVA.pdf>. Acesso em: 08 mai. 2024

VIACAVA, J. J. C.; FRANCISQUETTI, J. Q.; LIMA, L. R. de S.; JUNIOR, E. de O.. Preciso Mexer no Celular: A Influência do Autocontrole e da Depleção do Ego no Uso de Smartphones. ReMark - **Revista Brasileira de Marketing**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 113–132, 2016. Disponível em: <https://uninove.emnuvens.com.br/remark/article/view/12120/5765>. Acesso em: 17 mar. 2024.