

PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

**ASPECTOS COMPORTAMENTAIS,  
COGNITIVOS E EMOCIONAIS DO USO  
EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS: UMA  
REVISÃO SISTEMÁTICA**

MATEUS GOTTSCHALL E SÁ

Alexandre Anselmo Guilherme

2024

## RESUMO

O artigo realiza uma revisão sistemática de literatura sobre os impactos psicológicos do uso excessivo de redes sociais, sob a ótica da Terapia Cognitivo Comportamental. Busca-se compreender os efeitos cognitivos, comportamentais e emocionais do uso cotidiano. Foram analisados nove artigos da *PubMed* que empregaram o *Bergen Social Media Addiction Scale*. Cognitivamente, destacam-se a comparação social, FOMO e necessidade de engajamento, com impactos na autoestima e identidade. Comportamentalmente, observou-se o uso das redes como estratégia de evitação emocional, prejudicando relacionamentos, saúde sexual e sono. Emocionalmente, o uso excessivo está associado a maior estresse, ansiedade e depressão. Apesar disso, resiliência e efeitos positivos, como melhora acadêmica, foram identificados. Recomenda-se fomentar pesquisas sobre o uso consciente das redes.

**Palavras-chave:** adicção em redes sociais; Bergen Social Media Addiction Scale; impactos psicológicos; saúde mental digital; Terapia Cognitivo Comportamental.

# SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1. Reflexão acerca das redes sociais e o seu uso excessivo.....</b>	<b>6</b>
<b>2.2. Breve exploração da Terapia Cognitivo Comportamental e seus fundamentos .....</b>	<b>7</b>
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>9</b>
<b>3.1. Delimitação dos aspectos cognitivos .....</b>	<b>10</b>
<b>3.2. Delimitação dos aspectos comportamentais .....</b>	<b>10</b>
<b>3.3. Delimitação dos aspectos emocionais .....</b>	<b>10</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>11</b>
<b>4.1. Aspectos cognitivos .....</b>	<b>19</b>
<b>4.2. Aspectos comportamentais .....</b>	<b>19</b>
<b>4.3. Aspectos emocionais .....</b>	<b>21</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>23</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>

# 1. INTRODUÇÃO

---

O presente artigo realizou uma revisão sistemática de literatura com base em artigos da plataforma *PubMed*. Esses estudos abordam o consumo de estímulos midiáticos advindos das redes sociais no cotidiano do indivíduo contemporâneo e buscou-se entender os impactos psicológicos observados a partir de uma análise baseada em princípios da Terapia Cognitivo Comportamental. Dessa forma, a pergunta a ser respondida na pesquisa é: quais impactos cognitivos, comportamentais e emocionais que o consumo excessivo de estímulos midiáticos em redes sociais no cotidiano causa no ser humano de acordo com a Terapia Cognitivo Comportamental?

Objetiva-se ao tratar do termo "estímulos midiáticos" referir-se aos estímulos visuais e auditivos que chegam à nossa percepção ao estar em contato pelo que é descrito por Douglas Kellner (2001) como "a cultura da mídia", em seu livro de mesmo nome. O autor apresenta sua concepção sobre uma cultura própria veiculada pela mídia que modela a vida cotidiana, tomando conta do tempo de lazer, definindo opiniões políticas, comportamentos sociais e promovendo o material com que as pessoas constituem suas identidades. Se trata de um dos setores mais lucrativos da economia, busca o lucro privado e a produção em massa, mescla tecnologia e cultura e por fim se torna um dos princípios organizadores das sociedades atuais.

Kellner está se referindo às mídias transmitidas por plataformas digitais, que detém os meios dominantes de informação e entretenimento que por fim determinam comportamentos, o que pensar, sentir, em quem acreditar, o que temer e desejar, e trata-se de uma cultura globalizada e comum para os indivíduos ao redor do mundo.

Um outro autor que reflete sobre o assunto é Zatiti (2005) que descreve o momento que vivemos como a era da comunicação midiática em que "fluxos de imagens, cores, formas, dimensões, texturas, volumes, espessuras, sons, ruídos, palavras, sabores e até odores criam ambientes multifacetados" (Zatiti, 2005, p. 3).

A compreensão de Zatiti (2005) é que a mídia tem como alvo os corpos e mentes do indivíduo e os convence a consumir e a manter esse hábito por meio de um discurso estético e sensorial. O ser humano dispõe de órgãos perceptivos suscetíveis ao aprendizado e por isso a publicidade, por exemplo, afirma ideias

corpóreas, desejáveis e vantajosas que atingem a memória e diversas outras vias associativas, criando uma relação mais complexa do que a verdadeira necessidade de um produto. E como a cultura da mídia se trata de produtos que competem pela atenção do consumidor, os estímulos midiáticos são cada vez mais complexos e buscam cada vez serem mais atrativos.

A pesquisa utiliza o texto de Kellner (2001) para definir que a mídia a ser explorada é aquela veiculada por plataformas digitais, cujas mensagens são tão poderosas que constituem e definem a identidade dos indivíduos contemporâneos, que já não se identificam por suas profissões, nacionalismos, família, educação ou religiões como aconteceu em outros períodos da humanidade, mas sim pelo que consomem no seu momento de lazer. Zatiti (2005) contribuiu com a presente pesquisa ao definir que os estímulos, além da imagem e som, também impactam o comportamento do consumidor, pois entende que tudo aquilo que é produto e provém da mídia se enquadra na sua descrição, inclusive produtos físicos e não somente digitais. Por tais motivos, ambos textos têm relevância para os fins da pesquisa.

É válido dizer que existe um vasto material científico internacional sobre os impactos do uso desenfreado das redes sociais nos indivíduos. O artigo propôs trazer uma nova perspectiva, alinhada ao objetivo da pesquisa, que foi uma análise de publicações a partir de uma interpretação da Terapia Cognitivo Comportamental de Aaron Beck (Beck, 2021) sobre os aspectos cognitivos, comportamentais e emocionais dos indivíduos ao realizar esse uso excessivo no cotidiano (estes aspectos serão mais detalhados na metodologia). Objetivos específicos são: compreender padrões cognitivos e crenças disfuncionais associadas à utilização excessiva das redes sociais; analisar os efeitos emocionais mais comuns associados ao uso excessivo das redes sociais e a falta do seu uso; examinar os padrões de comportamento resultantes e mantenedores do consumo excessivo de redes sociais.

Fazer uma revisão sistemática do impacto das redes sociais sob a ótica da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) significa condensar e ampliar a compreensão sobre o tema das redes e também condensar e ampliar o que a TCC entende do impacto do seu uso no cotidiano. O artigo almejou sistematizar uma literatura já existente, tornando a pesquisa sobre o tema mais compreensiva e facilitada. Tal estudo contribui para um maior entendimento dos aspectos psicológicos e comportamentais dos pacientes com tais demandas na prática terapêutica em TCC, e em outras abordagens, além da ampliação do entendimento do que constitui um

comportamento excessivo, o que se torna relevante ao campo da psicopatologia. O entendimento trazido pela pesquisa pode facilitar a compreensão de uma conceitualização cognitiva dos pacientes na abordagem da TCC, ou seja, como os fatores cognitivos, comportamentais e emocionais se influenciam e por fim mantém um ciclo de adoecimento do paciente e fornecendo dados que contribuem com o trabalho em terapia que almeja trazer mais saúde aos indivíduos.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

---

### 2.1. Reflexão acerca das redes sociais e o seu uso excessivo

As redes sociais são plataformas digitais voltadas às movimentações sociais. Fidalgo (2016) afirma que diferentemente das mídias tradicionais regidas por grandes grupos empresariais, essas plataformas dão voz a pessoas que não as possuíam nas mídias tradicionais. Assim como as ruas nos séculos XIX e XX, a mensagem é determinada pelo consumidor, e não pelo poder vigente. O autor ainda fala sobre a sensação de anonimato, que hoje na prática se torna irreal na internet e como isso leva a um comportamento de desinibição.

Tais plataformas consomem cada vez mais tempo do nosso cotidiano e passam a definir como vivemos a vida. Rüdiger (2016) disserta sobre tal impacto, afirmando que o movimento cada vez mais rápido e banal da transição de sons, imagens e palavras gera um efeito global. Ele menciona que isso promove uma compulsão, um conformismo e uma acomodação ao prazer das tecnologias, e por fim, uma desvalorização da experiência de vida.

Às pessoas parece importar cada vez menos que se extraia o corpo do contato com a vida, agora que a vida se leva cada vez mais em abstrato, visto que, pela internet, o seu espectro conjunto está em toda a parte e de uma forma que cada uma não poderia experimentar concretamente no contato com seu aparelho, seja fazendo amizades, viagens, compras, sexo, etc (Rüdiger, 2016, p. 53).

O autor conclui que, ao nos tornarmos materialmente independentes uns dos outros e ao acreditarmos na ilusão de que está tudo ao nosso alcance, acabamos atingindo um estado de solidão e vazio. O contato humano é substituído pela gratificação trazida pelos aparatos.

No CID-11 (WHO, 2022) ou DSM-V-TR (American Psychiatric Association, 2023), o uso problemático de redes sociais não possui uma categoria própria. No entanto, ele pode ser relacionado à outras categorias, como os transtornos de comportamentos aditivos ou de controle de impulsos. Um exemplo próximo é o transtorno do jogo, presente nos classificadores de transtornos mentais citados. Em ambas as situações, não se trata de dependência por substância química, mas de um

comportamento que pode iniciar como um hábito de lazer e que toma proporções cada vez maiores no cotidiano da pessoa. Em outros casos, a situação de dependência e o início do quadro pode ser analisado sob a ótica de sintomas de transtornos de ansiedade ou depressivos, por exemplo.

## **2.2. Breve exploração da Terapia Cognitivo Comportamental e seus fundamentos**

A presente pesquisa terá a TCC como base. No livro "Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática" (Beck, 2021), a autora descreve o modelo de terapia desenvolvido por seu pai, Aaron Beck, no qual o tratamento é realizado a partir de uma conceitualização cognitiva do paciente. Esse modelo busca entender crenças disfuncionais, estratégias de comportamento e fatores que definem um transtorno específico, a fim de se traçar estratégias para interromper esses ciclos mantenedores. A partir do trabalho de Beck, diversos pesquisadores e teóricos ao redor do mundo desenvolveram teorias próprias e abordagens que têm relação com a TCC original, mas este estudo não se aprofundará nelas. A TCC de Beck também costuma incorporar elementos de outras psicoterapias baseadas em evidências e é utilizada em contextos individuais, grupais, de casais e famílias.

A TCC é uma abordagem da psicologia, uma entre as inúmeras possibilidades de atendimento psicológico. Originalmente baseada no trabalho de Aaron Beck, a abordagem foi incorporando ao longo dos anos contribuições de outros profissionais e até mesmo de outras áreas. A utilização de redes sociais, é pesquisada em outras ciências, como sociologia, filosofia, política, neurociências, por ser uma atividade de extrema relevância social e até estrutural da sociedade. De acordo com (Walsh, 2024) no ano de 2022 aproximadamente 4,65 bilhões de pessoas utilizavam alguma rede social, representando 58,7% da população mundial, números que apenas cresceram desde então.

No ano de 2020 momento em que o mundo ainda enfrentava o período crítico da pandemia do COVID-19, com restrições ao contato social, as redes sociais foram o principal local de extração de informações, formação de opiniões e base para as decisões pessoais (Ali, *et al*, 2020). A TCC, ao tratar desse tema, entende a utilização excessiva das redes sociais como um comportamento disfuncional (Beck, 2021), mantido e reforçado por fatores cognitivos e emocionais. A exploração de tais fatores

torna a TCC e a Psicologia Comportamental ciências especialmente adequadas e coerentes a analisar os comportamentos e seus mantenedores.

Bhargava e Velasquez (2020) indicam três aspectos que tornam as redes sociais mídias com potencial viciante: (1) as recompensas variáveis (sejam as notificações ou conteúdos de interesse), (2) as recompensas relacionadas ao desejo de validação social e (3) a ausência de sinais de parada da utilização. Este último aspecto está relacionado à “rolagem infinita” promovida pelos aplicativos, que não permite que o usuário chegue ao final de uma página. Assim, não há necessidade de clicar e esperar o carregamento de uma nova página, dificultando que o indivíduo tenha momentos de reflexão sobre continuar ou não usando a plataforma.

### 3. METODOLOGIA

---

A revisão da literatura sistemática foi realizada em quatro etapas: (1) planejamento do protocolo de revisão; (2) busca sistemática, filtragem e seleção dos estudos e coleta de dados; (3) avaliação crítica dos estudos selecionados; e (4) síntese das evidências em uma tabela.

A revisão apenas selecionou pesquisas que na sua metodologia, utilizaram a *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) e suas traduções. Trata-se de uma escala de autorrelato que avalia a existência ou não de um comportamento aditivo às redes sociais. As respostas são dadas em uma escala de cinco pontos (Žmavc, *et al*, 2022) variando de muito raramente (1) a muito frequentemente (5), com uma pontuação total possível entre 6 e 30. As pontuações mais altas estão associadas a um maior risco de dependência. Isso garantiu que as pesquisas utilizadas investigassem a utilização de redes sociais com base em um parâmetro quantificável.

Foi necessário que pelo menos uma porcentagem das amostras avaliadas pelo BSMAS apresentasse resultados indicativos de uso problemático das redes. Dessa forma, os artigos foram considerados relevantes para análise.

A busca foi realizada no período de 9 de outubro de 2024 a 29 de novembro de 2024 na base de dados *PubMed*. Utilizou-se o operador booleano "AND" para a busca em inglês, com os seguintes termos: ("Bergen Social Media Addiction Scale" AND "psychological impact").

Os critérios de inclusão foram: (1) pesquisas publicadas em formato de artigo no período dos últimos cinco anos (2020, 2021, 2022, 2023 e 2024); (2) textos acessíveis integralmente e gratuitos; (3) artigos que aplicaram a BSMAS em sua amostra; (4) textos que incluíssem "Bergen Social Media Addiction Scale" nos descritores, no título, no resumo ou nas palavras-chave; (5) textos que abordassem aspectos cognitivos, comportamentais e ou emocionais. Os critérios de exclusão foram: (1) estudos que não abordassem ou não focassem na utilização de redes sociais como o principal aspecto de análise; (2) estudos que não tratassem de aspectos cognitivos, comportamentais ou emocionais relacionados à utilização em excesso das redes sociais.

### **3.1. Delimitação dos aspectos cognitivos**

No que se refere ao entendimento dos aspectos cognitivos analisados na presente pesquisa, foi necessário realizar uma delimitação, uma vez que se trata de um campo muito vasto. Baseando-se na TCC clássica e na leitura de Beck (2021), considerou-se como aspecto cognitivo as crenças centrais e crenças intermediárias dos usuários de redes sociais.

As crenças centrais são ideias usualmente desenvolvidas na infância ou adolescência, relacionadas a si mesmo, ao mundo e a outras pessoas. Elas representam compreensões duradouras, vistas como verdades absolutas, e, por isso, costumam ser pouco questionadas pelo indivíduo. As crenças intermediárias estão entre os pensamentos automáticos (camada mais superficial da cognição, que não resulta de deliberação ou raciocínio e, portanto, não será considerada nesta pesquisa) e as crenças centrais. As crenças intermediárias se estabelecem como regras, pressupostos ou atitudes pessoais sobre si, sobre o mundo e sobre os outros, podendo ajudar a sustentar as crenças centrais.

Outros aspectos da cognição foram considerados, como questões relacionadas à formação de identidade, idealizações, representações, comparações sociais, valores e cognições associadas a sentimentos.

### **3.2. Delimitação dos aspectos comportamentais**

Serão considerados todos os tipos de comportamentos relacionados à utilização excessiva de redes sociais, incluindo seus desencadeadores, padrões que os mantêm, bem como a frequência e tempo de uso.

### **3.3. Delimitação dos aspectos emocionais**

Os aspectos emocionais investigados incluem aqueles relacionados ao uso excessivo de redes sociais em excesso ou a falta de sua utilização. Também serão considerados sintomas e descrição de transtornos que podem estar associados a essa atividade.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

---

Segue-se a Tabela 1, na qual estão enumerados todos os artigos encontrados na plataforma *PubMed* que estavam de acordo com a metodologia de inclusão deste trabalho. As suas datas estão em ordem decrescente, permitindo que o leitor tenha acesso, primeiramente, às produções mais atuais sobre o assunto até aquelas produzidas há mais tempo. Além do ano de publicação, a tabela apresenta o título do artigo, o nome dos autores, a revista em que foi publicado, uma descrição da amostra de pessoas avaliadas, o tempo de utilização de redes sociais, instrumentos avaliativos empregados, e uma reflexão dos achados relacionados às questões comportamentais, cognitivas e emocionais.

Foram obtidos catorze resultados empregando-se os critérios de pesquisa descritos na metodologia. Destes, nove artigos foram selecionados para análise, pois estavam dentro dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

Dos cinco artigos que não foram utilizados: dois não empregavam o instrumento BSMAS em seus descritores, resumo, título ou palavras chave; um utilizava o *Facebook Bergen Addiction Scale*, que, embora relacionado, não corresponde ao mesmo instrumento que o BSMAS; outro atendia a todos os critérios, exceto estar disponível no formato de artigo; e um último atendia a todos os critérios, porém tinha como foco principal o uso da internet com as redes sociais aparecendo como aspecto secundário.

Nos nove textos analisados, foram aplicados instrumentos de mensuração de dados nas amostras estudadas. Além do BSMAS, outras ferramentas permitiram o desenvolvimento da pesquisa, a avaliação quantitativa e qualitativa dos dados, bem como a formulação de suas conclusões. Para mais informações, recomenda-se fazer a leitura dos textos apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 – Avaliação de questões comportamentais, cognitivas e emocionais dos artigos analisados

<b>Artigo 1:</b> Personal values clusters and their associations to social media behaviors and psychological well-being		<b>Ano:</b> 2024
<b>Revista:</b> BMC Psychology		<b>Autores:</b> Ionescu <i>et al.</i>
<b>Tempo utilizado em redes:</b> No intervalo de 2,01 a 3 horas diárias: 14,6% relataram utilizar o TikTok, 23,2% o Instagram, 17,2% o WhatsApp e 17,2% o YouTube.		<b>Instrumentos:</b> BSMAS, PVQ-21, SMU-SNS e PHQ-4
<b>Amostra:</b> O estudo contou com a participação de 188 estudantes de medicina dos módulos em romeno e inglês. Os dados foram obtidos entre março e maio de 2023. Os participantes deviam ter, no mínimo, 18 anos de idade. 37 participantes foram excluídos do estudo, resultando em uma amostra final de 151 participantes (idade média de 19,2 anos, dos quais 68,9% eram mulheres).		
<b>Questões comportamentais:</b> A maior frequência de postagens nas redes sociais foi observada no <i>WhatsApp</i> , com 50,3% dos participantes postando várias vezes ao dia. <i>LinkedIn</i> , <i>Twitter</i> , <i>Facebook</i> e <i>Youtube</i> apresentaram a maior parte dos participantes postando menos de uma vez por semana. O Instagram teve uma distribuição mais equilibrada, embora "menos de uma vez por semana" fosse a categoria mais comum, assim como o <i>TikTok</i> . Os principais motivos para o uso das redes foram entretenimento, busca por informações e apoio social.	<b>Questões cognitivas:</b> O estudo confirma que os comportamentos nas redes sociais refletem os valores dos usuários, e têm o potencial de moldar aspectos do self, especialmente para "Autotranscendência" e "Abertura à mudança", sem mudanças em "Auto-Aprimoramento" e com correlações negativas em "Conservadorismo". As redes sociais são um fator-chave na conectividade humana e impactam em tendências, valores pessoais e identidade. Encontrou-se entre as mudanças percebidas, a capacidade de colaborar e o envolvimento com causas sociais no cluster de "Abertura à mudança", e a autoavaliação e tolerância entre minorias sexuais no cluster de "Autotranscendência", sem mudanças percebidas nos clusters de "Conservadorismo" e "Auto-Aprimoramento".	<b>Questões emocionais:</b> Estudantes de medicina apresentaram sintomas moderados de depressão e ansiedade, com fortes correlações entre esses sintomas e o vício em redes, e apresentaram motivos acadêmicos e de entretenimento para o uso das redes. Sugere-se que a pressão acadêmica pode levar à busca por entretenimento como uma forma de lidar com o sofrimento. O bem-estar psicológico mostrou correlação negativa com o vício em redes sociais.
<b>Artigo 2:</b> Impact of social media usage on academic performance of university students: Mediating role of mental health under a cross-sectional study in Bangladesh		<b>Ano:</b> 2024
<b>Revista:</b> Health Science Reports		<b>Autores:</b> Mosharrafa; Akther; Siddique, 2024
<b>Tempo utilizado em redes:</b> Dado não incluído.		<b>Instrumentos:</b> BSMAS, PHQ-9, CB-SEM e CFA

<p><b>Amostra:</b> Os participantes deste estudo foram estudantes universitários de Bangladesh. Os dados foram obtidos entre julho e de setembro de 2022, durante a pandemia de COVID-19. No total, 417 respostas foram coletadas, mas, após exclusões, 380 foram consideradas. 228 eram homens, e 234 tinham entre 21 e 25 anos. Suas áreas de estudo: Sistema de Informação Contábil, Gestão, Finanças, Bancos, Marketing e Sistemas de Informação Gerencial.</p>		
<p><b>Questões comportamentais:</b> Não foi suficientemente comentado na pesquisa para ser relevante a sua inclusão.</p>	<p><b>Questões cognitivas:</b> Não foi suficientemente comentado na pesquisa para ser relevante a sua inclusão.</p>	<p><b>Questões emocionais:</b> Os achados de pesquisa indicam que o uso de redes sociais online tem um impacto positivo na saúde mental dos estudantes universitários em Bangladesh. O estudo destaca os efeitos favoráveis do uso de redes sociais no desempenho educacional dos estudantes, incluindo impactos de longo alcance, e sugere que o uso de redes sociais no ensino superior é geralmente benéfico para tal público.</p>
<p><b>Artigo 3:</b> Associations between social media addiction, psychological distress, and food addiction among Taiwanese university students</p>		<p><b>Ano:</b> 2023</p>
<p><b>Revista:</b> Journal of Eating Disorders</p>	<p><b>Autores:</b> Huang <i>et al.</i></p>	
<p><b>Tempo utilizado em redes:</b> Em média os participantes utilizaram 3,21h por dia.</p>	<p><b>Instrumentos:</b> BSMAS, DASS-21 e YFAS 2.0,</p>	
<p><b>Amostra:</b> Estudantes de graduação ou pós graduação em universidades de Taiwan, com 20 anos ou mais, com uma conta ativa das redes sociais Instagram ou Facebook e que consiga ler chinês. A maioria dos participantes era homem (65,38%), sendo 22,8 anos a média da faixa etária.</p>		
<p><b>Questões comportamentais:</b> Indivíduos com baixo bem-estar psicológico costumam usar as redes sociais como estratégia de fuga para evitar problemas pessoais, mas esse comportamento pode criar um ciclo vicioso que aumenta sua vulnerabilidade ao desenvolvimento de um uso problemático.</p>	<p><b>Questões cognitivas:</b> O vício em redes sociais pode aumentar a insatisfação por meio da internalização e da estigmatização relacionada ao peso, o que pode influenciar o sofrimento psicológico e amplificar ainda mais outras adições, como o vício em comida.</p>	<p><b>Questões emocionais:</b> O nível de vício em redes sociais foi significativamente associado ao sofrimento psicológico dos indivíduos. Observou-se que o comportamento aditivo degrada a saúde psicológica dos sujeitos, refletindo em um nível ainda maior de comportamento aditivo.</p>

<b>Artigo 4:</b> Conceptualising social media addiction: a longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults		<b>Ano:</b> 2023
<b>Revista:</b> BMC Psychiatry	<b>Autores:</b> Tullett-Prado <i>et al.</i>	
<b>Tempo utilizado em redes:</b> Dado não incluído.	<b>Instrumentos:</b> BSMAS e DASS-21,	
<b>Amostra:</b> Amostra online de adultos, falantes de inglês, com idades entre 18 e 64 anos, que estavam familiarizados com redes sociais. Propôs-se avaliá-los em dois momentos distintos, com um intervalo de um ano, em relação ao vício em redes sociais (SMA) e comportamentos de sofrimento psicológico.		
<b>Questões comportamentais:</b> Os comportamentos associados ao SMA, como modificação de humor, tolerância e abstinência, destacaram-se na dinâmica do uso excessivo de redes sociais, configurando-se como uma tentativa de lidar com emoções desagradáveis. A modificação de humor, ficou em destaque, conectando o SMA a sintomas comorbidos de estresse e ansiedade, sugestionando-se que usuários utilizam redes para regular essas emoções. Além disso, a abstinência funcionou como um intermediário relevante entre as sub-redes de sofrimento psicológico e SMA. Traçam-se paralelos com outros vícios, indicando que indivíduos estressados ou ansiosos buscam encontrar nas redes sociais uma tentativa de fuga ou modificação emocional que acaba gerando novas dificuldades, especialmente na gestão de obrigações e relações.	<b>Questões cognitivas:</b> Não foi suficientemente comentado na pesquisa para ser relevante a sua inclusão.	<b>Questões emocionais:</b> Os sintomas de modificação de humor e de abstinência no BSMAS foram os mais próximos ao subgrupo de sofrimento psicológico, tendo a depressão servido como um aspecto de conexão mais próximo. O sintoma de conflito do BSMAS foi o mais central, com ansiedade e estresse sendo as experiências de sofrimento mais próximas. A depressão também demonstrou relações fortes com o estresse e a ansiedade, permitindo que ela influencie o SMA por meio de seu impacto nesses sintomas.

<b>Artigo 5:</b> Social Media Addiction among Vietnam Youths: Patterns and Correlated Factors		<b>Ano:</b> 2022
<b>Revista:</b> International Journal of Environmental Research and Public Health	<b>Autores:</b> Doan <i>et al.</i>	
<b>Tempo utilizado em redes:</b> Em média os participantes utilizaram 2,7h por dia.	<b>Instrumentos:</b> BSMAS, FOMO scale e Status of Social Media Platform Usage.	
<b>Amostra:</b> A amostra de indivíduos selecionados tinha entre 16 e 30 anos de idade, residia no Vietnã, e deveria ser capaz de fornecer consentimento informado. O estudo foi realizado durante a pandemia de COVID-19.		
<b>Questões comportamentais:</b> O artigo relata que países do Oriente Médio ou países em desenvolvimento, como o Vietnã, é usual que as mulheres não tenham contas em redes sociais, enquanto os homens as utilizam principalmente para socializar, conversar, se atualizar e fazer amigos.	<b>Questões cognitivas:</b> Realizou-se na metodologia da pesquisa uma escala sobre o estresse nas redes sociais associado à negligência ou reações negativas de pares e o "fear of missing out" (FOMO), que é definido como a apreensão persistente de que outras pessoas possam estar vivenciando experiências prazerosas enquanto o indivíduo está ausente. Os participantes foram solicitados a avaliar as seguintes afirmações, com uma pontuação de 1 a 5: "Eu me sentiria estressado(a) se minhas postagens não recebessem curtidas." "Eu me sentiria estressado(a) se minhas postagens recebessem comentários negativos." "Eu me sentiria estressado(a) se fosse expulso(a) de grupos nas redes sociais." Avaliou-se que as redes sociais exacerbam a severidade do FOMO para os adolescentes.	<b>Questões emocionais:</b> O estudo associou a severidade dos escores em adicção às redes sociais com estresse e o "fear of missing out".
<b>Artigo 6:</b> Internet Addiction and Polish Women's Sexual Functioning: The Role of Social Media, Online Pornography, and Game Use during the COVID-19 Pandemic-Online Surveys Based on FSFI and BSMAS Questionnaires		<b>Ano:</b> 2022
<b>Revista:</b> International Journal of Environmental Research and Public Health	<b>Autores:</b> Pawlikowska <i>et al.</i>	
<b>Tempo utilizado em redes:</b> Dado não incluído.	<b>Instrumentos:</b> BSMAS e FSFI	
<b>Amostra:</b> O estudo incluiu 546 mulheres com idades entre 16 e 60 anos. Os dados foram coletados entre abril e novembro de 2021. A idade média das participantes foi de 23,07 anos.		

<p><b>Questões comportamentais:</b> As mulheres que declararam que houve um impacto negativo em seus relacionamentos por conta do uso excessivo de redes sociais, atingiram maiores escores no BSMAS.</p>	<p><b>Questões cognitivas:</b> Não foi suficientemente comentado na pesquisa para ser relevante a sua inclusão.</p>	<p><b>Questões emocionais:</b> A pesquisa afirma que o vício em redes sociais tem um impacto negativo na saúde sexual das mulheres, além de outros impactos negativos para todos os usuários, incluindo a diminuição da autoestima e o desenvolvimento de novas normas sociais que incentivam comportamentos mais arriscados. Entendeu-se que durante a pandemia de COVID-19, o vício em redes sociais afetou negativamente aspectos do funcionamento sexual das mulheres avaliadas.</p>
<p><b>Artigo 7:</b> The Protective Role of Resilience in the Development of Social Media Addiction in Tertiary Students and Psychometric Properties of the Slovenian Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)</p>		<p><b>Ano:</b> 2022</p>
<p><b>Revista:</b> International Journal of Environmental Research and Public Health</p>	<p><b>Autores:</b> Žmavc <i>et al.</i></p>	
<p><b>Tempo utilizado em redes:</b> Em média os participantes utilizaram 3h por dia.</p>	<p><b>Instrumentos:</b> BSMAS, CD-RISC, PHQ-9, GAD-7 e PSS-4</p>	
<p><b>Amostra:</b> Estudantes de formação superior na Eslovênia, avaliados durante a pandemia do COVID-19. Sendo 72,4% mulheres, 26,8% homens e 0,8% outros, com um total de 4868 participantes.</p>		
<p><b>Questões comportamentais:</b> O estudo avaliou que o comportamento recorrente para o uso das redes sociais, pode ter como motivo a busca por alívio temporário de sentimentos depressivos e sofrimento mental. Porém, esse comportamento está altamente relacionado com aumento de sintomas depressivos e estresse.</p>	<p><b>Questões cognitivas:</b> Observou-se com a pesquisa que o aspecto mais prevalente que incide na adicção é a saliência, ou seja, a preocupação com a rede social, que pode ser associada ao FOMO, citado anteriormente. Além disso, a capacidade de dominar o pensamento e o comportamento da pessoa pode ser considerado um dos principais aspectos do uso problemático.</p>	<p><b>Questões emocionais:</b> A pesquisa associou os efeitos diretos da adicção em mídias com escores de depressão e estresse, a ansiedade ficou abaixo do limiar de significância. A pesquisa confirma que a resiliência funcionou como um dos preditores da saúde mental durante a pandemia de COVID-19, e que também desempenhou um papel protetor no vício em redes. Tais descobertas sugerem que a resiliência representa um conjunto de habilidades que protegem o indivíduo tanto antes quanto</p>

		após o desenvolvimento do vício em internet. O aspecto avaliado menos prevalente é a presença de sintomas de abstinência, que inclusive não estiveram tão presentes quando o indivíduo buscou resistir a utilização de redes por um período de tempo, ou seja, avalia-se que sintomas fortes de abstinência não são particularmente comuns.
<b>Artigo 8:</b> Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress		<b>Ano:</b> 2020
<b>Revista:</b> International Journal of Environmental Research and Public Health	<b>Autores:</b> Wong <i>et al.</i>	
<b>Tempo utilizado em redes:</b> Em média os participantes utilizaram 3,09h por dia.	<b>Instrumentos:</b> BSMAS, IGDS9-SF, DASS-21 e PSQI,	
<b>Amostra:</b> Estudantes de graduação ou pós graduação em universidades de Hong Kong, entre 18 e 24 anos, os dados foram coletados entre abril e junho de 2019. Alguns critérios de inclusão foram: entender chinês tradicional e falar o chinês cantonês e possuir um celular com acesso à Internet. Dos 306 candidatos a participar da pesquisa, 300 foram elegidos.		
<b>Questões comportamentais:</b> O uso das redes sociais antes de dormir pode acarretar em dificuldades no adormecimento. A utilização das redes é menos propensa a uma sequência de "início, meio e fim" como os jogos online e isso pode dificultar o interrompimento da atividade. Nas redes sociais os usuários tem a possibilidade de compartilhar a expressão de seus sentimentos ou pode ser um espaço em que compartilham aquilo que lhes é importante.	<b>Questões cognitivas:</b> Comparação social negativa com representações idealizadas expostas nas redes pode gerar sentimentos de inferioridade. Ao esperar responder em redes sociais, o usuário pode ficar em um estado de alerta ou preocupação que por fim afeta seu padrão de sono.	<b>Questões emocionais:</b> Os escores mais altos no BSMAS foram associados a maiores níveis de depressão, ansiedade, estresse, além da piora na qualidade de sono. Um maior tempo utilizado em redes sociais está positivamente associado a problemas de sono, como insônia, sonolência diurna e cronotipo noturno, e isso está diretamente relacionado à excitação emocional gerada pelas mídias antes do momento do sono. A utilização das redes sociais que permite um escape das emoções negativas pode gerar pioras no sono, aumento de sintomas depressivos e de estresse. Estar <i>offline</i> pode acarretar em sinais aumentados de preocupação.
<b>Artigo 9:</b> Social media addiction and sexual dysfunction among Iranian women: The mediating role of intimacy and social support		<b>Ano:</b> 2019

<b>Revista:</b> Journal of Behavioral Addictions	<b>Autores:</b> Alimoradi <i>et al.</i>	
<b>Tempo utilizado em redes:</b> Dado não incluído	<b>Instrumentos:</b> BSMAS, FSFI, FSDS-R, URCS, MSPSS e HADS	
<b>Amostra:</b> As 938 participantes femininas foram incluídas com base nos seguintes critérios: ter 18 anos ou mais, ser casada ou sexualmente ativa nos últimos 6 meses. A idade média das participantes foi de 36,5 anos. O tempo médio de escolaridade foi de 11,7 anos. A duração média do casamento foi de 9,7 anos. Mais da metade delas eram donas de casa, com histórico de gravidez e 88% estavam na pré-menopausa.		
<p><b>Questões comportamentais:</b> O estudo identifica que a transição do comportamento sexual com uma parceria para o comportamento sexual virtual ocorreu devido à tendência de buscar experiências e sensações sexuais novas e excitantes. O desejo sexual, a atitude e o comportamento estavam positivamente correlacionados com o uso de materiais sexuais online. O estudo indica que devem ser incluídas intervenções comportamentais para ajudar a melhorar o uso das redes sociais no plano de tratamento voltado para mulheres com disfunção sexual.</p>	<p><b>Questões cognitivas:</b> Não foi suficientemente comentado na pesquisa para ser relevante a sua inclusão.</p>	<p><b>Questões emocionais:</b> Os resultados do estudo confirmaram que o vício em redes sociais contribuiu diretamente para a disfunção sexual feminina, e com a redução da intimidade entre os casais e do suporte social percebido.</p>

#### 4.1. Aspectos cognitivos

Os artigos 3 (Huang *et al.*, 2023.) e 8 (Wong *et al.*, 2020) comentam sobre o impacto cognitivo relacionado às comparações impostas por padrões idealizados nas mídias, que, por consequência, geram estigmas no usuário por não atenderem aos padrões das imagens veiculadas. O artigo 3 discute a comparação do peso corporal e como isso pode acarretar em sofrimento psicológico e piora em quadros de adicção, como o vício em comida. O artigo 8, também aborda a ideia de o usuário permanecer em estado de alerta em relação às notificações, o que atrapalha seu sono. Tal fato pode ser relacionado ao que é descrito no artigo 5 (Doan *et al.*, 2022) como “*fear of missing out*” (FOMO), conforme explicado na tabela. O conceito refere-se à apreensão de estar perdendo vivências; no caso das redes sociais, vivências online e atualizações. Essa apreensão costuma gerar preocupações no indivíduo, que de acordo com o artigo 7 (Žmavc *et al.*, 2022), dominam seus pensamentos e comportamento, sendo um dos principais prejuízos do uso problemático.

Com a aplicação de testes, o artigo 5 (Doan *et al.*, 2022) avalia quanto os indivíduos se identificam com determinados pensamentos sobre a utilização de redes, como, por exemplo: “eu me sentiria estressado(a) se minhas postagens não recebessem curtidas.” A TCC entende que isto está relacionado a crenças centrais e intermediárias (Beck, 2021), uma vez que a auto atribuição de valor das pessoas está sendo condicionada pelo parâmetro de receber ou não curtidas em suas redes. Provavelmente, essas pessoas se avaliam mais negativamente caso recebam poucas ou nenhuma curtida. Uma crença intermediária seria, por exemplo: “se eu não recebo curtidas é porque as pessoas não gostam de mim” relacionada a uma crença central de desvalor.

Foi indicado pelo artigo 1 (Ionescu *et al.*, 2024) a relação da utilização de redes sociais com o desenvolvimento e a moldagem de valores e aspectos da identidade. Ele indica uma relação positiva com habilidades de “abertura a mudança” e “autotranscedência” (relacionado à auto realização) e relações negativas com o “conservadorismo”. É mencionado que os clusters de “autotranscedência” apresentaram maior relação com a adicção às redes sociais, embora o artigo indique a necessidade de mais estudos para entender melhor essa relação.

#### 4.2. Aspectos comportamentais

É exposto pelos artigos 3 (Huang *et al.*, 2023), e 7 (Žmavc *et al.*, 2022) que os usuários das redes sociais podem adotar a estratégia comportamental de evitação temporária das emoções desagradáveis, como os sentimentos depressivos e ansiosos, ao realizar a atividade em excesso. O artigo 4 (Tullett-Prado *et al.*, 2023) considera esse comportamento não apenas uma forma de evitação, mas também uma busca por regulação ou modificação emocional. Os três artigos concordam que, ao retirar o contato do indivíduo com suas emoções desagradáveis latentes, esse comportamento ocasiona problemas, tais como o aumento da vulnerabilidade para um uso problemático, aumento de sintomas depressivos e de estresse, além de dificuldades na gestão de obrigações e relações interpessoais.

Já o artigo 8 (Wong *et al.*, 2020) não necessariamente contrapõe os artigos 3 (Huang *et al.*, 2023), 4 (Tullett-Prado *et al.*, 2023) e 7 (Žmavc *et al.*, 2022), mas comenta como as redes sociais servem para o compartilhamento e a expressão de sentimentos, transmitindo a ideia de que os usuários podem trabalhar questões como o contato com suas emoções e o reflexo disso em suas vidas.

Os artigos 1 (Ionescu *et al.* 2024), 5 (Doan *et al.* 2022) e 9 (Alimoradi *et al.*, 2019) apresentam motivadores para o comportamento da utilização das redes sociais. O artigo 1, que utilizou como amostra estudantes de medicina, cujas nacionalidades não foram declaradas, afirma que a busca por informações, apoio social e entretenimento, estavam entre as maiores razões para a utilização das redes sociais. O artigo 5, que teve como amostra vietnamitas, aponta que em países do Oriente Médio há uma cultura comum na qual as mulheres são desencorajadas a ter contas em redes sociais, enquanto os homens as utilizam para conversar, socializar e fazer amizades. O artigo 9 indica que, na amostra de mulheres iranianas, a busca por experiências e sensações sexuais novas impacta a qualidade dos relacionamentos sexuais em seus casamentos.

O artigo 6 (Pawlikowska *et al.*, 2022) também identificou um impacto negativo nos relacionamentos por conta de um uso excessivo das redes sociais, sob a perspectiva das mulheres polonesas avaliadas.

Outros aspectos comportamentais que apareceram em apenas um texto incluem a dificuldade em adormecer após a utilização de redes sociais, relatada no texto 8 (Wong *et al.*, 2020), e a falta de um indicativo para o indivíduo parar de usar

as redes sociais, como uma noção de “início, meio e fim”, o que aumenta o tempo de utilização dos usuários.

Os artigos que trouxeram algum dado sobre o tempo de utilização foram os artigos 1 (Ionescu *et al.*, 2024), 3 (Huang *et al.*, 2023), 5 (Doan *et al.* 2022), 7 (Žmavc *et al.*, 2022) e 8 (Wong *et al.*, 2020). Em resumo, a média de utilização dos participantes em qualquer rede social variou entre 2,01 horas e 3,21 horas por dia, o que já está associado a um tempo expressivo de um comportamento cotidiano, correspondendo de 8,4% a 13,4% das 24 horas de um dia.

### **4.3. Aspectos emocionais**

Os aspectos emocionais foram os únicos avaliados em todos os nove artigos selecionados para a pesquisa. Foi praticamente unânime a interpretação de que o consumo em excesso das redes sociais traz mais prejuízos do que benefícios, com exceção do artigo 2 (Mosharrafa; Akther; Siddique, 2024), que indicou um impacto positivo nos estudantes universitários em Bangladesh, destacando efeitos favoráveis no desempenho acadêmico.

Todos os outros artigos tiveram uma conclusão predominantemente negativa acerca da utilização das redes sociais, principalmente do seu uso excessivo. Os artigos 1 (Ionescu *et al.*, 2024), 4 (Tullett-Prado *et al.*, 2023), 5 (Doan *et al.* 2022), 7 (Žmavc *et al.*, 2022) e 8 (Wong *et al.*, 2020) debatem que o vício em redes sociais teve fortes correlações com os sintomas de depressão, estresse e ansiedade (com exceção do artigo 7 para este último sintoma). Como já mencionado na seção anterior, o comportamento de evitação, ao utilizar as redes sociais, tem a tendência de diminuir o contato do indivíduo com suas emoções desagradáveis temporariamente, mas intensifica-as a longo prazo. Os artigos 1 e 4 afirmam que a depressão demonstra relações fortes com o estresse e ansiedade, além de influenciar o vício em redes sociais.

O artigo 1 (Ionescu *et al.*, 2024) comenta que a pressão acadêmica pode levar à busca do alívio do sofrimento psicológico pelo entretenimento das redes, e que o bem-estar psicológico mostrou correlação negativa com a adicção. Relacionado à depressão e estresse, o artigo 8 (Wong *et al.*, 2020) aborda problemas relacionados ao sono, como insônia e sonolência diurna. E embora em seus resultados e conclusão o artigo 3 (Huang *et al.*, 2023) não fale diretamente de depressão, estresse ou

ansiedade, ele afirma que o sofrimento psicológico proveniente do comportamento aditivo costuma apenas reforçar o próprio comportamento.

Os artigos 4 (Tullett-Prado *et al.*, 2023) e 7 (Žmavc *et al.*, 2022) discutem a questão da abstinência, sendo que o primeiro relaciona fortemente esses sintomas a uma avaliação de escores mais altos no BSMAS e ao sofrimento psicológico. O segundo contrapõe, afirmando que os sintomas de abstinência não são comuns.

Aspectos da sexualidade feminina foram explorados nos artigos 6 (Pawlikowska *et al.*, 2022) e 9 (Alimoradi *et al.*, 2019), e ambos confirmam que o vício em redes sociais traz impactos negativos na saúde sexual das mulheres, tanto com a diminuição da autoestima quanto com a diminuição de intimidade entre o casal e do suporte envolvido. Ambos também afirmam que o vício pode contribuir com algum tipo de disfunção e comprometimento do funcionamento sexual.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

A partir da leitura e análise dos textos, fica clara a relevância desse tema no momento atual da sociedade de consumo. Vivemos uma etapa do funcionamento social e relacional, entendida como “século da comunicação”, e, como Kellner (2001) havia definido, somos moldados pelas formas de comunicação midiática e nos comportamos baseados nos seus ensinamentos e padrões. Observando a Tabela 1 e a média das horas de utilização das redes sociais em um dia, se torna clara a complexidade da questão, visto que assume uma parcela significativa do tempo de vida dos usuários. É um comportamento muito acessível, inclusive pela portabilidade dos celulares em que se pode acessar as redes.

Os nove artigos avaliados apresentaram compreensões semelhantes em diversos aspectos. Porém, algo que deve ser reforçado é que a maior parte deles se propôs a analisar aspectos da adicção em redes sociais. Por isso, algumas das pesquisas apresentaram uma avaliação apenas dos aspectos deficitários da situação, sem considerar pontos que possam ser vistos como resiliência ou habilidades positivas da amostra.

Segue-se a conclusão dos principais aspectos cognitivos, comportamentais e emocionais, com alto valor psicológico para a realização de conceitualizações cognitivas na Terapia Cognitivo Comportamental.

Os dados coletados sobre os aspectos cognitivos indicam a prevalência de questões que podem acarretar em uma piora na saúde mental, como a comparação física/ estética. Pois, assim como os outros tipos de mídia, as redes sociais definem padrões estéticos, muitas vezes acarretando em uma auto percepção negativada. Outro aspecto cognitivo relevante é o “*fear of missing out*” (FOMO), que gera prejuízos atencionais, emocionais e comportamentais, uma vez que a pessoa se relaciona com uma preocupação e estresse com a ausência da utilização das redes. Além disso, o fator relacionado à formação de identidade com o número de curtidas e engajamento dos outros em suas redes que é primordialmente perigoso no uso de crianças e adolescentes, que desenvolverão padrões irreais sobre a construção de afetos.

Quanto aos aspectos comportamentais, é muito importante a avaliação de que as redes sociais podem ser utilizadas como um alívio de sentimentos negativos, ou seja, é uma estratégia comportamental da pessoa e, em muitos momentos, pode nem ser necessariamente uma ação consciente. Inclusive, foi recorrentemente dito pelos artigos que o uso em excesso afeta aspectos como a saúde dos relacionamentos interpessoais, funções sexuais e questões de sono-vigília.

Aspectos emocionais relevantes foram que o uso problemático das redes está positivamente associado a sintomas aumentados de estresse, depressão e ansiedade. Esses sintomas fazem parte do ciclo vicioso mantenedor dos comportamentos aditivos. Ou seja, o próprio uso em excesso exacerba esses sintomas e, como forma de alívio, a pessoa utiliza do comportamento que já lhe é conhecido em seu repertório: a utilização de redes, mantendo-se, assim, uma utilização cada vez maior.

Um fator positivo extremamente relevante, presente na Tabela 1 e avaliado no artigo 7 (Žmavc *et al.*, 2022), é que a resiliência é uma característica de saúde mental e protetiva no vício em redes sociais, e que esteve presente em alguns avaliados. O outro aspecto positivo, avaliado pelo artigo 2 (Mosharrafa; Akther; Siddique, 2024), foi o impacto favorável no desempenho acadêmico da sua amostra, porém é válido afirmar que sua amostra não era composta apenas por pessoas com uso problemático, mas por estudantes universitários de Bangladesh em geral.

As limitações da presente pesquisa se apresentaram em dois aspectos: a primeira já foi comentada e se refere ao fato de que alguns artigos analisados apresentaram apenas um viés negativo da situação, sem destrinchar aspectos de resiliência ou habilidades positivas dos usuários com uso problemático das redes. O outro aspecto foi que, em determinados trechos analisados dos artigos, não ficou claro se tratavam de um padrão de adicção ou apenas falavam de pontos negativos da sua utilização. Tal fato se apresenta como uma limitação, uma vez que a pesquisa se propunha a analisar apenas os usuários com um padrão de uso excessivo.

Indica-se a necessidade de que futuras pesquisas tragam propostas sobre uma utilização mais consciente das redes sociais, uma vez que o consumo cotidiano dessas mídias tem apenas aumentado em grande parte dos países ao redor do mundo. Um ponto que já pode se dar atenção no trabalho de conscientização é sobre a função comportamental de fuga das emoções, que acaba sendo uma estratégia que gera mais efeitos nocivos do que positivos.

## REFERÊNCIAS

---

ALIMORADI, Zainab *et al.* Social media addiction and sexual dysfunction among Iranian women: The mediating role of intimacy and social support. **Journal of Behavioral Addictions**, [s. l.], v. 8, n. 2, 2019. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7044549/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

ALI, Khawla F, et al. Perceptions, Knowledge, and Behaviors Related to COVID-19 Among Social Media Users:: Cross-Sectional Study. **Journal of Medical Internet Research**, [S. l.], v. 22, n. 9, 2020. Disponível em: <https://www.jmir.org/2020/9/e19913/>. Acesso em: 11 out. 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. [S. l.]: Artmed, 2023.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. [S. l.]: Artmed, 2021.

BHARGAVA, Vikram R.; VELASQUEZ, Manuel. Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction. **Business Ethics Quarterly**, [S. l.], v. 31, n. 3, 6 out. 2020. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/business-ethics-quarterly/article/ethics-of-the-attention-economy-the-problem-of-social-mediaaddiction/1CC67609A12E9A912BB8A291FDFFE799>. Acesso em: 11 out. 2024.

DOAN, Lih Phuong *et al.* Social Media Addiction among Vietnam Youths: Patterns and Correlated Factors. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 21, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9656938/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

FIDALGO, António. Novas massas e novos poderes. Massas na era da Internet. In: LOPES, Maria Immacolata Vassallo de; KUNSCH, Margarida Maria Krohling (Org.). **Comunicação, Cultura e Mídias Sociais**. 1ª Ed. São Paulo: ECA USP, 2016. p. 23-32. Disponível em: <https://www.eca.usp.br/acervo/producao-academica/002759269.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2024

HUANG, Po-Ching *et al.* Associations between social media addiction, psychological distress, and food addiction among Taiwanese university students. **Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 17, n. 6, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10031987/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

IONESCU, Claudiu Gabriel *et al.* Personal values clusters and their associations to social media behaviors and psychological well-being. **BMC Psychology**, [s. l.], v. 12, n. 1, 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11462701/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

KELLNER, Douglas. *Cultura da Mídia*. Bauru: Editora da Universidade do Sagrado Coração, 2001.

MOSHARRAFA, Rana Ai; AKTHER, Taslima; SIDDIQUE, Fahimul Kader. Impact of social media usage on academic performance of university students: Mediating role of mental health under a cross-sectional study in Bangladesh. **Health Science Reports**, [s. l.], v. 7, n. 1, 7 jan. 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10772351/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

PAWLIKOWSKA, Anna *et al.* Internet Addiction and Polish Women's Sexual Functioning: The Role of Social Media, Online Pornography, and Game Use during the COVID-19 Pandemic—Online Surveys Based on FSFI and BSMAS Questionnaires. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 13, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/13/8193>. Acesso em: 18 nov. 2024.

RÜDIGER, Francisco. As redes e a armação: Da cultura do narcisismo ao fetichismo tecnológico. In: LOPES, Maria Immacolata Vassallo de; KUNSCH, Margarida Maria Krohling (Org.). **Comunicação, Cultura e Mídias Sociais**. 1ª Ed. São Paulo: ECA USP, 2016. p. 33-54. Disponível em: <https://www.eca.usp.br/acervo/producao-academica/002759269.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2024.

TULLETT-PRADO, Deon *et al.* Conceptualising social media addiction: a longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. **BMC Psychiatry**, [s. l.], v. 23, n. 1, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10339588/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

WALSH, Shelley. The Top 10 Social Media Sites & Platforms. **Search Engine Journal**, 2024. Disponível em: <https://www.searchenginejournal.com/social-media/social-media-platforms/#close>. Acesso em: 11 out. 2024.

WONG, Hiu Yan *et al.* Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 17, n. 6, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/6/1879>. Acesso em: 18 nov. 2024.

World Health Organization (WHO). ICD-11 International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics. Eleventh Revision. Reference Guide [Internet]. 2022. Disponível em: <https://icdcdn.who.int/icd11referenceguide/en/html/index.html>. Acesso em: 09 out. 2024.

ZATITI, Vera Helena Geraige. Provocações Sensoriais na Comunicação Midiática. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO - UERJ**, 28., 2005, Rio de Janeiro. Anais eletrônicos [...] Rio de Janeiro: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, 2005. Disponível em: <https://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/111907853538675164013539534662140409631.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2024.

ŽMAVC, Mark *et al.* The Protective Role of Resilience in the Development of Social Media Addiction in Tertiary Students and Psychometric Properties of the Slovenian Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 20, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13178>. Acesso em: 18 nov. 2024.

