

CAPÍTULO 14

MÍDIAS SOCIAIS E SOFRIMENTO PSÍQUICO NO SÉCULO XXI: EVIDÊNCIAS COMPORTAMENTAIS ACERCA DO USO ATIVO, DA AUTORREGULAÇÃO E DO ESTRESSE

Thiago Ruither Vilas Boas

Graduando do Curso de Psicologia, do Centro Universitário de Rio Preto (UNIRP).

Tiago Moreno Lopes Roberto

Graduado em Psicologia, Pedagogia e Sociologia.

Doutor em Ciências da Saúde (FAMERP)

Mestre em Psicologia da Saúde (FAMERP)

Docente da UNIRP, Faculdade Futura e UNIFAVENI.

RESUMO

No século XXI, as mídias sociais configuram-se como ambientes altamente estruturados por contingências de reforçamento social imediato e intermitente, capazes de moldar padrões comportamentais relacionados à autorregulação, ao manejo de tarefas e às respostas emocionais. Sob a perspectiva da Análise do Comportamento e da Psicologia Cognitivo-Comportamental, o uso dessas plataformas pode ser compreendido como um conjunto de comportamentos mantidos por consequências sociais variáveis, o que contribui para a persistência do engajamento e para o aumento de sofrimento psíquico em determinados contextos. O presente estudo teve como objetivo analisar evidências empíricas recentes sobre a relação entre uso de mídias sociais e sofrimento psíquico, com foco em ansiedade, depressão e estresse, a partir de uma revisão bibliográfica.

Trata-se de uma revisão narrativa baseada exclusivamente em três artigos científicos previamente selecionados, disponíveis na plataforma SciELO, no portal da Revista FSA (UNIFSA) e no *Journal of Medical Internet Research*. Foram analisados estudos que investigaram padrões de uso de mídias sociais, dificuldades de autorregulação comportamental e indicadores de sofrimento psicológico, priorizando resultados quantitativos e interpretações compatíveis com modelos comportamentais e cognitivo-comportamentais.

De acordo com o estudo longitudinal realizado por Yu, Dykxhoorn e Plackett (2024), conduzido com 15.836 adultos no Reino Unido, foram analisados os efeitos de diferentes tipos de uso de mídias sociais sobre a saúde mental ao longo do tempo. Os autores observaram que indivíduos que utilizavam as redes sociais de forma ativa, caracterizada pela publicação frequente de conteúdos, apresentaram aumento significativo nos escores de sofrimento psíquico após um ano ($\beta = 0,35$; $p = 0,04$), mensurados pela

escala GHQ-12, instrumento amplamente utilizado para avaliar sintomas de ansiedade e depressão. Esse resultado indica que o uso ativo recorrente está associado a maior sofrimento psicológico ao longo do tempo, mesmo após o controle de variáveis sociodemográficas. Em contraste, o mesmo estudo não identificou associação estatisticamente significativa entre o uso passivo das mídias sociais, limitado à visualização de conteúdos, e o agravamento da saúde mental, sugerindo que o padrão comportamental ativo exerce maior impacto sobre os desfechos psicológicos do que o tempo de exposição isoladamente (Yu; Dykxhoorn; Plackett, 2024).

No estudo conduzido por Oré Choque et al. (2025), com uma amostra de 372 participantes, foi analisada a relação entre o uso de redes sociais e a procrastinação acadêmica. Os resultados indicaram associação estatisticamente significativa entre uso frequente dessas plataformas e níveis elevados de procrastinação ($\chi^2 = 55,345$; $p = 0,000$), evidenciando que a probabilidade de adiamento de tarefas acadêmicas é significativamente maior entre indivíduos que utilizam intensamente as redes sociais. Segundo os autores, esse achado sugere que as mídias sociais atuam como estímulos altamente reforçadores, competindo com atividades acadêmicas percebidas como aversivas e favorecendo comportamentos de esquiva, o que compromete a autorregulação comportamental (Oré Choque et al., 2025).

Complementarmente, a revisão teórica realizada por Brito e Rodrigues (2011), fundamentada na Psicologia Cognitivo-Comportamental, aponta que o estresse e a ansiedade têm se intensificado na sociedade contemporânea em função de ambientes marcados por alta exigência, ritmo acelerado e pressão constante por desempenho. Os autores destacam que uma parcela significativa das demandas por atendimento médico está associada a quadros de estresse, evidenciando seu papel central no adoecimento psicológico. Nesse contexto, as mídias sociais podem ser compreendidas como um estressor ambiental adicional, ao impor disponibilidade contínua, monitoramento constante de interações sociais e reforçamento intermitente, fatores reconhecidos como mantenedores de respostas ansiosas e estressoras (Brito; Rodrigues, 2011).

Conclui-se que as evidências analisadas indicam que o comportamento humano no século XXI tem sido significativamente influenciado pelas contingências presentes nas mídias sociais. O uso ativo e frequente dessas plataformas associa-se a maior sofrimento psíquico, enquanto o uso intenso contribui para dificuldades de autorregulação comportamental, como a procrastinação, favorecendo o aumento de estresse e ansiedade. Esses achados reforçam a importância de intervenções preventivas e educativas baseadas na Análise do Comportamento e na Psicologia Cognitivo-Comportamental, voltadas à promoção de padrões mais funcionais de uso das mídias sociais e à preservação da saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: mídias sociais; comportamento humano; autorregulação; ansiedade; depressão; estresse.

REFERÊNCIAS

BRITO, Sérgio Cronemberger; RODRIGUES, Eleonardo Pereira. *O estresse e a ansiedade na sociedade do século XXI: um olhar cognitivo-comportamental*. Revista FSA, 2011. Disponível em: <http://www4.unifsa.com.br/revista/index.php/fsa/article/view/470>. Acesso em: 26 jan. 2026.

ORÉ CHOQUE, Marina Kelibe et al. *Redes sociales y procrastinación académica*. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, v. 15, n. 30, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v15n30/2007-7467-ride-15-30-e834.pdf>. Acesso em: 26 jan. 2026.

YU, Yue; DYKXHOORN, Jennifer; PLACKETT, Ruth. *The impact of different types of social media use on the mental health of UK adults: longitudinal observational study*. Journal of Medical Internet Research, v. 26, e56950, 2024. Disponível em: <https://www.jmir.org/2024/1/e56950/>. Acesso em: 27 jan. 2026.