



**FACULDADE UNIFTC
COLEGIADO DE PSICOLOGIA
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
UNIDADE PETROLINA**

**JOICE CAMILA BARBOSA DA S. SENA
MIRLA FRANCISCO ELIAS R. DE SOUZA
VANEIDE CIRINO DA SILVA**

**O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO TRANSTORNO DE
ANSIEDADE GENERALIZADA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

**Petrolina-PE
2024**



JOICE CAMILA BARBOSA DA S. SENA
MIRLA FRANCISCO ELIAS R. DE SOUZA
VANEIDE CIRINO DA SILVA

**O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO TRANSTORNO DE
ANSIEDADE GENERALIZADA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado Centro
Universitário UniFTC, da Unidade de Petrolina-PE,
como requisito para obtenção do título de
bacharelado do Curso de Graduação em Psicologia.

Orientadora: Prof^a Msc Thayanna Rafaela Lins Tavares
Ribeiro

Coorientadora: Prof^a Msc Aparecida Jayane Miranda

Petrolina-PE
2024

**O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO TRANSTORNO DE
ANSIEDADE GENERALIZADA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em
Psicologia, pelo Centro Universitário
UniFTC.

Aprovado em: _____ de _____ de 2024.

Banca Examinadora

Orientadora: Prof. ^a Msc Thayanna Ribeiro Colegiado de Psicologia da UniFTCUnidade Petrolina-PE

Coorientadora: Prof^a Msc Aparecida Jayane Miranda Colegiado de Psicologia da UniFTCUnidade Petrolina-PE

Membro Interno: Prof. ^a Msc Bianca Prospero da S. Antunes, Colegiado de Psicologia da UniFTC Unidade Petrolina-PE

Membro Externo: Esp. Paula Matos Andrade

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de manifestar nossa profunda gratidão a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste trabalho, o qual exigiu grande dedicação, sacrifício e resiliência em cada etapa do processo.

A jornada de construção deste projeto foi marcada por incontáveis desafios que exigiram comprometimento e esforço contínuo. Foi necessário abdicar de momentos de lazer, reorganizar prioridades e enfrentar barreiras pessoais e acadêmicas para alcançar este resultado. A cada superação, construímos um caminho que nos levou não apenas ao amadurecimento intelectual, mas também ao fortalecimento pessoal.

Agradecemos imensamente aos colegas de curso, cuja amizade e apoio foram pilares essenciais em nossa caminhada. A troca de conhecimento, as discussões construtivas e o espírito de cooperação tornaram os momentos difíceis mais leves e a trajetória mais enriquecedora. Em especial, agradecemos a nossa orientadora, Professora Mestra Thayanna Ribeiro, por sua orientação durante o percurso de escrita, sua experiência e apoio foram fundamentais em nosso processo de construção.

Aos nossos amigos e familiares, estendemos nosso mais sincero agradecimento. Seu amor, compreensão e apoio incondicional foram o alicerce emocional que nos manteve firmes, especialmente nas fases mais desafiadoras. Sem a paciência, o incentivo constante e a ajuda prática de cada um, a realização deste trabalho não teria sido possível.

Este projeto, portanto, é resultado não apenas do esforço acadêmico, mas também de um conjunto de sacrifícios e dedicação compartilhados com todos aqueles que estiveram ao nosso lado ao longo dessa caminhada.

Muito obrigada a todos (a)!

“Conscientizar sobre saúde mental não significa combater o estresse, ansiedade, depressão e outros problemas cotidianos de saúde mental, mas sim modular conscientemente os hábitos que intensificam esses problemas. Assim que estiver no controle de seus hábitos, em vez de controlá-los, você estará automaticamente em uma forma muito melhor, tanto mental quanto fisicamente.”

Abhijit Naskar

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Discentes:

Joice Camila Barbosa da S. Sena

Mirla Francisco Elias Ribeiro de Souza

Vaneide Cirino da Silva

Coorientadora: *Prof^a Msc Aparecida Jayane Miranda*

Orientadora: *Prof^a Msc Thayanna Rafaela L. T. Ribeiro*

RESUMO

As redes sociais estão inseridas em todo o mundo e grande parte da população possuirá acesso à elas. É importante estar atento ao tipo de conteúdo que é veiculado nessas plataformas e o tempo de exposição às telas pois são fatores que ao serem usados de forma excessiva podem gerar malefícios a saúde mental. É notório que o acesso as redes sociais é frequente entre os mais diversos indivíduos, alcançando também o público universitário que, seja por sua escassez no tempo de socialização, pressão constante por rendimentos no ambiente de estudos, ou uma rotina cada vez mais acelerada, acabam encontrando nas redes sociais o lugar perfeito para se comunicar, socializar e se informar de tudo que acontece com as pessoas mais próximas e no mundo. Porém, pode-se perceber que as redes sociais não só facilitam a comunicação e servem como local de entretenimento e lazer, seu uso descontrolado pode ocasionar um viés negativo ao usuário, desencadeando diversos impactos como dependência, comparações, inseguranças e desenvolvendo transtornos que impactam diretamente na vida e nas relações sociais do indivíduo. Entre os prejuízos que podem ser adquiridos na saúde mental está o desencadeamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), que será o foco desse estudo. Diante disso, por meio de uma revisão narrativa de literatura, esse estudo reuniu informações acerca da relação entre o uso das redes sociais e seus impactos no transtorno de ansiedade generalizada entre jovens universitários, a fim de oferecer um material atualizado sobre a temática. Os resultados do estudo indicam que o uso das redes sociais por estudantes universitários exerce um impacto duplo sobre a ansiedade. Embora as redes sociais possam fornecer alívio emocional temporário, especialmente através de interações ativas, o uso passivo e excessivo, particularmente ao acordar e antes de dormir, tende a intensificar os sintomas do Transtorno Generalizado de Ansiedade. Estudantes que acessam compulsivamente essas plataformas demonstram níveis aumentados de ansiedade e depressão. Assim, recomenda-se que universidades considerem iniciativas para apoiar a saúde mental dos estudantes, incluindo intervenções que promovam o uso equilibrado das redes sociais como uma estratégia para mitigar o estresse acadêmico.

Palavras-chave: Impacto psicológico das redes sociais. Estudantes universitários. Transtorno de ansiedade em jovens universitários.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON GENERALIZED ANXIETY DISORDER IN UNIVERSITY STUDENTS

Students:

Joice Camila Barbosa da S. Sena

Mirla Francisco Elias Ribeiro de Souza

Vaneide Cirino da Silva

Co-supervisor: *Prof. Msc Aparecida Jayane Miranda*

Advisor: *Prof^a Msc Thayanna Rafaela L. T. Ribeiro*

ABSTRACT

Social media is present worldwide, and a large portion of the population has access to it. It is essential to pay attention to the type of content shared on these platforms and the amount of screen time, as excessive use can negatively affect mental health. Social media access is frequent among a diverse range of individuals, especially university students. Due to limited time for socialization, constant academic pressure, and an increasingly fast-paced lifestyle, students often turn to social media as the perfect space to communicate, socialize, and stay updated on the lives of those close to them and global events. However, social media not only facilitates communication and serves as a source of entertainment; uncontrolled use can lead to negative outcomes, such as dependency, comparison, insecurities, and the development of disorders that directly impact an individual's life and social relationships. Among the potential mental health risks is the onset of generalized anxiety disorder (GAD), which will be the focus of this study.

Therefore, through a narrative literature review, this study gathered information on the relationship between social media use and its impact on GAD among university students, aiming to provide updated material on this topic. The study's findings indicate that social media use has a dual impact on anxiety among students. Although social media can offer temporary emotional relief, especially through active interactions, passive and excessive use, particularly upon waking and before sleeping, tends to intensify GAD symptoms. Students who compulsively access these platforms show increased levels of anxiety and depression. Consequently, it is recommended that universities consider initiatives to support student mental health, including interventions that encourage balanced social media use as a strategy to mitigate academic stress.

Keywords: Psychological Impact of Social Media. University Students. Anxiety Disorder in College Students.

SUMÁRIO

1.Introdução....	8
2.Referencial teórico	10
3.Objetivo geral e específicos	13
4.Metodologia	13
5. Instrumento de Registro.....	15
5.Discussão	20
6.Considerações finais.....	25
7.Cronograma	26
8. Referências.....	26

INTRODUÇÃO

Nota-se que o uso das redes sociais tem sido crescente, principalmente se considerarmos as novas gerações e os novos modos de relacionar-se *on-line*. Diante disso, as redes sociais se tornaram uma ferramenta presente no dia a dia da maioria das pessoas, devido à sua facilidade de acesso, interação na manutenção de relações, manejo e comunicação (Ferman, 2021).

Com apenas alguns *clicks* torna-se possível obter várias informações e dados que apontam para uma absorção de conteúdo acelerada entre os mais variados grupos, inclusive entre os universitários, os quais realizam diversas interações por meio dos seus perfis, expressando assim um gasto de tempo que afeta outras atividades da vida cotidiana (Rodrigues *et al.* 2023).

“O uso de Mídias sociais, como Instagram, Facebook, Twitter e YouTube, é um hábito relativamente recente, de modo que ainda tenta-se compreender os efeitos desta nova forma de interação social em diferentes populações. "O aumento no tempo dispensado utilizando as redes sociais relaciona-se ao sentimento de isolamento do mundo real, o que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais." (Abjaude *et al.* 2020).

Contrapondo os benefícios extensores do avanço tecnológico, a exposição contínua às redes também afeta a vida das pessoas, impactando na saúde mental e bem-estar (Gogoy *et al.*, 2023). Devido aos conteúdos publicados em diversos aspectos e direcionamentos, como a apresentação de vidas e corpos perfeitos, idealizados e desejáveis que muitas vezes trazem o reforço do narcisismo, padrões de vida estabelecidos pelas condições financeiras aumentando a necessidade de possuir sempre um status de sucesso que resultam em comparações e angústias, entre tantos outros fatores (Abjaude *et al.* 2020). Fazendo com que seja necessário refletir até que nível as redes sociais trazem consequências positivas ou negativas para a vida dos indivíduos (Abjaude *et al.* 2020).

A dependência tecnológica é definida como uma condição psicológica na qual o uso excessivo de dispositivos digitais prejudica o funcionamento em outros domínios da vida assim como a saúde mental, embora essas tecnologias assumam papéis centrais na comunicação e no lazer de sociedades hiper conectadas, com interferência específica aos potenciais efeitos negativos na saúde mental podendo desencadear ansiedade e isolamento social, o uso excessivo por meio de dispositivos móveis aplicativos e outras formas de redes sociais levanta preocupações quanto a tais efeitos adversos (Fernandes *et al.* 2019).

Um dos impactos percebidos com o uso demasiado das redes sociais tem sido o aumento considerável do transtorno generalizado de ansiedade (TAG), esse transtorno pode ser caracterizado pela abundância desmedida de preocupação em relação a situações gerais podendo desencadear sintomas físicos como cefaleia, arritmia cardíaca, falta de ar e a dificuldade de ficar de uma só maneira ou posição que acaba prejudicando o desempenho e vivência natural do indivíduo (Souza *et al.* 2022).

Souza *et al.* (2022), ao analisarem dados de 2017, estimavam que cerca de 264 milhões de adultos no mundo apresentavam transtornos de ansiedade, o que correspondia a 3,6% da população. A Organização Mundial da Saúde (OMS) ainda apontou que, desde essa pesquisa, o Brasil era o país com a maior prevalência desse transtorno, com 9,3% da população afetada. No contexto acadêmico, a saúde mental dos estudantes tem sido uma preocupação crescente, uma vez que se estima que um em cada cinco universitários no mundo sofra de algum transtorno mental, sendo os transtornos de ansiedade os mais comuns (Souza *et al.* 2022)

O ambiente acadêmico, associado ao uso das redes sociais, torna-se propício para o desencadeamento do transtorno da ansiedade generalizada (TAG), considerando a relação que o universitário tem com a pressão estipulada em função de notas e excesso de demandas que acabam ocupando um grande espaço na vida desses indivíduos consequentemente fornecendo um curto tempo para o convívio e relações sociais de forma física e presente, fazendo com que naturalmente os estudantes universitários busquem preencher essa lacuna social através do uso das redes sociais e dos meios de comunicação (Godoy *et al.*, 2023).

O tempo que se passa consumindo conteúdos digitais diversos em demasia acaba, acarretando impactos na memória, atenção, autoestima e autocuidado o que tende a afetar de forma considerável a qualidade de vida dos jovens universitários (Rodrigues *et al.* 2023). É indubitável a necessidade em entender de modo mais aprofundado acerca do consumo das redes sociais e como sua relação tem impacto na ansiedade em estudantes universitários, considerando que é algo experienciado por diversas pessoas, isso devido à popularização do uso das tecnologias em diferentes grupos e as alterações individuais e coletivas que ocorrem em decorrência delas (Rodrigues *et al.*, 2023).

Segundo Barros *et al.* (2022) visando a vulnerabilidade em que os estudantes universitários se encontram, especialmente no que se refere à saúde mental e ao uso excessivo das redes sociais, este estudo se torna essencial para identificar com maior precisão o impacto das redes sociais no transtorno de ansiedade generalizada em estudantes universitários. Além disso, busca-se uma compreensão aprofundada dos fatores e comportamentos envolvidos

nesse processo dentro do público analisado.

REFERENCIAL TEÓRICO

A comunicação é um fator essencial para o ser humano e o acompanha durante todo seu percurso de desenvolvimento, uma das ferramentas que propiciou um enorme avanço na comunicação foi a eclosão da internet a partir da terceira revolução industrial em meados de 1970, porém seu real avanço aconteceu com o surgimento da internet de rede e internet compartilhada em 1990, deixando de ser um recurso caro e tornando-se de forma gradativa uma ferramenta acessível à maioria da população (Barroco; Oliveira, 2023).

O surgimento da tríade energia-internet-rede possibilitou caminhos para uma tecnologia informatizada, a qual viabilizaria o fácil e amplo alcance de informações, bem como o incentivo ao consumo de tecnologias a exemplo de computadores e posteriormente os aparelhos móveis como *smartphones*. Com isso, avançaram progressivamente os meios de comunicação que se inseriram de forma definitiva no cotidiano das pessoas transformando a forma de se relacionar (Barroco; Oliveira, 2023).

Estabelecendo-se como um dos instrumentos extremamente necessários a internet ganha força ao disponibilizar como ferramenta as redes sociais, sendo canais essenciais para interação e obtenção de notícias, possibilitando com apenas um clique o alcance de informações que antes levariam tempo para chegar a conhecimento de todos, o acesso abundante a informação, à comunicação instantânea e ao entretenimento cresceu exponencialmente transformando significativamente a forma como as pessoas se comunicam interagem e acessam informações, os índices de acesso dos usuários no ano de 2017 chegou a 2,5 milhões no mundo tendo como público majoritário adolescentes e jovens adultos (Bernadelli *et al.*, 2022).

A popularização das redes sociais e dispositivos móveis, especialmente os jovens, tem sido associada ao desenvolvimento da dependência tecnológica. Conforme Barroco e Oliveira (2023), o acesso fácil a essas tecnologias transformou significativamente a interação humana, tornando-a mais dinâmica, mas também mais suscetível ao uso problemático. No contexto universitário, estudantes frequentemente recorrem a redes sociais para preencher lacunas sociais ou aliviar o estresse acadêmico, criando um ciclo de dependência emocional

(Rodrigues *et al.*, 2023). Essa dinâmica reflete uma mudança cultural que impacta diretamente a saúde mental e as relações interpessoais.

O contexto acadêmico tem a presença assídua do uso das redes sociais, sendo utilizadas com muita frequência pelos estudantes tanto para a retirada de dúvidas nos conteúdos, quanto para se manterem informados sobre as notícias do mundo. Com uma rotina corrida a maioria dos universitários tem pouco tempo para manter um convívio social com amigos próximos e encontram nas redes sociais a possibilidade de acompanhar e interagir com amigos, família ou artistas que admiram, facilitando a participação em comunidades de interesses em comum e proporcionando a ampliação das redes de contato (Ferman, 2021).

Contudo, embora o uso da internet e das redes sociais possibilitem um grande avanço no estreitamento do contato com as pessoas de forma *online*, também tem desencadeado prejuízos no convívio das relações de forma presencial, o uso de forma deliberada, com um gasto de tempo descontrolado e exagerado acabam trazendo de forma sutil uma dependência das redes, gerando comportamentos que acarretam danos como solidão, isolamento e altos níveis de comparação que causam grandes impactos a saúde mental dos usuários podendo ocasionar no desenvolvimento de diversos transtornos entre eles a Ansiedade Generalizada, transtorno comum na maioria dos estudantes universitários (Ferman, 2021).

As redes sociais instigam o circuito de recompensa cerebral ao oferecerem estímulos através das notificações e interações, ações que estimulam a dopamina, essas interações se tornam reforçador contínuo o que eventualmente cria um ciclo de dependência onde o usuário se torna emocionalmente ensinado a buscar constantemente validação e recompensas instantâneas o que pode intensificar a ansiedade. (Godoy et al., 2023)

O uso problemático da internet aumenta os sintomas emocionais do transtorno de ansiedade generalizada e reforça ainda mais os padrões de enfrentamento mal adaptativos, ao utilizarem as mídias sociais para aliviar temporariamente o estresse e a ansiedade acabam gerando um ciclo de dependência emocional, intensificando a longo prazo os sentimentos de isolamento e a qualidade de vida do sujeito (Cerqueira et al., 2023).

É possível identificar uma relação entre o tempo descontrolado de exposição às redes sociais e dificuldades na tomada de decisões e no autocuidado, essa dinâmica não apenas agrava os sintomas de Ansiedade Generalizada, mas também cria uma desconexão entre a percepção da realidade e as interações online idealizadas, aumentando a vulnerabilidade emocional dos estudantes, permitindo compreender a dependência tecnológica como um fenômeno psicofisiológico onde os sintomas emocionais e físicos decorrentes desse transtorno são respostas do organismo a estressores ambientais e sociais (Rodrigues *et al.*, 2023).

“Atualmente, o Brasil é o terceiro país na quantidade de tempo gasto diariamente na internet, segundo dados do **World Wide Web Foundation (2016)**. (“SciELO - Brazil - Uso excessivo de internet e smartphone e problemas ...”) Além disso, o país é o segundo colocado em termos de tempo gasto por estudantes usando a internet fora do ambiente escolar (3,1 h/dia). Por exemplo, 26% desses estudantes permanecem conectados na internet mais do que 6 horas diárias, de acordo com a **Organization for Economic Co-operation and Development (2017)**” (Andrade *et al.* 2023).

A ansiedade ou TAG pode se desenvolver por diversos fatores sociais, ambientais e por condições neurobiológicas herdadas, o modo como encaramos os quadros de ansiedade e como conseguimos fazer a diferenciação de uma ansiedade dentro dos padrões de normalidade humana ou o desencadeamento da Ansiedade Generalizada, melhora significativamente as estratégias para controle do quadro (D’ávila *et al.*, 2019). Uma forma eficaz para fazer essa diferenciação é avaliar o tempo da reação ansiosa se ela é de curto prazo, autolimitada se esta relacionada a um estímulo desencadeador ou a um momento (D’ávila *et al.*, 2019).

Os fatores passam a ser considerados como patológicos quando são apresentados de forma exagerada, que se sobrepõem de maneira maior ao estímulo que foi apresentado ou que se apresentam sem a necessidade de estímulos, crises ansiosas que começam a interferir na qualidade de vida do sujeito como no conforto emocional e desempenho diário de um indivíduo (Souza *et al.*, 2022).

O ambiente universitário torna-se propício para o desencadeamento da ansiedade entre os estudantes por ser um local de grande cobrança, pressão e comparação durante todo o percurso acadêmico, soma-se todas essas dificuldades a problemática para encontrar um equilíbrio entre suas obrigações acadêmicas e suas relações sociais, que são preenchidas com o uso das redes sociais, podendo acarretar aos universitários uma grande e vasta demanda de comparações com o que se vê perante as telas e o adoecimento mental dos mesmos (Graner *et al.*, 2022).

Resultados de Melo *et al.* (2021) mostram que os estudantes que relatam sintomas de ansiedade e depressão demonstraram pontuações significativamente mais baixas em relação à autoeficácia percebida quando comparados àqueles que não enfrentaram tais dificuldades, a presença de ansiedade e depressão impacta negativamente a percepção de autoeficácia entre os estudantes. Esses resultados evidenciam a urgência da implementação de programas de apoio à saúde mental nas instituições de ensino superior. A longo prazo, tais iniciativas têm

o potencial de promover a formação de profissionais mais saudáveis, satisfeitos e preparados para oferecer serviços de qualidade e segurança (Melo *et al.*, 2021).

Logo é de extrema importância avaliar com mais profundidade quais as consequências do uso das redes sociais nos níveis da TAG em estudantes universitários, identificando os fatores de risco na utilização exacerbada dessas ferramentas sociais, e o sentimento causado por todo impacto pós utilização dos usuários pode ser o primeiro passo para a prevenção dos agravamentos dos quadros de TAG entre estudantes universitários (Souza *et al.*, 2019).

OBJETIVO GERAL E ESPECÍFICOS

Objetivo geral

Compreender em literatura como as redes sociais podem promover impactos no transtorno de ansiedade generalizado em estudantes universitários.

Objetivos específicos

- Identificar através da literatura a prevalência da TAG em estudantes universitários.
- Averiguar em literatura quais os motivadores para o uso exacerbado das redes sociais por estudantes universitários;
- Observar na literatura como os sintomas da TAG se intensifica no estudante universitário com o uso das redes sociais;

METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão de literatura do tipo narrativa de caráter qualitativo e busca compreender, a partir dos estudos já realizados sobre a temática, a relação do uso das redes sociais e seu impacto no transtorno generalizado de ansiedade em estudantes universitários. Para a realização, foi delimitado o campo de pesquisa sendo, artigos que se enquadram na temática.

A busca dos materiais que compuseram o estudo, foi realizada em uma base de dados, sendo ela, a Scielo, que fundada em 1997, é uma biblioteca digital com uma coleção de

periódicos científicos, que possui um vasto conteúdo brasileiro e demais publicações acadêmicas (S. Programa SciELO, 2024). Seu objetivo consiste na obtenção, fornecimento e avaliação de produções científicas em formato eletrônico, com caráter multidisciplinar.

A busca delimitou-se aos artigos publicados entre os anos de 2019 a 2023 garantindo a contemporaneidade das pesquisas, os descritores utilizados para a coleta de material de pesquisa foram: “ansiedade”, “redes sociais”, “estudantes universitários” e “transtorno de ansiedade generalizada”, utilizando “e” e “de” para suas combinações. Bem como foram aplicados os seguintes critérios de inclusão:

- 1) Artigos publicados na plataforma Scielo nos últimos 5 anos;
- 2) Artigos focados nas temáticas principais da pesquisa como ansiedade entre universitários e uso das redes sociais como desencadeador da TAG;
- 3) Artigos em português (Brasil) gratuitos, que possibilitem um fácil acesso e foquem na realidade de jovens universitários brasileiros na sua relação com o uso das redes sociais e ansiedade.

E os seguintes critérios de exclusão:

- 1) Artigos pagos, visando possibilitar uma pesquisa acessível que proporcionara maior facilidade na dissipação de conteúdo;
- 2) Artigos que não abordavam o tema central da pesquisa.
- 3) Artigos em língua estrangeira e com mais de 5 anos de publicação, para que todas as informações anexadas e embasadas ao artigo sejam o mais atual possível.

Inicialmente foram encontrados 41 artigos, após a realização da leitura dos títulos dos estudos obtidos e, posteriormente, uma leitura dos resumos, foram excluídos 25 por não atenderem aos critérios de inclusão, restando 16 artigos que em seguida forneceram uma leitura na íntegra, após o processo de seleção.

No processo de análise dos resultados dos estudos, utilizamos um quadro do word para a síntese dos resultados, o qual servirá para uma organização dos dados dos estudos por categorias: descrição de estudo encontrado; objetivo do estudo; método de coleta de dados e conclusões. Desse modo obtemos, um método comparativo dos principais tópicos achados sobre a temática em estudo.

INSTRUMENTOS DE REGISTRO

Quadro para a síntese de artigos coletados escolhidos:

Descrição de artigos	Objetivos de estudo	Métodos de coleta	Conclusão
Nome do artigo: A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. Data de Publicação: Março de 2022 Autores: Luan Vinicius Bernardelli, Camila Pereira, Paulo Rogério Alves Brene e Luccas Damasceno da Cunha Castorini.	O Objetivo deste trabalho é verificar o nível de ansiedade em estudantes universitários e avaliar como a ansiedade pode afetar as habilidades sociais dos alunos.	Para este artigo foi utilizado um questionário quantitativo, com questões relacionadas a características básicas dos alunos. Este instrumento de pesquisa se trata de uma metodologia aprovada pelo Comitê de Ética nº8123 da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP).	Após a análise dos questionários dos alunos, foi gerado uma série de tabelas em que foi possível identificar informações relevantes sobre a amostra. Foi evidenciado que 45% da amostra possui um provável nível de ansiedade. Além disso, foi observado que a ansiedade está negativamente relacionada com as habilidades sociais.
Nome do artigo: Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. Data de publicação: Maio de 2020. Autores: Larrisa Cardoso, Luciana Gonçalves de Nis, Hérica Thaís Vieira Aguiar, Angelina do Carmo Lessa, Marcelos Eustáquio de Siqueira e Rocha, Josiane Santos Brant Rocha, Ronilson Ferreira Freitas.			
Nome do artigo: Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. Data de publicação: Dezembro 2020. Autores: Marília Guimarães Leal Jardim, Tathiane Silva Castro, Carla Fernanda Ferreira-Rodrigues.			
Nome do artigo: Ódio e intolerância nas redes sociais digitais. Data da publicação: Dezembro de 2020. Autores: Jaqueline Carvalho Quadrado e Ewerton da Silva Ferreira	Avaliar a prevalência de insatisfação com a imagem corporal (IC) e os fatores associados entre universitários da área da saúde.	O presente estudo utilizou de seis instrumentos autoaplicáveis para coletar as informações desejadas, sendo elas as seguintes: questionário socioeconômico, demográfico e de hábitos de vida adaptado do Vigitel, o Body Shape Questionnaire (BSQ), o Eating Attitudes Test (EAT-26), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Inventário de Depressão de Beck (BDI). Também foram coletadas as medidas antropométricas dos entrevistados.	A prevalência com a insatisfação com a imagem corporal nos universitários foi baixa, entretanto fatores sociodemográficos (cor da pele), estilo de vida (tratamento para perder peso e atitudes para transtorno alimentar), estado de saúde e condições clínicas e antropométricas (ansiedade e CC) mostraram-se associados com essa prevalência.
Nome do artigo: Ódio e intolerância nas redes sociais digitais. Data da publicação: Dezembro de 2020. Autores: Jaqueline Carvalho Quadrado e Ewerton da Silva Ferreira	Avaliar os níveis de sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em estudantes dos cursos de saúde de uma universidade pública federal do interior do estado de Pernambuco. A fim de verificar se estar no início ou final do curso pode interferir em tais níveis.	Para a coleta de dados o artigo utilizou de questionário sociodemográfico, IDATE, EBADEP, EPS-10 e SRQ-20 em aplicações coletivas em sala de aula. A amostra foi composta por 410 estudantes dos cursos de saúde de uma universidade pública.	Os principais resultados encontrados neste estudo indicaram que não há diferença significativa entre a sintomatologia depressiva, ansiedade e estresse entre os estudantes ingressantes e concluintes.
Nome do artigo: Ódio e intolerância nas redes sociais digitais. Data da publicação: Dezembro de 2020. Autores: Jaqueline Carvalho Quadrado e Ewerton da Silva Ferreira	Discutir os discursos de ódio e intolerância nas redes sociais digitais	Foi utilizado a pesquisa bibliográfica e documental como metodologia deste artigo.	Foi observado uma acentuada insensatez, falta de respeito, de valores básicos, e incitação a diversos tipos de delitos e crimes nas redes sociais digitais. O discurso de ódio e a intolerância vai contra a promoção da liberdade de opinião, ao pluralismo e ao debate democrático de ideais. Colocando em risco a construção de uma esfera pública virtual democrática e plural.

Nome do artigo: ACT em Grupo para Manejo de Ansiedade entre Universitários: Ensaio Clínico Randomizado. Data de publicação: Junho de 2022 Autores: Raimundo Bittencourt de Almeida, Lauro Miranda Demenech, Paulo Gomes de Sousa-Filho e Lucas Neiva-Silva.	Avaliar a eficácia e efetividade de um protocolo semiestruturado de psicoterapia em grupo baseado nos princípios da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para o tratamento de ansiedade entre estudantes universitários.	A metodologia utilizada neste artigo foi a aplicação do método da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) em um grupo de pessoas que foram submetidas a uma triagem inicial a fim de conhecer melhor cada pessoa participante da pesquisa. Ao final da triagem restaram 15 pessoas que foram divididas em dois grupos, um composto por 10 pessoas que foi submetido a intervenção e 5 do grupo de controle.	O estudo consistiu na construção de um protocolo de tratamento grupal semiestruturado para ansiedade e avaliou sua eficácia e efetividade para manejo de ansiedade entre universitários. A intervenção mostrou-se eficaz para aqueles que a completaram e efetiva para o contexto universitário e suas demandas. De forma geral, este tratamento se mostrou capaz de reduzir a sintomatologia ansiosa em 39,7% entre os pacientes que completaram o tratamento e em 30,8% entre todos alocados para o grupo intervenção (incluindo as desistências), enquanto os controles não tiveram redução significativa no mesmo período. Destaca-se que um dos pontos fortes desta intervenção foi a baixa taxa de abandono, possível reflexo da estratégia de busca ativa de possíveis desistentes.
Nome do artigo: Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. Data de publicação: Junho de 2022. Autores: José Pilla de Azevedo e Souza, Lauro Miranda Demenech, Samuel C. Dumith e Lucas Neiva-Silva.	Medir a prevalência de sintomatologia ansiosa entre estudantes de graduação de uma universidade pública no Sul do Brasil, seus fatores associados e possíveis consequências	Foi utilizado um estudo transversal na Universidade Federal do Rio Grande com cerca de 9000 estudantes, dos quais 1169 se inscreveram para este teste. Os mesmos foram submetidos a questionários os quais produziram informações relevantes ao artigo.	Observou-se que os níveis de sintomas de ansiedade generalizada entre os participantes foram elevados, em especial entre sujeitos do sexo feminino, não heterossexuais, obesos, com medo de violência no bairro onde moram e com percepção de difícil acesso a serviço psicológico. Indivíduos que apresentaram quaisquer níveis de atividade física, bem como aqueles que tiveram alto nível de suporte social, mostraram-se como menos ansiosos.
Nome do artigo: Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da covid-19 Data de publicação: Maio de 2020 Autores: Berta Rodrigues Maia Paulo Cesar Dias	O presente artigo teve como objetivo analisar se os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários portugueses se alteraram no período pandêmico comparando com períodos anteriores normais	Foi usada 2 amostras distintas. A primeira, recolhida em 2018 e 2019 e outra recolhida nos 8 dias que decorreram entre o período de suspensão das aulas no ensino universitário. Participantes amostra 1 – 460 estudantes universitários (média de 20 anos) contexto: universidades portuguesas Amostra 2 159 estudantes universitários Foi utilizado questionário sociodemográfico online e presencial	A análise das respostas da eads (tabela 1) permite perceber que no período pandêmico há itens cuja pontuação, relativamente as três subescalas – depressão, estresse e ansiedade é substancialmente mais elevada que a obtida no período normal. No teste t (objetivo de comparar a ansiedade, depressão e estresse no período pandêmico foram encontradas diferenças estatisticamente significativamente significativas na ansiedade. Os achados confirmam o aumento significativo de perturbação psicológica na ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes universitários no período pandêmico comparado aos períodos normais. Amostra constituída por 1.953 pessoas a prevalência do transtorno de tag foi de 27% Agarofobia 17,9% Tag 14,3% são os quadros mais prevalentes

			Os dados nos mostram que os transtornos de ansiedade são muito frequentes em adultos, sendo mais prevalentes em mulheres, estão associados aos transtornos ansiosos principalmente as condições econômicas e substâncias ilícitas Conhecer a prevalência dos transtornos de ansiedade pode auxiliar profissionais de saúde a elaborar melhores diagnósticos e tratamentos.
Nome do artigo: Prevalência da ansiedade e fatores associados em adultos	Identificar a prevalência de transtornos de ansiedade em uma amostra de base populacional e fatores associados.	Utilizado também escalas de ansiedade, depressão e estresse. Esse estudo foi uma pesquisa de campo. Critérios de inclusão: ser estudante universitário, ter nacionalidade portuguesa e idade entre 18 e 25 anos estudo não experimental, transversal, quantitativo e descritivo. Estudo transversal de base populacional Indivíduos de 18 a 35 anos. Para A Tag foi utilizado o Teste Qui-Quadrado. Esse estudo se enquadra em uma pesquisa de campo de base quantitativa.	Agorafobia 17,9% tag 14,3% são os quadros mais prevalentes. Os dados nos mostram que os transtornos de ansiedade são muito frequentes em adultos, sendo mais prevalentes em mulheres, estão associados aos transtornos ansiosos principalmente as condições econômicas e substâncias ilícitas. Conhecer a prevalência dos transtornos de ansiedade pode auxiliar profissionais de saúde a elaborar melhores diagnósticos e tratamentos.
Data De Publicação; Julho de 2019			
Autores : Camila Oleiro Da Costa Jeronimo Costa Branco Igor Soares Vieira Luciano Dias De Matos Ricardo Azevedo Da Silva			
Nome do artigo: Mídias Sociais E Sintomas Emocionais Em Estudantes De Uma Universidade Orivada	O Objetivo desse trabalho é compreender o papel dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em relação ao tipo de uso ativo e passivo do facebook, instagram e twitter (redes sociais) por meio de um estudo explicativo.	Estudo Transversal, Quantitativo E Explicativo, utilizou-se uma amostra estratificada com 381 universitários 72% sexo feminino, idade média de 23,9 anos. Esse estudo é uma pesquisa de campo. Instrumentos Utilizados: Questionários de dados sociodemográfico e uso de mídias sociais e dass- 21.	Sintomas de ansiedade relacionaram-se ao uso passivo e ativo do facebook ,twitter . conclui-se que pelo menos 1 sintoma emocional esta relacionado de forma positiva a variação de cada tipo de uso das 3 redes sociais. controladas pela intensidade do uso.
Data de publicação : Junho de 2024			
Autores : Patricia Pasquali Godoy Eduardo Schindler Mariana Schimitt Myllena Diessy Da Silva.			
Data De Publicação : Fevereiro de 2022			

Autores : Maria Layane Oliveira Cerqueira Mara Carolina Viana Brito Joao Paulo Da Silva Souza Carlos Dornels Freire De Souza Divanise Suruagy Correia			
Nome do Artigo: Fatores Associados A Ansiedade, Depressão E Estresse Em Estudantes De Medicina Na Pandemia De Covid- 19	O objetivo do estudo foi analisar os sintomas associados de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários de medicina durante o período pandêmico	Trata-se de um estudo transversal analítico com abordagem quantitativa. Foram aplicados dois questionários: um sobre dados sociodemográficos, pessoais e acadêmicos, e a DASS-21,	Este Estudo Evidenciou Aspectos Sociodemográficos , Pessoais E Acadêmicos Consequentemente Os Fatores Que Estiveram Associados A Maiores Níveis De Ansiedade , Depressão E Estresse Em Estudantes De Medicina Durante A Pandemia Da Covid' -19 . Tendo Em Vista O Impacto Da Pandemia Na Saúde Mental Dos Estudantes É Essencial A Doação De Medidas E Programas Específicos Que Visam A Diminuição E A Prevenção De Transtornos Psiquiátricos
Data De Publicação: Novembro de 2022			
Autores : Gustavo Felipe Oliveira Barros Joao Bosco Rocha Coimbra Neto Enzo Nugaijar Campanholo Guilherme Pazinato Barros Ritter Antonio Marcio Teodoro Cordeiro Silva Rogerio Jose De Almeida			
Nome do Artigo: O processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português – revisão integrativa	O objetivo do artigo é discutir possibilidades estratégicas quanto aos processos patológicos que envolvem o transtorno de ansiedade. Identificar também formas de tratamento mais eficazes para a tag por meio de literatura.	Pesquisa de caráter integrativo, sistematizado, o estudo é uma revisão de literatura. Intuito de analisar, avaliar e agregar de forma sistemática e sucinta resultados encontrados com base em aspectos inerentes ao transtorno de ansiedade.	As possibilidades estratégicas perante esse transtorno tag, se dão por 2 categorias, a terapia cognitiva- os e o tratamento humanizado e apoio familiar sendo este último mais eficaz quando associado ao uso de outros tratamentos de ansiedade Ressalta-se a importância de estudos e capacitação para atuar efetivamente na prevenção e no tratamento dessa patologia além de mais estudos. De acordo com essa revisão para o estudo da ansiedade no país os artigos mostram que as possibilidades estratégicas perante esse transtorno se dão pela tcc relatando formas de tratamento para a tag , a reestruturação cognitiva, exposição a situações temidas. Treino de habilidades sociais e relaxamento. Tratamento humanizado e apoio familiar ressaltando assim uma reintegração social maior e na melhora consequentemente dos sintomas apresentado pelo transtorno. Os autores defendem a categoria do tratamento com a tcc , definem a com uma associação a um bom funcionamento e resultados obtidos perante a tag.
Data de publicação: Junho 2020			
Autores : Livia Ivo Dávila Fernanda Cardoso Rocha Bruna Roberta Meira Rios Sabrina Gonçalves Silva Pereira Alvaro Parrela Pires			
Nome do Artigo: Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados.	Este estudo propõe-se a identificar, por meio de revisão integrativa, os fatores de risco e de proteção para sofrimento psíquico entre estudantes universitários em produções disponíveis na literatura científica nacional e internacional.	Esta revisão integrativa foi desenvolvida a partir de proposta de Ganong, que estabelece cinco passos: (1) seleção do tema/pergunta; (2) estabelecimento de critérios de inclusão; (3) definição das informações a serem extraídas dos estudos; (4) avaliação dos estudos; (5) interpretação dos resultados; (6) apresentação da revisão. Para atender esses passos,	:Nesta revisão, identificou-se prevalências e fatores de risco e proteção para sofrimento psíquico entre universitários nos últimos dez anos. Dez artigos foram identificados em 2014, sendo seis ^{7-11,50} brasileiros que investigaram TMC utilizando o SRQ-20 e o GHQ-12 ³⁸ . Destaca-se a constância mantida no número de publicações ao longo desses
Data de publicação: Abril de 2019			

Autores: Ana Teresa de Abreu Ramos Cerqueira Karen Mendes Graner		identificou-se o tema e elaborou-se a pergunta central da presente pesquisa: <i>Quais fatores (de risco e proteção) encontram-se associados ao sofrimento psíquico entre universitários, segundo literatura nacional e internacional?</i>	anos, com exceção de 2013. Observou-se, também, variabilidade dos desfechos investigados, bem como dos instrumentos utilizados, fato já identificado em revisão sistemática que incluiu publicações entre 1980 e 2005 sobre sofrimento psíquico em estudantes do curso de medicina.
Nome do Artigo: Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento.	Este estudo teve como propósito estimar a prevalência de sintomas de estresse, depressão e ansiedade dos estudantes de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), associando-os com outros fatores.	Metodos: Trata-se de um estudo quantitativo epidemiológico, do tipo transversal. Participaram desta pesquisa estudantes de Medicina da UFRN, distribuídos equitativamente entre os diferentes períodos do curso. Entregaram-se 288 questionários, no entanto validaram-se 279, os demais não foram respondidos corretamente. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFRN (Parecer nº 2.009.026) e todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após serem informados sobre os objetivos da pesquisa. Para a coleta dos dados, utilizaram-se os seguintes instrumentos: 1. ficha de Identificação para os dados sociodemográficos, 2. Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), 3. Inventário de Depressão de Beck (IDB) e 4. Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Para análise dos resultados, realizaram-se análises descritivas a partir da média, do desvio padrão e da frequência dos dados coletados. A análise inferencial foi realizada para verificar a associação entre as variáveis de desfechos e os atributos dos estudantes.	Dos estudantes entrevistados, 66,3% tinham estresse e a maioria estava na fase de resistência (58,4%) com predominância de sintomas psicológicos (42,3%). Em relação à sintomatologia depressiva, 28% dos estudantes apresentavam sintomas: 51,3% com sinais de depressão de leve a moderada, 35,9% com sinais de depressão moderada e 12,8% com sinais de depressão severa. No que se refere à sintomatologia ansiosa, 66,3% dos estudantes apresentavam sinais de ansiedade em seu grau mínimo; e 33,7%, sinais de ansiedade leve, moderada ou severa. Desses últimos, 21,9% tinham sinais de ansiedade leve; 10,8%, sinais de ansiedade moderada; e 1%, sinais de ansiedade severa. Diante disso, acredita-se que as instituições de ensino superior devem se comprometer com o desenvolvimento integral dos seus estudantes apresentando estratégias institucionais para o enfrentamento dessa realidade.
Data de publicação: Março de 2020			
Autores: Deyvison Soares da CostaI Natany de Souza Batista MedeirosI Rayane Alves CordeiroI Everton de Souza FrutuosoI Johnnatas Mikael LopesII Simone da Nóbrega Tomaz Moreira			
Nome do Artigo: Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior	Esse estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura em periódicos nacionais de 2005 a 2019 sobre transtorno de ansiedade em estudantes universitários.	O tipo de delineamento metodológico utilizado nesse estudo foi constituído por meio da revisão sistemática da literatura, pois reúne estudos primários e sintetiza rigorosa e amplamente todas as pesquisas disponíveis sobre um tópico particular.	O presente estudo apontou uma preponderância de pesquisas de caracterização de ansiedade em universitários, seguido de estudos de intervenção, prevalência, relato de experiência e construção de instrumentos. Em termos de caracterização, é relevante ressaltar que os primeiros episódios de transtornos mentais surgem no início da vida adulta e geralmente no início da formação acadêmica (Rodrigues et al., 2019). Assim, conhecer e caracterizar os fatores relacionados ao transtorno de ansiedade podem conduzir a ações de prevenção ou mesmo de intervenção.
Data de publicação: Janeiro de 2021			
Autores: Adriana Benevides Soares ¹ ; Marcia Cristina Lauria de Moraes Monteiro ¹¹ ; Zeimara de Almeida Santos			
Data de publicação: Janeiro de 2021			
Nome do Artigo: Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem	Identificar a relação da autoeficácia percebida com a autoestima e a presença de sintomas de ansiedade e depressão de estudantes no início do curso de graduação em Enfermagem.	Estudo transversal, desenvolvido em duas Instituições de Ensino Superior públicas. A amostra foi constituída por 82 participantes. Utilizaram-se três instrumentos validados para mensuração das variáveis: Escala de Autoestima Rosenberg, Escala de Autoeficácia	A maioria dos estudantes apresentou sintomas ansiosos (73,2%) e níveis moderados de autoestima (89,0%) e de percepção de autoeficácia. Os universitários com sintomas de ansiedade e depressão apresentaram escores de autoeficácia percebida inferiores àqueles sem ansiedade e sem depressão
Data de publicação: Julho de 2021			

Autores: Heloísa Eleotério de Melo, Patrícia Fernandes Garcia Severian, Letícia Palota, Marise Ramos de Souza, Carlos Alberto da Cruz Sequeira, Maria da Graça Girade Souza, Daniele Alcalá Pompeo.		Geral e Percebida e Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão.	($p < 0,001$). A presença de ansiedade e depressão compromete a percepção de autoeficácia de graduandos de enfermagem. Esses resultados adequam-se como um estímulo para a implementação de programas de ajuda em saúde mental nas universidades, que, em médio e longo prazos, poderão propiciar enfermeiros mais saudáveis, satisfeitos e que proporcionarão a seus clientes uma assistência competente e segura.
---	--	--	---

DISCUSSÃO

Neste estudo, analisamos os principais achados da literatura revisada, considerando as contribuições teóricas e práticas dos autores para alcançar uma compreensão aprofundada dos efeitos das redes sociais no Transtorno de Ansiedade Generalizada em estudantes universitários, além de identificar as lacunas de conhecimento sobre o tema. Inicialmente, com 41 artigos identificados e após uma triagem detalhada dos mesmos, 25 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando em 16 artigos que foram base de resultados desse estudo. permitiu uma comparação dos principais pontos sobre o tema estudado.

A presente análise permitiu uma comparação dos principais pontos sobre o tema estudado e identificou em termos de caracterização do Transtorno de Ansiedade Generalizado a partir de elencados critérios diagnósticos presentes no DSM-V, que apontam a ansiedade trazendo geralmente junto de si três ou mais sintomas que se manifestam ao longo do tempo de vivência do sujeito. Entre os sintomas mais frequentes, estão a inquietação ou a sensação de estar à beira de um colapso, o cansaço constante, a dificuldade em se concentrar, a irritabilidade, a tensão nos músculos e as dificuldades para dormir. Assim, esse transtorno não deve ser encarado apenas como uma questão médica; ele também revela desafios significativos relacionados à saúde mental (D'ávila *et al.*, 2019).

As situações que provocam a ansiedade são suportadas com grande sofrimento, muitas vezes incapacitam o desenvolvimento da autonomia para realização de diversas atividades, que passam a necessitar do envolvimento de terceiros para serem concluídas. Um dos grandes preceptores dessas situações, é o medo que se apresenta nos indivíduos atrelado ao receio no desenvolvimento de novas crises e sintomas (Costa *et al.*, 2019).

Conforme delineado nos objetivos deste estudo, que visa, entre outros, analisar a

prevalência do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) em estudantes universitários, a literatura discute os motivos pelos quais esse transtorno está se tornando cada vez mais frequente. Soares *et al.* (2021) e Jardim *et al.* (2020) destacam, que o ingresso na universidade envolve uma série de mudanças e adaptações da rotina e convivência social, essas mudanças contribuem para o processo de desenvolvimento do sujeito, mas também podem trazer desafios de adequação para diversos estudantes. Segundo Jardim *et al.*, (2020) desenvolver habilidades no âmbito pessoal e profissional, lidar com a construção de novos relacionamentos, encontrar uma perspectiva nova de ensino que exige bom desempenho para execução de um gerenciamento nas atividades e componentes curriculares que se apresentam, são um exemplo dos possíveis desencadeadores da TAG presentes no ambiente universitário.

Soares *et al.* (2021) e Godoy *et al.* (2023) fornecem visões complementares sobre os motivadores do uso exacerbado de redes sociais por estudantes universitários, ao estabelecerem os estresses diários dos estudantes como um fator de agravamento, devido à pressão acadêmica, junto aos desafios no trabalho e no ambiente familiar. Esse estresse foi identificado por Godoy *et al.* (2023) como um fator que impulsiona o uso das redes sociais para fornecer apoio emocional, com o Facebook e o Twitter se tornando espaços relevantes para aliviar os estresses enfrentados por essas pessoas, especialmente a ansiedade e a busca de apoio social para enfrentar a rotina exigente.

Segundo Godoy *et al.* (2023), o uso de redes sociais por estudantes universitários se associa a diferentes padrões de apoio emocional e impacto nos sintomas de saúde mental. No Facebook por exemplo, a interação ativa promove suporte social e pode reduzir a ansiedade, enquanto o Twitter oferece um espaço de desabafo, com o uso ativo aliviando o estresse e o passivo exacerbando os sintomas. Já o Instagram, através da interação visual, ajuda a reduzir a solidão.

As redes sociais atuam com gatilho para o circuito de recompensa cerebral, induzindo a liberação de dopamina o que acaba promovendo a busca por recompensas rápidas Segundo Godoy *et al.* (2023), as notificações constantes e a interação contínua das redes sociais funcionam como estímulos que mantêm os utilizadores envolvidos cada vez mais o que pode acabar levando à dependência. Quando essa ativação cerebral se torna constante é ocasionado um fortalecimento dos sintomas de ansiedade, isso acontece com mais recorrência quando visamos os estudantes universitários, que já enfrentam desafios emocionais significativos. A neurociência destaca que esse ciclo de reforço cria uma dependência não apenas emocional, mas também neuroquímica (Godoy *et al.*, 2023)

Contrapondo os motivadores, é possível identificar que os usos ativos dessas redes

podem intensificar os sintomas da TAG em estudantes universitários durante e após os uso. Godoy *et al.* (2023), enfatiza que esse alívio temporário encontrado nas redes sociais se torna uma estratégia de enfrentamento mal adaptativa. A tendência de visualizar o que outros publicam sem se envolver nas interações, cria um ambiente emocional negativo e intensifica a sensação de solidão e isolamento estabelecendo um ciclo prejudicial de uso, onde o estudante utiliza a rede para aliviar a ansiedade e, paradoxalmente, termina por exacerbá-la (Godoy *et al.*, 2023).

Ampliando essa perspectiva, Fernandes *et al.* (2019) faz a distinção entre adição à internet e uso problemático da internet, sendo crucial para compreender como essas questões afetam a saúde mental, particularmente entre estudantes universitários. A adição à internet é um comportamento compulsivo que leva à perda de controle e dependência, resultando em graves prejuízos psicológicos e sociais (Fernandes *et al.* 2019). Para aqueles com Transtorno de Ansiedade Generalizada, isso pode se manifestar em tentativas de aliviar a ansiedade por meio das redes sociais. Embora isso possa fornecer alívio temporário, cria um ciclo de dependência emocional que, a longo prazo, intensifica a ansiedade. Em vez de resolver os problemas, a internet se torna uma fuga passageira (Fernandes *et al.*, 2019).

Além disso, Godoy *et al.* (2023) reforçam que o uso excessivo de mídias sociais pode agravar os níveis de ansiedade e depressão, sugerindo que intervenções que promovam um uso mais equilibrado das plataformas digitais poderiam ser benéficas para a saúde mental dos estudantes. Entre seus achados os pesquisadores analisaram quanto tempo os estudantes se dedicam à internet e como isso se relaciona com sintomas de ansiedade e depressão. Curiosamente, eles não encontraram uma ligação direta entre o tempo online e esses sintomas emocionais.

No entanto, ao olhar mais de perto o uso diário da internet, surgiram alguns indícios preocupantes: a necessidade constante de checar as redes sociais parece estar ligada ao aumento dos sintomas de ansiedade e depressão. Godoy *et al.* (2023) descreve que uma parcela significativa dos estudantes (53,3%) acessa suas mídias sociais logo ao acordar e 72% o faz antes de dormir. Esses números são preocupantes, especialmente considerando a relação entre essa compulsão e os problemas emocionais relatados.

Segundo Cerqueira *et al.* (2023), o uso questionável da internet, sobretudo por estudantes universitários está cada vez mais relacionado a fatores ambientais e psicológicos. A pressão acadêmica surge como aliada ao isolamento social e à necessidade de validação online, o que acaba agravando os indicativos do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Ao recorrer às redes sociais como uma fuga momentânea, os estudantes entram em um ciclo

vicioso onde a ansiedade inicial é aliviada temporariamente, mas posteriormente regressa com maior intensidade. (Fernandes *et al.*, 2019)

Esse ciclo de reforçamento continuado das redes sociais é extremamente prejudicial porque proporciona comparações negativas e aumenta a sensação de insuficiência. Estudantes que desfrutaram de conteúdos idealizados frequentemente se desligam da sua realidade atual, buscando recompensas e comparações por meio de likes, compartilhamentos e suas demais interações. Isso contribui para a intensificação de sentimentos de isolamento e insatisfação, o que está diretamente relacionado ao aumento de casos de TAG nesse público (Rodrigues *et al.*, 2023).

Ao comparar os achados de Godoy *et al.* (2023) e Soares *et al.* (2021), percebe-se que, enquanto ambos investigam como as redes sociais influenciam na saúde mental dos usuários e na prevalência da ansiedade, as metodologias conversam substancialmente entre o delineamento de estudos transversais, quantitativos e explicativos presentes nos artigos “Mídias Sociais e Sintomas Emocionais de Estudantes de uma Universidade Privada” de Godoy *et al.* (2023), e “Prevalência da ansiedade e fatores associados em adultos” de Soares *et al.* (2021). Adicionalmente, divergente a esse método, encontra-se o artigo “Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior” de Soares *et al.* (2021), focado no delineamento metodológico constituído por meio da revisão sistemática da literatura.

Ambos os métodos são essenciais para a validação e o enriquecimento da pesquisa, fornecendo um aparato teórico enriquecido por meio de revisões bibliográficas, que sintetizam e analisam pesquisas anteriores e fornecendo uma base sólida para a pesquisa atual e dados empíricos por meio de estudos transversais, quantitativos e explicativos, que coletam e analisam dados para testar hipóteses e fornecer *insights* sobre o fenômeno em estudo. Essa combinação de métodos, garante que a pesquisa seja fundamentada teoricamente e apoiada por evidências empíricas, aumentando sua validade e confiabilidade.

Os resultados apresentados estão em consonância corroborativa para a hipótese de que, para estudantes que se sentem ansiosos, usar as redes sociais pode ajudar a aliviar temporariamente a ansiedade, pois oferece validação e interações positivas. No entanto, esse benefício geralmente não dura muito. Isso ocorre, porque as interações online, embora possam fornecer algum apoio emocional, não podem substituir as interações pessoais presenciais que são necessárias para um desenvolvimento emocional mais saudável, especialmente em contexto universitário. Godoy *et al.* (2023) e Carvalho *et al.* (2020) definem que as redes sociais foram projetadas para promover a liberdade de expressão e o debate democrático. Porém na realidade

elas geralmente são usadas para espalhar discursos de ódio e ações discriminatórias. Isso pode representar uma ameaça aos direitos humanos e aos valores democráticos básicos e a saúde mental de seus usuários.

Godoy et al. (2023) enfatiza ainda que a permanência prolongada e desregulada nas redes sociais afeta a saúde mental dos estudantes não apenas a curto mas, também em longo prazo. Além de acentuar os sintomas de TAG, essa prática gera desconexão entre a realidade física e as interações idealizadas no ambiente virtual. Como resultante temos prejuízos significativos no autocuidado, na percepção de si mesmo e na capacidade de tomar decisões, contribuindo para uma qualidade de vida reduzida e maior vulnerabilidade emocional (Cardoso et al., 2020).

Embora as redes sociais sejam capazes de gerar efeitos opostos ao esperado, intervenções baseadas em evidências têm demonstrado eficácia no alívio desses impactos, como podemos observar no estudo presente na tabela de dados “ACT em Grupo para Manejo de Ansiedade entre Universitários: Ensaio Clínico Randomizado” onde faz destaque A Terapia de Aceitação e Compromisso sendo eficaz na redução dos sintomas de ansiedade em contextos universitários, promovendo um manejo mais saudável das emoções (Almeida et al., 2022). Universidades poderiam adotar iniciativas que eduquem os estudantes sobre como usar de forma consciente as redes sociais, podendo inserir nas atividades aulas sobre sobre autorregulação emocional e práticas de mindfulness (Bernadelli et al., 2022).

Os estudos analisados fornecem importantes contribuições para o entendimento de como as redes sociais impactam o transtorno de ansiedade generalizada em estudantes universitários, porém é perceptível a escassez de abordagem em relação ao Transtorno de Ansiedade Generalizada ser uma problemática presente e pouco amparada pelas universidades, visando que os estressores desse ambiente corroboram para o desencadeamento do transtorno. Estudos como o de Bernadeli *et al.* (2022), destacam a importância de se considerar o cuidado com a socialização desses estudantes e o desenvolvimento da TAG frente a esses desafios, o que representa uma oportunidade para pesquisas futuras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão bibliográfica realizada a partir desse estudo demonstrou que as redes sociais podem ter um impacto significativo no transtorno de ansiedade generalizada em estudantes universitários. Os estudos analisados indicaram que o uso excessivo de redes sociais pode levar ao aumento dos sintomas de ansiedade e preocupação, diminuição da autoestima e autoconfiança, comparação social negativa e medo de perdas significativas distúrbios do sono e problemas de concentração. Além disso, as redes sociais podem fornecer um ambiente propício para a disseminação de informações imprecisas ou alarmistas em um contexto geral, o que pode exacerbar os sintomas da Ansiedade Generalizada. No entanto, é importante observar que a relação entre redes sociais e o Transtorno de Ansiedade Generalizada é complexa e multifacetada. Alguns estudos também sugeriram que as redes sociais podem ter efeitos positivos, como fornecer suporte social e acesso a informações sobre saúde mental se usado de forma moderada e consciente.

Este estudo fornece *insights* valiosos sobre o impacto das redes sociais no Transtorno de Ansiedade Generalizada em estudantes universitários. Ele destaca a necessidade de intervenções que promovam interações pessoais saudáveis e abordem os estressores que contribuem para a Ansiedade Generalizada. Pesquisas futuras devem explorar ainda mais o papel das universidades no apoio aos alunos com Transtorno de Ansiedade Generalizada e compreender melhor os impactos das redes sociais na TAG em estudantes universitários para assim desenvolver estratégias de intervenções eficazes para mitigar os riscos potenciais, além de fornecer dados numéricos atualizados sobre o uso das redes sociais pela população brasileira em especial dentro das universidades, aprofundando entender qual a necessidade real desse uso e possíveis intervenções estratégicas para o equilíbrio do uso consciente dessas tecnologias dentro e fora das universidades.

ANEXO CRONOGRAMA

ATIVIDADES	F E V	M A R	A B R	M A I	J U N	A G O	S E T	O U T	N O V	D E Z	
Apresentação/Discussão do Projeto de Pesquisa (Orientador)					X						
Encontros com o Orientador	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Revisão Bibliográfica	X	X	X								
Materiais e Métodos		X	X	X							
Leituras e elaboração de Fichamentos	X	X	X	X	X	X					
Coleta de dados		X	X	X	X	X	X				
Resultado e Discussão					X	X	X	X	X		
Redação do TCC					X	X	X	X	X		
Revisão e entrega oficial do TCC									X	X	

REFERÊNCIAS

ABJAUDE, S. A. R. et al. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? *SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas* (Edição em Português), v. 16, n. 1, p. 1–3, 2020.

ALMEIDA, R. B. DE et al. ACT em Grupo para Manejo de Ansiedade entre Universitários: Ensaio Clínico Randomizado. *Psicologia Ciência e Profissão*, v. 42, 2022.

ANDRADE, A. L. M. et al. Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 40, p. e210010, 2023.

BARROS, G. F. O. et al. Fatores associados a ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 46, n. 4, 2022.

BERNARDELLI, L. V. et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. *Avaliação Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, v. 27, n. 1, p. 49–67, 2022.

CARDOSO, L. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 3, p. 156–164, 2020.

CERQUEIRA, Maria Layane de Oliveira 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. 47, n. 2, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.2-2022-0213>. Acesso em: 25 out. 2024.

COSTA, C. O. DA et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, n. 2, p. 92–100, abr. 2019.

D´AVILA, L. I.; ROCHA, F. C.; RIOS, B. R. M.; PEREIRA, S. G. S.; PIRIS, A. P. Processo Patológico do Transtorno de Ansiedade Segundo a Literatura Digital Disponível em Português – Revisão Integrativa. *Revista Psicologia e Saúde*, [S.l.], 2019. DOI: 10.20435/pssa.v0i0.922. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/922>. Acesso em: 25 out. 2024.

FERNANDES, B.; MAIA, B. R.; PONTES, H. M. Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? *Psicologia USP*, v. 30, p. e190020, 2019.

FERREIRA DE OLIVEIRA, F. A.; SHIMA BARROCO, S. M. Revolução Tecnológica e Smartphone: Considerações Sobre a Constituição do Sujeito Contemporâneo. *Psicologia em Estudo*, v. 28, p. e51648, 2023.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. DE A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 4, p. 1327–1346, 2019.

GODOY, P. P. et al. Mídias Sociais e Sintomas Emocionais de Estudantes de uma

Universidade Privada. *Psicologia Ciência e Profissão*, v. 44, 1 jan. 2024.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. *Psico-USF*, v. 25, n. 4, p. 645–657, out. 2020.

LUIZ FERMANN, I et al. Uso de internet e mídias sociais por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. *Ciencias Psicológicas*, v. 15, n. 1, 2021.

MELO, Heloísa Eleotério de et al. Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 34, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021ao01113>. Acesso em: 14 nov. 2024.

RODRIGUES, J. J. et al. A RELAÇÃO ENTRE O USO DE MÍDIAS SOCIAIS E OS SINTOMAS DA ANSIEDADE: percepção dos estudantes universitários. *Psicologia e Saúde em Debate*, v. 9, n. 1, p. 207–221, 2023.

S. Programa SciELO. Modelo SciELO de Publicação e Rede SciELO. Disponível em: <https://www.scielo.org/pt/sobre-o-scielo/programa-scielo-modelo-scielo-de-publicacao-e-rede-scielo/>. Acesso em: 10 dez. 2024.

SOUZA, J. P. DE A. E. et al. Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 71, n. 3, p. 193–203, 2022.

SOARES, A. B.; MONTEIRO, M. C. L. DE M.; SANTOS, Z. DE A. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. *Contextos Clínicos*, v. 13, n. 3, p. 992–1012, 2020.