REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIAIS E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM JOVENS ADULTOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Antônia Cristina Costa da Silva
Psicologia. Universidade da Amazônia (UNAMA), Boa Vista – Roraima/Brasil.
https://orcid.org/0009-0003-0209-4928
E-mail: cristinacostarr.cc@gmail.com

Camila Amaral Lima
Psicologia. Universidade da Amazônia (UNAMA), Boa Vista – Roraima/Brasil.
https://orcid.org/0009-0003-9188-7005
E-mail: camilaamaral38@gmail.com

Elaine Cristina Brito Machado
Psicóloga. Universidade da Amazônia (UNAMA), Boa Vista – Roraima/Brasil.
https://orcid.org/0009-0004-9186-2008
E-mail: elaine.bmachado@hotmail.com

DOI-Geral: http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2026.V3N4
DOI-Individual: http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2026.V3N4-08

RESUMO: O uso problemático de redes sociais tem sido associado a sintomas de ansiedade, mas a evidência mistura faixas etárias e vem sobretudo de outros países. Objetivo: sintetizar o que os estudos empíricos mostram sobre essa relação em jovens adultos. Método: revisão bibliográfica do tipo integrativa, com busca na PubMed, na OpenAlex, na SciELO e na BVS (2015 a 2026) e indicação complementar de artigos. Foram incluídos estudos quantitativos que avaliaram o uso problemático com escala e a ansiedade com instrumento, sem avaliação formal da qualidade; em 11 estudos só o resumo foi lido. Resultados: de 320 registros, 46 estudos foram incluídos, de 24 países ou territórios, a maioria com universitários e transversal. Em 42 houve associação direta e positiva, de força variável, em geral pequena a moderada; em dois foi apenas indireta, em uma mista e em um não houve associação. Os dois estudos longitudinais que testaram os dois sentidos encontraram associações recíprocas. O tempo de uso, isoladamente, associou-se menos à ansiedade do que o uso problemático. Apenas dois estudos brasileiros atenderam aos critérios. Conclusão: a associação é predominantemente positiva e de força modesta, mas a evidência é sobretudo transversal, de universitários e de outros países; são necessários estudos brasileiros e longitudinais.

PALAVRAS-CHAVE: Redes sociais. Ansiedade. Jovens adultos. Uso problemático. Revisão integrativa.

PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AND ANXIETY SYMPTOMS IN YOUNG ADULTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT: Problematic social media use has been associated with anxiety symptoms, but the evidence mixes age groups and comes mostly from other countries. Objective: to synthesize what empirical studies show about this relationship in young adults. Method: bibliographic review of the integrative type, searching PubMed, OpenAlex, SciELO and BVS (2015 to 2026) plus complementary article suggestions. Quantitative studies that

assessed problematic use with a scale and anxiety with an instrument were included, without formal quality appraisal; in 11 studies only the abstract was read. Results: of 320 records, 46 studies were included, from 24 countries or territories, most with university students and cross-sectional. Forty-two found a direct positive association, of variable strength, generally small to moderate; two found only an indirect association, one a mixed pattern and one none. The two longitudinal studies that tested both directions found reciprocal associations. Time spent online, by itself, was less strongly associated with anxiety than problematic use. Only two Brazilian studies met the criteria. Conclusion: the association is predominantly positive and of modest strength, but the evidence is mostly cross-sectional, from university students and from other countries; Brazilian and longitudinal studies are needed.

KEYWORDS: Social media. Anxiety. Young adults. Problematic use. Integrative review.

INTRODUÇÃO

As redes sociais virtuais ocupam lugar central na comunicação, na socialização e na construção da identidade. O Brasil figura entre os países com maior tempo médio diário de uso da internet (We Are Social; Datareportal, 2023), o que torna relevante examinar os efeitos dessa exposição sobre a saúde mental.

A adultez emergente, período de transições relacionadas a estudo, trabalho, identidade e autonomia, estende-se da adolescência tardia até os vinte e poucos anos (Arnett, 2000), e a legislação brasileira situa a juventude entre os 15 e os 29 anos (Brasil, 2013). Pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), os transtornos de ansiedade caracterizam-se por medo e ansiedade excessivos e por antecipação apreensiva de ameaças futuras (American Psychiatric Association [APA], 2023). Uma estimativa da Organização Mundial da Saúde de 2017 colocava o Brasil entre os países com maior prevalência de transtornos de ansiedade, cerca de 9,3% da população (World Health Organization, 2017); é um dado antigo, que deve ser lido com cautela.

Para a Psicologia, o tema importa porque a avaliação de jovens com sintomas ansiosos pode precisar considerar o padrão de uso das redes, e porque é necessário distinguir o uso intenso do uso que causa prejuízo. No Brasil, há poucas sínteses que olhem especificamente para essa faixa.

O uso problemático de redes sociais, marcado por perda de controle e prejuízo na rotina, não é reconhecido como transtorno específico pelo DSM-5-TR (APA, 2023), mas tem sido associado a comorbidades psiquiátricas (Hussain; Griffiths, 2018). Meta-análises indicam correlação positiva de magnitude moderada com a ansiedade, em torno de 0,35 em adolescentes e jovens adultos (Shannon et al., 2022) e de 0,39 para ansiedade generalizada em estudos de 28 países (Du et al., 2024). Como são em sua maioria estudos transversais, esses achados indicam associação, e não causalidade.

Essas sínteses reúnem faixas etárias e subtipos de ansiedade distintos. Este artigo, que tem origem em um projeto de pesquisa do curso de Psicologia da Universidade da Amazônia (UNAMA), em Boa Vista (RR), busca sintetizar o que os estudos empíricos mostram sobre a relação entre uso problemático de redes sociais e sintomas de ansiedade em jovens adultos, descrevendo a direção e a força das associações, as variáveis que as explicam ou modulam e a cobertura da pesquisa no Brasil.

REFERENCIAL TEÓRICO

ANSIEDADE EM JOVENS ADULTOS

A ansiedade é uma emoção adaptativa, que passa a ser problema clínico quando sua intensidade, frequência e duração são desproporcionais ao estímulo e prejudicam o funcionamento social, acadêmico ou ocupacional. Ter sintomas ansiosos não equivale a ter um transtorno de ansiedade, cujo diagnóstico depende de avaliação clínica (APA, 2023). Na perspectiva cognitivo-comportamental, a ansiedade é mantida por um processamento enviesado de informações, em que a pessoa superestima o perigo e subestima os próprios recursos de enfrentamento (Clark; Beck, 2012).

Nas pesquisas, os sintomas costumam ser medidos por escalas de rastreio, como a Escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada (GAD-7), validada para uso no Brasil (Silva et al., 2023), ou por instrumentos mais amplos, como as Escalas de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS) e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS).

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIAIS

É importante distinguir o uso frequente do uso problemático. A frequência de acesso, por si só, não indica prejuízo; o uso problemático envolve dificuldade de controlar o acesso, continuidade do uso mesmo diante de consequências negativas e interferência nas atividades pessoais, acadêmicas e sociais.

O modelo de componentes de Griffiths descreve seis dimensões comuns às dependências comportamentais (saliência, tolerância, modificação do humor, recaída, abstinência e conflito), sem classificar automaticamente todo uso intenso como dependência (Griffiths, 2005). Sobre esse modelo foi construída a Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS), com 18 itens (Andreassen et al., 2012), da qual deriva a Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), de seis itens, voltada a redes sociais em geral (Andreassen et al., 2016). No Brasil, a BFAS foi traduzida (BFAS-BR) e teve a equivalência semântica e a confiabilidade comprovadas por Silva et al. (2015); a validade fatorial, examinada por Silva et al. (2018), sustentou o modelo de 18 itens, e não o de seis.

COMO O USO PROBLEMÁTICO PODE SE RELACIONAR COM A ANSIEDADE

A literatura descreve três caminhos possíveis, que não se excluem. No primeiro, o uso problemático contribuiria para a ansiedade, por exemplo por meio da comparação social, do medo de ficar de fora ou da perda de sono. No segundo, a ansiedade levaria ao uso problemático, quando a pessoa recorre às redes para aliviar o desconforto, o que um dos estudos incluídos descreve como estratégia compensatória disfuncional, e no terceiro uma terceira variável, como a solidão, influenciaria as duas (Wallinheimo; Evans, 2025). Esses caminhos orientam a leitura dos resultados, mas são hipóteses, e a correlação entre duas escalas não permite escolher entre eles.

A comparação social parte da ideia de que as pessoas avaliam suas opiniões e capacidades comparando-se com as dos outros (Festinger, 1954). Nas redes sociais, o conteúdo exibido costuma ser selecionado, e a exposição constante a ele pode ampliar a

frequência dessas comparações. Na perspectiva cognitivo-comportamental, esse tipo de interpretação pode alimentar a superestimação da ameaça e a subestimação dos próprios recursos (Clark; Beck, 2012), o que ajuda a entender, em tese, por que a comparação poderia manter sintomas ansiosos.

O medo de ficar de fora (FoMO) é a apreensão de que outros estejam vivendo experiências gratificantes das quais a pessoa está ausente (Przybylski et al., 2013). Como envolve preocupação antecipatória, ele se aproxima do próprio conteúdo da ansiedade, e isso exige cautela: parte da associação observada pode refletir essa sobreposição conceitual. Na prática, o FoMO levaria à verificação frequente de notificações e à dificuldade de se desconectar, o que também caracteriza o uso problemático.

METODOLOGIA

TIPO DE ESTUDO

Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa, método que reúne estudos com delineamentos diferentes e os sintetiza de forma sistemática (Souza; Silva; Carvalho, 2010; Whittemore; Knafl, 2005). A pergunta, no formato PECO (população, exposição e desfecho), foi: o que os estudos empíricos mostram sobre a relação entre o uso problemático de redes sociais (exposição) e os sintomas de ansiedade (desfecho) em jovens adultos (população)? O fluxo de seleção foi apresentado no formato do diagrama do PRISMA 2020, adaptado a uma revisão integrativa sem protocolo registrado (PAGE et al., 2021).

BUSCA E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

A busca foi feita em 5 de novembro de 2026 na PubMed (termos em inglês, sem filtro de idioma) e na OpenAlex (termos em português), com uma busca adicional na PubMed dirigida ao Brasil, e em 12 de novembro de 2026 na SciELO (em português e espanhol) e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas bases LILACS e Index Psicologia - Periódicos.

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

Combinaram-se termos sobre uso problemático de redes sociais, ansiedade e jovens adultos, com OR dentro de cada bloco e AND entre eles, no período de 2015 a 2026. Além das bases, sete artigos foram indicados por uma das autoras em busca complementar não sistematizada (Acervo Mais, Revista IBICT e outras fontes) e avaliados pelos mesmos critérios. Descritores, operadores e filtros de cada base constam no Apêndice B. Scopus, PsycINFO e Web of Science não foram pesquisadas, e o espanhol só foi buscado na SciELO (ver seção 4.3).

Foram incluídos estudos empíricos quantitativos de 2015 a 2026, em português, inglês ou espanhol, com amostra predominantemente de jovens adultos, definida pela média de idade de até 29 anos (incluindo universitários), que mediram o uso problemático de redes sociais com escala e a ansiedade com instrumento específico e relataram a associação entre os dois.

Esse critério não garante que todos os participantes estejam na faixa etária (ver seção 4.3). Foram excluídos estudos apenas com adolescentes ou com população clínica, com adultos de faixa etária ampla, que mediram só tempo de uso, smartphone ou internet em geral, de ansiedade social, de aparência ou da COVID-19, qualitativos, de intervenção, de validação sem análise da associação e dissertações. A ansiedade social foi excluída por ser um construto distinto, já sintetizado em meta-análise própria (Wu; Huang; Yang, 2024).

ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

A pesquisa foi desenvolvida em conjunto pelas duas autoras, que discutiram os estudos, analisaram os resultados e elaboraram o artigo. A leitura de títulos e de resumos ficou a cargo de uma das autoras, sem conferência independente por uma segunda pessoa. Foram extraídos autoria, ano, país, amostra, delineamento, instrumentos e resultado principal, dos textos completos de acesso aberto (35 estudos) e, nos demais (11 estudos, identificados no Apêndice A), dos resumos, o que impede verificar integralmente instrumentos, amostra e resultados desses estudos. Os sete artigos da busca complementar foram lidos na íntegra, e os registros da SciELO e da BVS, pelo título e, quando necessário, pelo resumo.

A associação foi classificada como direta quando os autores relataram correlação, regressão, diferença entre grupos ou trajetória significativa entre uso problemático e ansiedade antes da inclusão de mediadores; como indireta, quando a relação ocorria apenas por meio de outras variáveis; como mista, quando as dimensões do uso problemático divergiam; e como nula, quando não havia associação.

Não houve avaliação formal da qualidade metodológica dos estudos, e por isso as conclusões não ponderam os estudos pela sua qualidade. A análise foi narrativa, sem cálculo de efeito combinado, por causa da heterogeneidade de instrumentos e de medidas de associação. Por usar exclusivamente textos científicos, a pesquisa não necessita de apreciação pelo sistema formado pelos Comitês de Ética em Pesquisa e pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CEP/CONEP) (Brasil, 2016).

Como a média de idade foi o critério de inclusão, 13 estudos têm faixa etária informada além de 18 a 29 anos (marcados com § no Apêndice A); sem eles, restam 33 estudos, 30 com associação direta, dois indiretos e um nulo, padrão semelhante ao do conjunto.

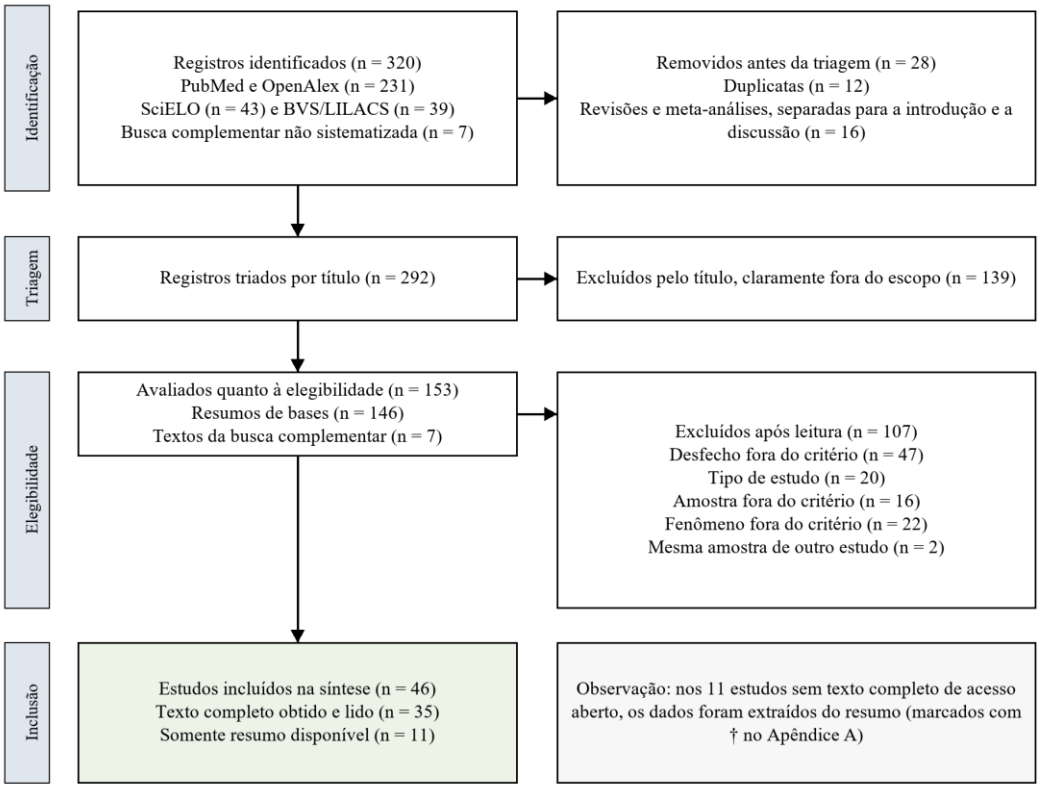
RESULTADOS E DISCUSSÃO

ESTUDOS INCLUÍDOS

Foram identificados 320 registros (231 na PubMed e na OpenAlex, 43 na SciELO, 39 na BVS e 7 por busca complementar). Antes da triagem, foram removidos 28 (12 duplicatas e 16 revisões ou meta-análises); 292 foram triados pelo título, 153 avaliados quanto à elegibilidade e 46 incluídos (Figura 1). Os estudos foram publicados entre 2017 e 2026 (33 deles a partir de 2023), vêm de 24 países ou territórios e, em sua maioria, avaliaram universitários (40 de 46); seis têm delineamento longitudinal ou diário, e as amostras variaram de 44 a 5.511 participantes. Um é resumo de congresso, e não artigo completo (Antique; Mariano, 2026).

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

Figura 1: Fluxograma de seleção dos estudos



Fonte: Elaborado pelas autoras (2026), com base no PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

A distribuição geográfica é desigual: a Ásia concentrou 26 estudos, e a América Latina, quatro, um de Honduras (Landa-Blanco et al., 2024), um do Peru (Vera Muñoz et al., 2024) e dois do Brasil (Almeida; Carneiro, 2025; Khoury et al., 2019). Nenhum estudo foi realizado na região Norte do Brasil. O Apêndice A resume cada estudo.

ASSOCIAÇÃO COM A ANSIEDADE E TEMPO DE USO

Em 42 dos 46 estudos houve associação direta e positiva entre uso problemático e ansiedade (critério da seção 3.3). A magnitude variou, por exemplo $\beta = 0,22$ em Hong Kong (Wong et al., 2020) e $\rho = 0,57$ em Moçambique (Antique; Mariano, 2026), e os coeficientes não são comparáveis entre si. As meta-análises, que usam correlação (r), relatam 0,35 (Shannon et al., 2022), 0,39 para ansiedade generalizada (Du et al., 2024) e 0,30, ou 0,22 após a correção para viés de publicação (Dadiotis et al., 2026). De modo

geral, a associação é pequena a moderada, mas contar estudos positivos não mede a força da relação, e a seleção pelos resumos pode favorecer resultados positivos. Em um dos 42, a evidência direta é mais limitada: uma análise de rede mostrou relações de pequena magnitude entre itens da escala e a ansiedade (Zhang et al., 2026).

Os outros quatro estudos tiveram resultados diferentes. Na Etiópia, em um modelo de regressão com várias variáveis, a depressão, o uso de substâncias e a residência urbana se associaram ao uso problemático, mas a ansiedade não (Mengistu et al., 2023). Em dois estudos, a ligação com a ansiedade foi apenas indireta: em um, por meio da dependência de internet e do phubbing, sem efeito direto (Ergün; Özkan; Griffiths, 2025); no outro, a ansiedade e a solidão mediaram totalmente a relação entre cronotipo vespertino e dependência de redes sociais, sem correlação direta relatada (Wallinheimo; Evans, 2025). Em um quarto, o resultado foi misto: duas dimensões da dependência se associaram positivamente à ansiedade e uma, de forma fraca e negativa (Azazz; Elshaer, 2026).

O tempo de uso, isoladamente, parece associar-se menos à ansiedade. Uma meta-análise com jovens de 10 a 24 anos, que mediu o uso por tempo ou frequência e não integra os 46 estudos, encontrou correlação muito pequena (r = 0,09, em cinco estudos) (Peachey et al., 2026), embora a comparação com as meta-análises sobre uso problemático seja limitada pelas diferenças de população, delineamento e medida. Nos estudos incluídos, o uso problemático associou-se mais à ansiedade do que o tempo de uso em universitários canadenses (Ghanayem et al., 2024), e a duração diária não se manteve robusta em universitários sauditas (Alotaibi, 2026). Na Coreia do Sul, porém, o tempo diário foi o fator mais associado ao risco de dependência (Lee; Hwang; Youn, 2026).

FATORES RELACIONADOS, LACUNAS E LIMITAÇÕES

A maior parte dos estudos é transversal e não permite afirmar qual variável vem antes. Dos seis estudos longitudinais ou diários, dois testaram os dois sentidos e encontraram associações recíprocas: em universitários de Hong Kong e Taiwan, acompanhados por nove meses (Chang et al., 2022), e em calouros chineses, ao longo de três ondas (Zhou et al., 2023). Em outro estudo, com quatro ondas, o uso problemático

predisse ansiedade posterior (Ahmed et al., 2025). O conjunto é compatível com um ciclo, em que pessoas ansiosas recorrem às redes para lidar com o desconforto e o uso problemático pode manter os sintomas, mas isso ainda depende de estudos com mais ondas e de testes experimentais.

Alguns fatores aparecem ao redor dessa relação. A insônia e a má qualidade do sono mediaram parcialmente o efeito do uso problemático sobre a ansiedade (Ahmed et al., 2025); a solidão e a ansiedade mediaram a relação entre cronotipo vespertino e dependência (Wallinheimo; Evans, 2025); e o medo de perder informações foi o sintoma mais influente sobre a ansiedade em uma análise de rede (Zhang et al., 2026), em linha com o conceito de FoMO (Przybylski et al., 2013).

Em sentido oposto, o apoio social atenuou o efeito da dependência sobre a ansiedade (Yeh et al., 2025), o ambiente familiar mediou totalmente a relação (Jameel et al., 2026) e a atenção plena a moderou (Fekih-Romdhane et al., 2024). Como os estudos são observacionais, sugestões clínicas, como monitorar os padrões de uso e o sono, devem ser tratadas como hipóteses a testar (Clark; Beck, 2012).

Esses achados dialogam com a fundamentação teórica de forma parcial. A recorrência de associações recíprocas e a descrição do uso como estratégia compensatória (Wallinheimo; Evans, 2025) são compatíveis com o segundo caminho da seção 2.3, em que a ansiedade levaria ao uso problemático. O FoMO aparece como o sintoma mais influente em uma análise de rede (Zhang et al., 2026), o que concorda com a hipótese de Przybylski et al. (2013), embora a sobreposição entre FoMO e ansiedade limite a interpretação. Já a comparação social, segundo os dados extraídos (incompletos nos 11 estudos só com resumo), não foi medida diretamente nos estudos incluídos, de modo que esta revisão não testa esse mecanismo, que permanece como hipótese plausível.

A principal lacuna é regional. Apenas dois estudos brasileiros atenderam aos critérios: um com universitários de Minas Gerais, que encontrou maior prevalência de transtornos de ansiedade entre quem tinha dependência de Facebook e de smartphone (Khoury et al., 2019), e outro, com 44 universitários do Ceará, em que fatores da escala de adição a redes sociais se correlacionaram positivamente com a ansiedade (Almeida; Carneiro, 2025); este último é pequeno e de autosseleção. Nenhum é da região Norte. Há

ainda motivo para cautela ao aplicar os resultados ao Brasil: uma meta-análise observou correlações maiores em países ocidentais do que asiáticos (Dadiotis et al., 2026), e a maior parte dos estudos incluídos é asiática.

A comparação entre estudos é limitada pela variedade de instrumentos. A BSMAS foi a escala de uso problemático mais frequente (25 estudos) e, para a ansiedade, usaram-se GAD-7 (11), DASS (13), HADS (4), GAD-2, versão de dois itens (3), e outros.

As limitações da revisão influenciam a confiança nos resultados. Primeiro, a busca cobriu PubMed, OpenAlex, SciELO e BVS (LILACS e Index Psicologia), sem Scopus, PsycINFO e Web of Science, e só a SciELO foi pesquisada também em espanhol. Isso pode ter deixado de fora parte da produção brasileira e latino-americana, e a conclusão de que há poucos estudos brasileiros vale apenas para as fontes consultadas. A concentração em bases de língua inglesa também tende a favorecer estudos asiáticos e norte-americanos.

Segundo a seleção foi feita por uma das autoras, sem conferência independente por uma segunda pessoa. Além disso, em 11 estudos só o resumo estava acessível (um deles, resumo de congresso, Antique; Mariano, 2026), o que pode tornar incompletas as informações sobre instrumentos, amostra e resultados e menos segura a classificação da associação. Terceiro, não houve avaliação formal da qualidade metodológica; sem ela, estudos pequenos, de conveniência ou com medidas pouco validadas pesam como estudos mais robustos, o que pode superestimar a consistência da associação. Listas de verificação como as do Joanna Briggs Institute poderiam ser aplicadas em revisões futuras.

Quarto, a média de idade foi o critério operacional e não garante que todos os participantes sejam jovens adultos: há estudos com pessoas de 16 a 23 anos (Zhao et al., 2022b), de 17 a 58 anos (Brailovskaia; Margraf, 2017), de 17 a 53 anos (Almeida; Carneiro, 2025), de 18 a 60 anos (Eichenberg; Schneider; Rumpl, 2024) e de 23 a 39 anos (Feng et al., 2025). A análise de sensibilidade da seção 3.3 não alterou o padrão, mas é parcial, pois vários estudos informam apenas a média de idade. Por fim, 40 dos 46 estudos são de universitários, em geral por conveniência, o que limita a generalização e a inferência causal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura reunida mostra associação predominantemente positiva, de força variável, em geral pequena a moderada, entre uso problemático de redes sociais e sintomas de ansiedade em jovens adultos, sobretudo universitários. O tempo de uso, isoladamente, parece associar-se menos do que o padrão problemático. Os dois estudos que testaram os dois sentidos encontraram associações recíprocas, e sono, solidão, medo de ficar de fora, apoio social e atenção plena aparecem ao redor da relação. Esses resultados são associações e não permitem afirmar que as redes sociais causem ansiedade.

Para a Psicologia, a contribuição do artigo é reunir essas evidências e mostrar que a avaliação clínica de jovens ansiosos pode ganhar ao distinguir o uso problemático do tempo de uso, sem tratar toda utilização intensa como patológica. O artigo também mostra o que ainda não se sabe: a evidência é majoritariamente transversal, de conveniência e de outros países, e apenas dois estudos brasileiros foram localizados, nenhum da região Norte.

Recomendam-se estudos longitudinais com jovens adultos brasileiros, inclusive de Roraima e de outros estados da região Norte, que usem instrumentos validados no país, como a BFAS-BR e a GAD-7; amostras que incluam quem não cursa o ensino superior; e medidas separadas para o tempo de uso e para o padrão problemático. Futuras revisões devem incluir Scopus, PsycINFO e buscas em espanhol na BVS, conferência independente da seleção e avaliação da qualidade dos estudos.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Profª Elaine Cristina Brito Machado, da Universidade da Amazônia (UNAMA), pela orientação durante a elaboração deste trabalho.

REFERÊNCIAS

AHMED, Oli et al. Longitudinal associations between problematic social media use and mental health: Mediating role of sleep. **Addictive Behaviors,** v. 170, p. 108446, 2025. DOI: 10.1016/j.addbeh.2025.108446.

ALLEN WENG, Chenziheng et al. Communication attributes modify the anxiety risk associated with problematic social media use: Evidence from a prospective diary method study. **Addictive Behaviors,** v. 166, p. 108324, 2025. DOI: 10.1016/j.addbeh.2025. 108324.

AL-MAMUN, Firoj et al. Facebook use and its predictive factors among students: Evidence from a lower- and middle-income country, Bangladesh. **Frontiers in Psychiatry,** v. 13, p. 945802, 2022. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.945802.

ALMEIDA, Natan Holanda de; CARNEIRO, Stânia Nágila Vasconcelos. Uso problemático da internet e redes sociais e a prevalência de sintomas psicopatológicos ansiosos e depressivos entre estudantes do ensino superior. **P2P & Inovação,** v. 11, n. 2, e-7247, 2025. DOI: 10.21728/p2p.2025v11n2e-7247.

ALOTAIBI, Mohammad Saud. Problematic Social Media Use and Insomnia Severity Among Saudi University Students: Cross-Sectional Indirect-Association Analyses Involving Fatigue and Anxiety. **Healthcare,** v. 14, n. 20, p. 3537, 2026. DOI: 10.3390/ healthcare14203537.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais:** DSM-5-TR. 5. ed. texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ANDREASSEN, Cecilie Schou et al. Development of a Facebook Addiction Scale. **Psychological Reports,** v. 110, n. 2, p. 501-517, 2012. DOI: 10.2466/02.09.18.PR0.110. 2.501-517.

ANDREASSEN, Cecilie Schou et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. **Psychology of Addictive Behaviors,** v. 30, n. 2, p. 252-262, 2016. DOI: 10.1037/adb0000160.

ANTIQUE, Osvaldo Marques; MARIANO, Xavier Maia. Influência das redes sociais na saúde mental dos estudantes universitários, Tete, 2024 [resumo de congresso]. **Journal of Interventional Epidemiology and Public Health,** 2026. DOI: 10.37432/jieph-confpro8-0068.

ARNETT, Jeffrey Jensen. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. **American Psychologist,** v. 55, n. 5, p. 469-480, 2000. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469.

AZAZZ, Alaa M S; ELSHAER, Ibrahim A. Social Media Addiction and Mental Health Among University Students in Saudi Arabia: A PLS-SEM Analysis with Study Discipline as a Moderator. **Healthcare,** v. 14, n. 13, p. 1862, 2026. DOI: 10.3390/ healthcare14131862.

BERGAOUI, Emna et al. Social media addiction among college students in Tunisia. **L'Encéphale,** v. 51, n. 6, p. 585-591, 2025. DOI: 10.1016/j.encep.2024.09.005.

BRAILOVSKAIA, Julia; MARGRAF, Jürgen. Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students-A longitudinal approach. **PLOS ONE,** v. 12, n. 12, e0189719, 2017. DOI: 10.1371/journal.pone.0189719.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016.** Diretrizes éticas para pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Brasília, DF: CNS, 2016. Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf. Acesso em: 21 jun. 2026.

BRASIL. **Lei nº 12.852, de 5 de agosto de 2013.** Institui o Estatuto da Juventude e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude e o Sistema Nacional de Juventude – SINAJUVE. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 6 ago. 2013. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm. Acesso em: 20 set. 2026.

CHANG, Ching-Wen et al. Reciprocal Relationships Between Problematic Social Media Use, Problematic Gaming, and Psychological Distress Among University Students: A 9-Month Longitudinal Study. **Frontiers in Public Health,** v. 10, p. 858482, 2022. DOI: 10.3389/fpubh.2022.858482.

CHEN, Jing et al. The effects of social media addiction on college students' psychological anxiety: the mediating role of self-efficacy and coping styles. **Frontiers in Psychology,** v. 16, p. 1676899, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1676899.

CHOWDHURY, Arman Hossain; RAD, Dana; RAHMAN, Md Siddikur. Predicting anxiety, depression, and insomnia among Bangladeshi university students using tree-based machine learning models. **Health Science Reports,** v. 7, n. 4, e2037, 2024. DOI: 10.1002/hsr2.2037.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. ***T*erapia cognitiva para os transtornos de ansiedade:** ciência e prática. Porto Alegre: Artmed, 2012.

DADIOTIS, Anastasios et al. The relationship between social media addiction, depression, stress, and anxiety: a meta-analysis. **Advances in Experimental Medicine and Biology,** v. 1487, p. 275-295, 2026. DOI: 10.1007/978-3-032-03398-7_28.

DADIOTIS, Anastasios et al. Validation of the Greek version of the Bergen Social Media Addiction Scale in Undergraduate Students. **EMBnet.journal,** v. 26, e975, 2021. DOI: 10.14806/ej.26.1.975.

DU, Mingxuan et al. Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. **BMC Psychology,** v. 12, n. 1, art. 263, 2024. DOI: 10.1186/s40359-024-01705-w.

DULE, Aman et al. Facebook addiction and affected academic performance among Ethiopian university students: A cross-sectional study. **PLOS ONE,** v. 18, n. 2, e0280306, 2023. DOI: 10.1371/journal.pone.0280306.

EICHENBERG, Christiane; SCHNEIDER, Raphaela; RUMPL, Helena. Social media addiction: associations with attachment style, mental distress, and personality. **BMC Psychiatry, v**. 24, n. 1, p. 278, 2024. DOI: 10.1186/s12888-024-05709-z.

ERGÜN, Naif; ÖZKAN, Zafer; GRIFFITHS, Mark D. Social Media Addiction and Poor Mental Health: Examining the Mediating Roles of Internet Addiction and Phubbing. **Psychological Reports,** v. 128, n. 2, p. 723-743, 2025. DOI: 10.1177/0033294123 1166609.

FEKIH-ROMDHANE, Feten et al. Moderating Effect of Trait Mindfulness in the Association Between Problematic Social Media Use and Anxiety Among Lebanese University Students. **The Primary Care Companion for CNS Disorders,** v. 26, n. 2, p. 23m03664, 2024. DOI: 10.4088/PCC.23m03664.

FEKIH-ROMDHANE, Feten et al. The relationship between technology addictions and schizotypal traits: mediating roles of depression, anxiety, and stress. **BMC Psychiatry,** v. 23, n. 1, p. 67, 2023. DOI: 10.1186/s12888-023-04563-9.

FENG, Tingwei et al. The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: A network analysis. **Heliyon,** v. 11, n. 3, e41869, 2025. DOI: 10.1016/j.heliyon.2025.e41869.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. **Human Relations,** v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954. DOI: 10.1177/001872675400700202.

GHANAYEM, Leen K et al. Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: understanding the problematic social media use and mental health link among university students. **Frontiers in Psychiatry,** v. 15, p. 1247807, 2024. DOI: 10.3389/fpsyt.2024. 1247807.

GRIFFITHS, Mark D. A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. **Journal of Substance Use,** v. 10, n. 4, p. 191-197, 2005. DOI: 10.1080/ 14659890500114359.

HE, Zhonghua et al. Common Predictive Factors of Social Media Addiction and Eating Disorder Symptoms in Female College Students: State Anxiety and the Mediating Role of Cognitive Flexibility/Sustained Attention. **Frontiers in Psychology,** v. 12, p. 647126, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.647126.

HUSSAIN, Zaheer; GRIFFITHS, Mark D. Problematic Social Networking Site Use and Comorbid Psychiatric Disorders: A Systematic Review of Recent Large-Scale Studies. **Frontiers in Psychiatry,** v. 9, p. 686, 2018. DOI: 10.3389/fpsyt.2018.00686.

ISLAM, Md Saiful et al. Problematic Smartphone and Social Media Use Among Bangladeshi College and University Students Amid COVID-19: The Role of Psychological Well-Being and Pandemic Related Factors. **Frontiers in Psychiatry,** v. 12, p. 647386, 2021. DOI: 10.3389/fpsyt.2021.647386.

JAMEEL, Arif et al. The effects of social media addiction on depression and anxiety among university students: The mediating role of family environment. **Scientific Reports,** v. 16, n. 1, p. 14878, 2026. DOI: 10.1038/s41598-026-45666-z.

JOLLIFF, Anna F; MORENO, Megan A; D'ANGELO, Jonathan. The mediating role of depressive and anxiety symptoms in the association between obesity and problematic social media use in young adults. **Obesity Science & Practice,** v. 6, n. 5, p. 454-459, 2020. DOI: 10.1002/osp4.434.

KHOURY, Julia Machado et al. Smartphone and Facebook addictions share common risk and prognostic factors in a sample of undergraduate students. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy,** v. 41, n. 4, p. 358-368, 2019. DOI: 10.1590/2237-6089-2018-0069.

LANDA-BLANCO, Miguel et al. Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. **Heliyon,** v. 10, n. 2, e24384, 2024. DOI: 10.1016/j.heliyon.2024.e24384.

LEE, Youn-Soo; HWANG, Jaesang; YOUN, Bo-Young. Social media use and mental well-being among college students: A cross-sectional survey. **Digital Health,** v. 12, p. 20552076261479201, 2026. DOI: 10.1177/20552076261479201.

MA, WeiYu et al. Self-control and social support in the link between academic pressure anxiety depression and social media addiction in college students. **Scientific Reports,** v. 16, n. 1, p. 7444, 2026. DOI: 10.1038/s41598-026-37112-x.

MA, Xiaodi et al. Low self esteem contributes to medical student social media addiction through chain mediation by academic Involution and anxiety. **Scientific Reports,** v. 15, n. 1, p. 40506, 2025. DOI: 10.1038/s41598-025-24317-9.

MENGISTU, Nebiyu et al. Problematic smartphone and social media use among undergraduate students during the COVID-19 pandemic: In the case of southern Ethiopia universities. **PLOS ONE,** v. 18, n. 1, e0280724, 2023. DOI: 10.1371/journal.pone. 0280724.

PAGE, Matthew J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ,** v. 372, n71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.

PEACHEY, William et al. Social media exposure and anxiety and depression in young people: a systematic review and meta-analysis of longitudinal and experimental studies. **British Journal of Clinical Psychology,** 2026. DOI: 10.1111/bjc.70100.

PRZYBYLSKI, Andrew K. et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. **Computers in Human Behavior,** v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

QIU, Rui et al. Anxiety mediates the effect of social media addiction on negative attentional bias: the moderating role of impulsivity. **Frontiers in Psychiatry,** v. 16, p. 1592132, 2025. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1592132.

SAHU, Anamika; DHIMAN, Ankita; SHARMA, Manoj. Examining the Role of Mobile Phone and Social Media Use in Predicting Psychological Distress Among Young Adults: A Cross-Sectional Study. **Cureus,** v. 18, n. 6, e110232, 2026. DOI: 10.7759/cureus. 110232.

SHANNON, Holly et al. Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. **JMIR Mental Health,** v. 9, n. 4, e33450, 2022. DOI: 10.2196/33450.

SILVA, Hugo Rafael de Souza e et al. Equivalência semântica e confiabilidade da versão em português da Bergen Facebook Addiction Scale. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria,** v. 64, n. 1, p. 17-23, 2015. DOI: 10.1590/0047-2085000000052.

SILVA, Hugo Rafael de Souza e et al. Factorial and construct validity of Portuguese version (Brazil) Bergen Facebook Addiction Scale. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria,** v. 67, n. 2, p. 110-117, 2018. DOI: 10.1590/0047-2085000000193.

SILVA, Luanna dos Santos et al. Propriedades psicométricas da GAD-7 no Brasil. **Psico,** v. 54, n. 1, e39902, 2023. DOI: 10.15448/1980-8623.2023.1.39902.

SOTERO, Luciana et al. Facebook addiction and emerging adults: the influence of sociodemographic variables, family communication, and differentiation of self. **Escritos de Psicología,** v. 12, n. 2, p. 81-92, 2019. DOI: 10.24310/espsiescpsi.v12i2.9986.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo),** v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. DOI: 10.1590/s1679-45082010rw1134.

SÜZEN KEŞEN, Fatma Nur et al. The Mediating Role of Anxiety Severity in the Relationship Between Family Cohesion and Social Media Addiction. **Journal of Evidence-Based Social Work**, v. 22, n. 5, p. 636-657, 2025. DOI: 10.1080/26408066. 2025.2480398.

VERA MUÑOZ, Axel Oved et al. Adicción a las redes sociales y salud mental en estudiantes de medicina en Perú. **Revista Vive,** v. 7, n. 20, p. 475-486, 2024. DOI: 10.33996/revistavive.v7i20.315.

VIŠNJIĆ, Aleksandar et al. A longitudinal study of the association between depression, anxiety and stress symptoms of university students in Serbia with excessive social media use before and during COVID-19 pandemic. **Frontiers in Public Health,** v. 11, p. 1140961, 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1140961.

WALLINHEIMO, Anna-Stiina; EVANS, Simon L. Mechanisms that link circadian preference to problematic smartphone and social media use in young adults. **PLOS ONE,** v. 20, n. 9, e0331961, 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0331961.

WE ARE SOCIAL; DATAREPORTAL. **Digital 2023:** Global Overview Report. London: We Are Social, 2023. Disponível em: https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report. Acesso em: 21 jun. 2026.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing,** v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.

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,** v. 17, n. 6, p. 1879, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17061879.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and other common mental disorders:** global health estimates. Geneva: WHO, 2017.

WU, Wenfeng; HUANG, Liangrong; YANG, Fang. Social anxiety and problematic social media use: a systematic review and meta-analysis. **Addictive Behaviors,** v. 153, p. 107995, 2024. DOI: 10.1016/j.addbeh.2024.107995.

XIE, Wenjing; KARAN, Kavita. Predicting Facebook addiction and state anxiety without Facebook by gender, trait anxiety, Facebook intensity, and different Facebook activities. **Journal of Behavioral Addictions,** v. 8, n. 1, p. 79-87, 2019. DOI: 10.1556/2006. 8.2019.09.

XUE, Cong et al. Physical activity and social media addiction: a multi-mediation analysis. **Frontiers in Psychology,** v. 17, p. 1811877, 2026. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1811877.

YEH, Chuan-Rong et al. Impact of social media addiction on anxiety symptoms as modified by social support and its subscales. **Digital Health,** v. 11, p. 20552076251393393, 2025. DOI: 10.1177/20552076251393393.

ZHAN, Yangyang; LUO, Lan; HU, Xinna. Digital stress and problematic social media use among college students: exploring dual emotional pathways and the moderating role of cognitive reappraisal. **BMC Psychology,** v. 13, n. 1, p. 1311, 2025. DOI: 10.1186/s40359-025-03675-z.

ZHANG, Xiaofan et al. Which Symptoms of Nomophobia, Social Networking Site Addiction, and Fear of Missing Out (FoMO) Directly Affect Mental Health? A Symptom Network and Flow Analysis Study. **PsyCh Journal,** v. 15, n. 1, e70068, 2026. DOI: 10.1002/pchj.70068.

ZHAO, Jin et al. Attentional Bias Is Associated with Negative Emotions in Problematic Users of Social Media as Measured by a Dot-Probe Task. **International Journal of Environmental Research and Public Health,** v. 19, n. 24, p. 16938, 2022a. DOI: 10.3390/ijerph192416938.

ZHAO, Jin et al. Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study. **Frontiers in Psychology,** v. 13, p. 837766, 2022b. DOI: 10.3389/fpsyg. 2022.837766.

ZHOU, Wanqi et al. Problematic social media use and mental health risks among first-year Chinese undergraduates: a three-wave longitudinal study. **Frontiers in Psychiatry,** v. 14, p. 1237924, 2023. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1237924.

Submissão: julho de 2026. Aceite: agosto de 2026. Publicação: novembro de 2026.

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

APÊNDICE A – QUADRO DE SÍNTESE DOS ESTUDOS INCLUÍDOS

† = dados extraídos apenas do resumo. ‡ = resumo de congresso, e não artigo completo. § = faixa etária informada além de 18 a 29 anos. * = país da afiliação do primeiro autor, quando o estudo não informa a amostra. n/i = não informado.

Autoria e ano	País	Amostra	Principal resultado sobre ansiedade
Ahmed et al. (2025) †	Austrália*	437 participantes (média 22,6 anos)	Uso problemático predisse ansiedade posterior; insônia e má qualidade do sono mediaram parcialmente.
Al-Mamun et al. (2022)	Bangladesh	601 estudantes (66% universitários, 30% de medicina, 5% do ensino médio com 18 a 19 anos)	Uso problemático de Facebook associado a ansiedade e depressão; 29,1% de usuários problemáticos.
Allen Weng et al. (2025) †	Estados Unidos*	79 universitários de 18 a 26 anos (1.009 registros diários)	Correlação positiva ($\tau = 0,30$); consumo passivo e interações unilaterais associaram-se a maior risco de ansiedade no dia seguinte.
Almeida e Carneiro (2025) §	Brasil	44 universitários (média 20 anos; 17 a 53), Ceará	Fatores da escala de adição às redes sociais correlacionaram-se positivamente com a ansiedade ($\rho = 0,34$ a $0,52$).
Alotaibi (2026)	Arábia Saudita	430 universitários (graduação)	Uso problemático associado a maior ansiedade ($B = 0,388$; $p < 0,001$), com ajuste por covariáveis.
Antique e Mariano (2026) † ‡	Moçambique	262 universitários	Dependência correlacionou-se positivamente com ansiedade ($\rho = 0,565$; $p < 0,001$); 43,9% com possível dependência. Resumo de congresso.
Azazz e Elshaer (2026) §	Arábia Saudita	600 universitários (70% de 18 a 24 anos)	Dimensões da dependência associadas positivamente à ansiedade; a dimensão retraimento e problemas de saúde mostrou associação fraca e negativa.
Bergaoui et al. (2025) † §	Tunísia	115 universitários de 19 a 30 anos (média 25,1)	Pontuação de dependência correlacionou-se positiva e significativamente com ansiedade; 31,3% com uso problemático.
Brailovskaia e Margraf (2017) §	Alemanha	179 estudantes no seguimento (17 a 58 anos; média 22,5)	Dependência de Facebook positivamente relacionada a sintomas de ansiedade, depressão e estresse.
Chang et al. (2022)	Hong Kong e Taiwan	645 universitários (média 21,0 anos)	Relação recíproca ao longo de nove meses: níveis mais altos de cada um predisseram aumento do outro.
Chen et al. (2025)	China	615 universitários	Dependência associada à ansiedade ($\beta = 0,78$; $p < 0,001$), diretamente e por meio de menor autoeficácia e pior enfrentamento.
Chowdhury, Rad e Rahman (2024)	Bangladesh	1.250 universitários (18 a 26 anos; média 22,2)	Dependência de redes sociais figurou entre os principais fatores de risco para ansiedade nos modelos preditivos.
Dadiotis et al. (2021) †	Grécia	325 universitários (média 21,6 anos)	Estudo de validação da BSMAS grega que também relata correlação positiva entre dependência e ansiedade, além de estresse, depressão e solidão.
Dule et al. (2023)	Etiópia	422 universitários (média 23,6 anos)	Dependência de Facebook positivamente associada a ansiedade e a pior desempenho acadêmico.

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

Autoria e ano	País	Amostra	Principal resultado sobre ansiedade
Eichenberg, Schneider e Rumpl (2024) §	Áustria	571 universitários (18 a 60 anos; média 23,6)	Estudantes com dependência apresentaram níveis mais altos de ansiedade (22,7% da amostra com dependência).
Ergün, Özkan e Griffiths (2025) †	Turquia*	603 jovens adultos	Associação com ansiedade apenas indireta, por meio da dependência de internet e do phubbing; sem efeito direto.
Fekih-Romdhane et al. (2023)	Tunísia	700 universitários (média 21,5)	Dependência de Facebook, de internet e de smartphone correlacionou-se positivamente com ansiedade.
Fekih-Romdhane et al. (2024) †	Líbano	363 universitários (média 22,7 anos)	Uso problemático associado a mais ansiedade (B = 0,88); a atenção plena moderou a relação.
Feng et al. (2025) §	China	431 graduandos, mestrandos e doutorandos (23 a 39 anos; média 27,3)	Correlação positiva entre dependência e ansiedade, depressão e estresse; a depressão foi o nó mais central.
Ghanayem et al. (2024) §	Canadá	806 universitários (17 a 29 anos; média 19,1)	O uso problemático associou-se mais fortemente à ansiedade do que o tempo de uso; usar redes sociais como enfrentamento e a solidão associaram-se a níveis mais altos de sintomas.
He et al. (2021)	China	216 universitárias (19 a 22 anos; média 19,8)	Ansiedade-estado relacionada à dependência, por meio de flexibilidade cognitiva e atenção sustentada.
Islam et al. (2021)	Bangladesh	5.511 estudantes (18 a 25 anos; média 21,2)	Uso problemático de redes sociais associado a ansiedade e depressão em regressão hierárquica.
Jameel et al. (2026)	Arábia Saudita	627 universitários	Associação positiva entre dependência e ansiedade ($\beta = 0,31$; $p < 0,01$); o efeito direto deixou de ser significativo ao incluir o ambiente familiar, que mediou totalmente a relação.
Jolliff, Moreno e D'Angelo (2020)	Estados Unidos	4.939 jovens de 18 a 25 anos (média 21,7)	Sintomas de ansiedade mediaram a relação entre obesidade e uso problemático de redes sociais.
Khoury et al. (2019) † §	Brasil	Universitários de 18 a 35 anos (UFMG; n/i)	A coocorrência de dependência de Facebook e de smartphone associou-se a maior prevalência de transtornos de ansiedade.
Landa-Blanco et al. (2024) §	Honduras	412 universitários (18 a 43 anos; média 22,2)	Usuários de Instagram e TikTok relataram mais dependência e mais sintomas de ansiedade.
Lee, Hwang e Youn (2026)	Coreia do Sul	374 universitários (19 a 29 anos; média 21,3)	Ansiedade associada a maior risco de dependência de redes sociais; 29,1% da amostra em risco.
Ma et al. (2025)	China	1.055 estudantes de medicina	Ansiedade e dependência correlacionadas; a ansiedade mediou a relação entre baixa autoestima e dependência.
Ma et al. (2026)	China	900 universitários	Ansiedade associada diretamente à dependência de redes sociais, em modelo de equações estruturais.
Mengistu et al. (2023)	Etiópia	1.232 universitários	A ansiedade não esteve entre os fatores associados ao uso problemático de redes sociais no modelo final; a depressão esteve.
Qiu et al. (2025) §	China	1.006 jovens (17 a 26 anos; média 21,5; 56% com ensino superior)	A ansiedade mediou parcialmente a relação entre dependência e viés atencional negativo; a impulsividade moderou.
Sahu, Dhiman e Sharma (2026)	Índia	779 jovens de 18 a 25 anos (média 20,9)	Uso problemático predisse ansiedade ($R^2 = 0,090$; $p < 0,001$).

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

Autoria e ano	País	Amostra	Principal resultado sobre ansiedade
Sotero et al. (2019) † §	Portugal	403 adultos emergentes de 18 a 30 anos	Uso e risco de dependência de Facebook associados a indicadores psicopatológicos, incluindo ansiedade, depressão e sensibilidade interpessoal.
Süzen Keşen et al. (2025) †	Turquia	812 universitários	Relação positiva entre gravidade da ansiedade e dependência de redes sociais ($p < 0,05$).
Vera Muñoz et al. (2024) †	Peru	172 estudantes de medicina	Correlação significativa entre adição a redes sociais e ansiedade (e estresse), sem correlação com depressão.
Višnjić et al. (2023)	Sérvia	1.476 (1ª fase) e 1.400 (2ª fase) universitários	Ansiedade correlacionou-se positivamente com os seis componentes da BSMAS; sintomas graves aumentaram durante a pandemia.
Wallinheimo e Evans (2025)	Reino Unido*	407 graduandos de 18 a 25 anos (média 19,8)	Ansiedade e solidão mediaram totalmente a relação entre cronotipo vespertino e dependência de redes sociais.
Wong et al. (2020)	Hong Kong	300 universitários (média 20,9 anos)	Dependência associada a ansiedade ($\beta = 0,219$; $p = 0,001$), além de depressão e estresse.
Xie e Karan (2019)	Estados Unidos	526 universitários	A ansiedade-traço predisse a dependência de Facebook ($\beta = 0,121$; $p < 0,05$) e a ansiedade-estado sem acesso ao Facebook.
Xue et al. (2026)	China	2.033 universitários (média 19,0)	Ansiedade positivamente relacionada à dependência de redes sociais ($\beta = 0,224$; $p < 0,001$).
Yeh et al. (2025) §	Taiwan	1.324 jovens adultos de 20 a 40 anos	Dependência associada a maior ansiedade (B ajustado = 2,02; $p < 0,001$); o apoio social moderou a associação.
Zhan, Luo e Hu (2025)	China	2.103 universitários (18 a 26 anos; média 20,4)	Estresse digital associou-se ao uso problemático direta e indiretamente, por meio da ansiedade.
Zhang et al. (2026)	China	3.108 universitários (18 a 26 anos; média 20,8)	O medo de perder informações (FoMO) foi o sintoma-ponte e o preditor individual mais forte de ansiedade e depressão.
Zhao et al. (2022a)	China	1.000 universitários triados (60 no experimento)	Correlação positiva entre uso problemático e ansiedade ($r = 0,27$; $p < 0,05$), em subamostra de 60 participantes selecionados pelo nível de uso.
Zhao et al. (2022b) §	China	520 universitários (16 a 23 anos; média 19,7)	A ansiedade foi fator de risco para a dependência ($\beta = 0,24$; $p < 0,001$).
Zhou et al. (2023)	China	685 calouros (média 19,1 anos)	Uso problemático correlacionou-se positivamente com ansiedade nas três ondas, com relações bidirecionais.

REVISTA ELETRÔNICA PESQUISAS EM SAÚDE
v.3, n.4 out./dez. 2026 DOI: 10.47538/RPS-2026.V3N4
ISSN: 2965-9957

APÊNDICE B – ESTRATÉGIAS DE BUSCA

1. PubMed, busca principal

Registros: 175 registros

Campos: título e resumo ([tiab]), com o descritor MeSH "Young Adult"[mh] no bloco de jovens adultos

Operadores: OR dentro de cada bloco; AND entre os três blocos (uso problemático, ansiedade, jovens adultos)

Filtros: ano de publicação de 2015 a 2026; sem filtro de idioma

Estratégia completa: ("problematic social media use"[tiab] OR "problematic social networking"[tiab] OR "social media addiction"[tiab] OR "social networking site addiction"[tiab] OR "Facebook addiction"[tiab] OR "Bergen Social Media Addiction Scale"[tiab] OR "Bergen Facebook Addiction Scale"[tiab]) AND (anxiety[tiab] OR "anxiety symptoms"[tiab] OR "Generalized Anxiety Disorder"[tiab] OR GAD-7[tiab]) AND ("young adult"[tiab] OR "young adults"[tiab] OR "emerging adult*"[tiab] OR "university student*"[tiab] OR "college student*"[tiab] OR "undergraduate*"[tiab] OR "Young Adult"[mh]) AND ("2015/01/01"[dp] : "2026/12/31"[dp])

2. OpenAlex, português

Registros: 50 registros

Campos: título e resumo (title_and_abstract.search)

Operadores: AND entre blocos; OR dentro de cada bloco

Filtros: idioma português (language:pt); ano de publicação de 2015 a 2026

Estratégia completa: ansiedade AND ("redes sociais" OR "mídias sociais" OR "rede social" OR instagram OR facebook) AND ("uso problemático" OR "uso excessivo" OR dependência OR "uso abusivo" OR adicção OR vício) AND ("jovens adultos" OR universitários OR "estudantes universitários" OR "adultos jovens")

3. PubMed, busca dirigida ao Brasil

Registros: 6 registros (1 já identificado na busca principal)

Campos: título e resumo ([tiab])

Operadores: OR dentro de cada bloco; AND entre os três blocos (Brasil, uso de redes sociais, ansiedade)

Filtros: ano de publicação de 2015 a 2026; sem filtro de idioma

Estratégia completa: (Brazil*[tiab] OR Brazilian*[tiab] OR "Brasil"[tiab]) AND ("problematic social media"[tiab] OR "social media addiction"[tiab] OR "social network* addiction"[tiab] OR "Facebook addiction"[tiab] OR "Instagram addiction"[tiab] OR "social media use"[tiab] OR "social networking"[tiab] OR "redes sociais"[tiab]) AND (anxiety[tiab] OR ansiedade[tiab]) AND ("2015/01/01"[dp] : "2026/12/31"[dp])

4. SciELO (três buscas)

Campos: todos os índices (search.scielo.org)

Operadores: OR dentro de cada bloco; AND entre os blocos

Filtros: nenhum filtro de ano (todos os registros exportados são de 2017 a 2026)

Busca 1, português, 11 resultados: ("redes sociais" OR "mídias sociais") AND ansiedade AND ("uso problemático" OR dependência OR adição OR vício OR "uso excessivo")

Busca 2, espanhol, 8 resultados: ("redes sociales" OR "medios sociales") AND ansiedad AND ("uso problemático" OR adicción OR dependencia OR "uso excesivo")

Busca 3, português ampla, 45 resultados: ("redes sociais" OR "mídias sociais") AND ansiedade

Registros: 43 registros únicos após remover repetições entre as três buscas

5. BVS (LILACS e Index Psicologia - Periódicos)

Campos: título, resumo e assunto (Portal Regional da BVS, pesquisa.bvsalud.org)

Operadores: OR dentro de cada bloco; AND entre os blocos

Filtros: base de dados: LILACS e Index Psicologia - Periódicos; sem filtro de ano (registros anteriores a 2015 foram excluídos pelo título)

Estratégia: ("redes sociais" OR "mídias sociais") AND ansiedade AND ("uso problemático" OR dependência OR adição OR vício OR "uso excessivo")

Resultados: 57 na coleção LILACS Plus e 518 na coleção completa da BVS, sem filtro de base; 39 com o filtro, todos exportados

6. Busca complementar não sistematizada

Registros: 7 artigos indicados por uma das autoras (fontes: SciELO, Acervo Mais e Revista IBICT), todos avaliados no texto completo

Limite: não houve estratégia com descritores e operadores; essa busca não substitui a pesquisa sistematizada na SciELO e na LILACS

7. Seleção dos registros

Etapas: leitura de títulos e, depois, de resumos, realizada por uma das autoras, sem conferência independente por uma segunda pessoa. Critérios de inclusão e exclusão descritos na seção 3.2