O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE SOBRE ANSIEDADE, AUTOESTIMA E COMPARAÇÃO SOCIAL

BRUNA VERÍSSIMO GONÇALVES MACIEL

PROF. ME. GIOVANI AMADO RIVERA

PATOS – PB

2026.1

BRUNA VERÍSSIMO GONÇALVES MACIEL

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE SOBRE ANSIEDADE, AUTOESTIMA E COMPARAÇÃO SOCIAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Me. Giovani Amado Rivera

PATOS – PB

2026.1

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Maciel, Bruna Verissimo Gonçalves.
M152o O impacto das redes sociais na saúde mental: uma análise sobre ansiedade, autoestima e comparação social./ Bruna Verissimo Gonçalves Maciel.– Patos – PB: UNIFIP, 2026.
23 fls.

Orientador(a): Prof. Me. Giovani Amado Rivera
Artigo - Graduação, Bacharelado em Enfermagem
Centro Universitário de Patos UNIFIP

1. Redes sociais. 2. Saúde mental. 3. Ansiedade. 4. Autoestima. 5. Enfermagem. I. Título. II. UNIFIP

UNIFIP/BC CDU: 616-083
Francisco C. Leite – Bibliotecário. CRB 15/0076

BRUNA VERÍSSIMO GONÇALVES MACIEL

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE SOBRE ANSIEDADE, AUTOESTIMA E COMPARAÇÃO SOCIAL

Artigo científico apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.
Orientador: Prof. Me. Giovani Amado Rivera.

Aprovado em 21 de 05 de 2026.

BANCA EXAMINADORA:

Examinador 1 Prof. Me. Giovani Amado Rivera *(Examinador interno)*
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Documento assinado digitalmente
gov.br FRANCISCA ELIDIVANIA DE FARIAS CAMBOIM
Data: 01/06/2026 09:36:20-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Examinador 2 Prof. Me Francisca Elidivânia de Farias. *(Examinador interno)*
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Examinador 3 Prof. Me.Érica Surama Ribeiro César Alves *(Examinador interno)*
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE SOBRE ANSIEDADE, AUTOESTIMA E COMPARAÇÃO SOCIAL

Bruna Veríssimo Gonçalves Maciel[1]
Prof. Me. Giovani Amado Rivera[2]

Resumo
O uso intenso das redes sociais têm transformado as interações humanas, gerando desafios para a saúde mental , contexto no qual a enfermagem atua como agente fundamental na identificação precoce de sofrimentos psíquicos e na promoção do uso consciente do ambiente digital. Este estudo tem como objetivo analisar o impacto do uso das redes sociais na saúde mental, com ênfase nos efeitos sobre a ansiedade, autoestima e comparação social, e discutir o papel da enfermagem na promoção do bem-estar. Trata-se de um estudo quantitativo, transversal e descritivo-exploratório, realizado mediante aplicação de questionário online com uma amostra por conveniência de 341 participantes residentes no Brasil. O instrumento de coleta incluiu questões sociodemográficas e as escalas RSES (autoestima), INCOM (comparação social) e SAS-SMU (ansiedade social) , sendo os dados submetidos à análise estatística descritiva e inferencial. Os resultados apontam que a amostra apresentou predominância feminina (91,1%) e média de idade de 22,61 anos. Identificou-se que a tendência de comparação de habilidades e sucessos reduz significativamente a autoestima e eleva a ansiedade de interação. Constatou-se também que menores níveis de autoestima estão associados ao aumento do medo de avaliação negativa , e que o uso das redes para estudos e trabalho relacionou-se a níveis mais elevados de ansiedade social do que o compartilhamento de conteúdos pessoais. Conclui-se que o impacto das redes sociais na saúde mental é mediado pelo tipo de uso e pelos padrões de comparação social, afetando substancialmente a autoestima e a ansiedade dos usuários , destacando-se a necessidade de atuação da enfermagem no desenvolvimento de intervenções preventivas, educação em saúde e acolhimento psicossocial para o uso seguro dessas tecnologias.

Palavras-chave: Redes sociais. Saúde mental. Ansiedade. Autoestima. Enfermagem.

Abstract
The intense use of social media has transformed human interactions, creating challenges for mental health , a context in which nursing acts as a fundamental agent in the early identification of psychological distress and in promoting the conscious use of the digital environment. This study aims to analyze the impact of social media use on mental health, emphasizing the effects on anxiety, self-esteem, and social comparison, and to discuss the role of nursing in promoting well-being. This is a quantitative, cross-sectional, and descriptive-exploratory study, conducted through the application of an online questionnaire with a convenience sample of 341 participants residing in Brazil. The data collection instrument included sociodemographic questions and the RSES (self-esteem), INCOM (social comparison), and SAS-SMU (social anxiety) scales , with data subjected to descriptive and inferential statistical analysis. The results indicate that the sample had a female predominance (91.1%) and a mean age of 22.61 years. It was identified that the tendency to compare skills and successes significantly reduces self-esteem and increases interaction anxiety. It was also found that lower levels of self-esteem are associated with an increased fear of negative evaluation , and that using social networks for

[1] Acadêmico de enfermagem. Centro Universitário de Patos, Patos, Paraíba, Brasil.
[2] Psicólogo. Mestre. Centro Universitário de Patos, Patos, Paraíba, Brasil.

studies and work was related to higher levels of social anxiety than sharing personal content. It is concluded that the impact of social media on mental health is mediated by the type of use and social comparison patterns, substantially affecting users' self-esteem and anxiety , highlighting the need for nursing action in the development of preventive interventions, health education, and psychosocial support for the safe use of these technologies.

Keywords: Social media. Mental health. Anxiety. Self-esteem. Nursing.

INTRODUÇÃO

O uso das redes sociais tornou-se predominante na sociedade contemporânea, estabelecendo-se como plataformas fundamentais para a interação online, compartilhamento de experiências e construção de um senso de comunidade que transcende barreiras geográficas (Fagundes *et al.*, 2021). No entanto, à medida que as relações interpessoais se tornam cada vez mais virtuais, surgem desafios significativos para a saúde mental dos usuários (Solza; da Cunha, 2019). Esse cenário tem sido amplamente debatido por pesquisadores, especialmente no que se refere aos impactos na ansiedade, na autoestima e no fenômeno da comparação social.

A exposição constante a padrões idealizados e filtros de realidade nas redes sociais pode gerar uma percepção distorcida de si mesmo, levando à insatisfação corporal e ao aumento da ansiedade (Ferderle *et al.*, 2023). Adolescentes e jovens adultos são particularmente vulneráveis a esses efeitos, pois atravessam um período crucial de construção da identidade e da autoimagem. A ansiedade, caracterizada como um estado de apreensão e angústia frente a ameaças percebidas, pode ser intensificada pelo excesso de estímulos e pressões externas do ambiente virtual, comprometendo a qualidade de vida e a funcionalidade do indivíduo (Castillo *et al.*, 2000; Abajaude *et al.*, 2000).

Nesse contexto, a autoestima, a avaliação subjetiva que o indivíduo faz de si mesmo, é profundamente afetada. A busca incessante por validação através de métricas como curtidas e seguidores cria um ciclo de dependência emocional que prejudica o desenvolvimento saudável da autopercepção (Almeida, 2022). Esse processo é agravado pelo fenômeno da comparação social, originalmente discutido por Festinger (1954), que no ambiente digital assume uma escala global. Plataformas como Instagram e TikTok frequentemente apresentam realidades filtradas que promovem a ilusão de "vidas perfeitas", induzindo os usuários a se compararem com padrões irreais, o que resulta em sentimentos de inadequação (Ferderle *et al.*, 2023; Lira *et al.*, 2017).

Diante da complexidade desse panorama, o papel da enfermagem torna-se fundamental. Profissionais de enfermagem, atuando na atenção básica e em ambientes comunitários, possuem

a competência necessária para atuar na prevenção e mitigação dos impactos negativos do ambiente digital. A atuação preventiva, por meio de estratégias de educação em saúde e acolhimento psicossocial, é essencial para promover uma relação mais saudável com as tecnologias e fortalecer a saúde mental das novas gerações (Yosep *et al.*, 2023; Brasil, 2021).

Com base nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo geral analisar o impacto do uso das redes sociais na saúde mental, com ênfase nos efeitos sobre a ansiedade, autoestima e comparação social, além de discutir o papel da enfermagem na promoção do bem-estar psicológico no ambiente digital. Para o alcance dessa meta, definiram-se como objetivos específicos: investigar a relação entre o uso excessivo das redes sociais e sintomas de ansiedade; avaliar a influência dessas plataformas na percepção da autoimagem; e identificar estratégias que minimizem os impactos negativos à saúde mental.

MÉTODO

Tratou-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa, de natureza descritiva e exploratória, delineada sob um recorte transversal. O estudo buscou oferecer maior familiaridade com o fenômeno do impacto das redes sociais na saúde mental, mapeando tendências e aspectos iniciais do problema sem a pretensão de estabelecer relações causais definitivas (Gil, 2008; Cervo; Bervian; Silva, 2007; Sampieri; Collado; Lucio, 2013). O ambiente da investigação foi exclusivamente virtual, o que se justificou pela expressiva presença do público-alvo nas plataformas digitais e pela facilidade de disseminação do instrumento de pesquisa.

A população do estudo foi composta por jovens residentes no Brasil, usuários de redes sociais digitais. A amostra final, selecionada de maneira não probabilística por conveniência, consistiu em 341 participantes. Nesse tipo de amostragem, o tamanho do grupo é definido pela adequação ao propósito da investigação e pelos recursos disponíveis, não sendo exigido um cálculo amostral formal pautado em critérios estatísticos de representatividade (Monteiro, 2012; Tótolo, 2024; Veludo, s.d.; Lohr, 2022; Gil, 2008; Hair *et al.*, 2010).

A coleta de dados ocorreu de forma online, utilizando a plataforma Google Forms para a aplicação de um questionário estruturado. O instrumento contemplou variáveis sociodemográficas e três escalas validadas: a Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), composta por 10 itens para avaliar a autovalorização (Rosenberg, 1989; Pechorro *et al.*, 2011); o *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM), para medir a tendência à comparação social (Gibbons; Buunk, 1999); e a *Social Anxiety Scale for Social Media Users*

(SAS-SMU), voltada para identificar níveis de ansiedade no contexto digital.

Os dados obtidos foram organizados em planilhas eletrônicas e submetidos à análise estatística descritiva e inferencial. Na etapa descritiva, foram calculadas frequências absolutas e relativas para as variáveis categóricas, bem como médias e desvios-padrão para as variáveis numéricas. Na etapa inferencial, utilizaram-se o coeficiente de correlação de Pearson para examinar a associação entre os escores das escalas, o teste *t* para amostras independentes para comparar médias entre dois grupos e a análise de variância (ANOVA) para comparar médias entre três ou mais grupos. Adotou-se nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$). A investigação cumpriu rigorosamente os preceitos éticos da Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, garantindo o anonimato, o sigilo e a participação voluntária mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

A amostra foi composta por 341 participantes, dos quais 330 informaram a idade. A média de idade foi de 22,61 anos (DP = 6,16), variando entre 18 e 65 anos, o que indica predominância de jovens adultos. Em relação ao sexo biológico, observou-se predominância feminina (91,1% da amostra válida), enquanto 8,9% se identificaram como masculinos. Quanto ao estado civil, metade dos participantes declarou ser solteira (50,3%), seguida por 47,6% que relataram estar casados, em união estável ou em algum tipo de relacionamento. Apenas 2,1% indicaram outra condição civil.

Quanto à escolaridade, a maior parte dos respondentes possuía ensino médio completo (68,6%), seguida por ensino superior (25,1%) e pós-graduação (6,2%). A situação ocupacional também foi diversa: 29,6% eram estudantes, 24,0% trabalhadores, 28,1% conciliavam estudo e trabalho e 18,3% foram classificados como “outro”. A renda familiar mensal aproximada concentrou-se nas faixas mais baixas, com 61,8% relatando renda de até um salário-mínimo e 29,6% entre 1 e 3 salários-mínimos. A Tabela 1 apresenta, de forma consolidada, os principais resultados descritivos da amostra, incluindo características sociodemográficas, tempo médio diário de uso das redes sociais, plataformas mais utilizadas e finalidades atribuídas ao uso dessas mídias.

Tabela 1. Síntese dos principais resultados descritivos da amostra

Dimensão	Categoria	n	%
Sexo biológico	Feminino	308	91,1
	Masculino	30	8,9
Estado civil	Solteiro(a)	170	50,3
	Casado/união estável	161	47,6
	Outro	7	2,1
Escolaridade	Ensino médio	232	68,6
	Ensino superior	85	25,1
	Pós-graduação	21	6,2
Situação ocupacional	Estudante	100	29,6
	Trabalhador(a)	81	24,0
	Estuda e trabalha	95	28,1
	Outro	62	18,3
Renda familiar	Até 1 salário	209	61,8
	1 a 3 salários	100	29,6
	3 a 5 salários	19	5,6
	Acima de 5 salários	10	3,0
Tempo diário de uso	Menos de 1 hora	25	7,4
	1 a 3 horas	84	24,9
	3 a 5 horas	115	34,0
	Mais de 5 horas	114	33,7
Principais redes sociais	Instagram	330	97,6
	WhatsApp	325	96,2
	TikTok	266	78,7
	Facebook	81	24,0
	Twitter/X	21	6,2
Finalidade de uso	Comunicação com amigos/família	324 308	96,1 91,4

Entretenimento	256	89,9
Estudos/Trabalho	301	89,3
Buscar informações/notícias	172	51,0
Compartilhar conteúdos pessoais		

A Tabela 1 evidencia que a amostra foi composta predominantemente por mulheres jovens, com média de idade de 22,61 anos, majoritariamente com ensino médio completo e renda familiar de até um salário-mínimo. Observou-se também uso intenso das redes sociais, uma vez que 67,7% dos participantes relataram permanecer conectados por três horas ou mais por dia. Entre as plataformas, destacaram-se Instagram e WhatsApp como as mais utilizadas, seguidas pelo TikTok, enquanto Facebook e Twitter/X apresentaram menor adesão. Em relação às finalidades de uso, predominaram a comunicação com amigos e familiares, o entretenimento e atividades voltadas a estudos, trabalho e busca de informações, ao passo que o compartilhamento de conteúdos pessoais foi menos frequente. Em conjunto, esses resultados indicam uma amostra amplamente inserida no ambiente digital, com forte presença de usos interacionais e informacionais das redes sociais.

No que se refere ao alcance digital, a maior parte dos participantes indicou possuir mais seguidores no Instagram (82,8%). O número de seguidores concentrou-se em faixas intermediárias, com maior frequência entre 1.001 e 5.000 (36,7%), seguido por 100 a 500 (27,5%) e 501 a 1.000 (25,7%), enquanto poucos respondentes relataram mais de 5.000 seguidores (3,6%). De forma consistente, a autopercepção como influenciador digital foi baixa, com apenas 6,5% indicando essa condição. A Tabela 2 apresenta os indicadores de seguidores e influência digital.

Tabela 2. Seguidores e influência digital

Variável	**Categoria**	**n**	**%**
Rede com mais seguidores	Instagram	280	82,8
	Facebook	18	5,3
	TikTok	24	7,1
	WhatsApp	12	3,6
	Twitter/X	2	0,6

Variável	Categoria	n	%
	Outro	2	0,6
Número de seguidores	< 100	22	6,5
	100–500	93	27,5
	501–1.000	87	25,7
	1.001–5.000	124	36,7
	> 5.000	12	3,6
Considera-se influenciador digital	Sim	22	6,5
	Não	316	93,5

A primeira hipótese do estudo propôs que usuários com maiores escores de orientação para a comparação social na dimensão de *Aptidões* tenderiam a apresentar níveis mais baixos de autoestima. Este fator da escala INCOM avalia a tendência do indivíduo em comparar suas capacidades, desempenho e conquistas em relação aos outros. Teoricamente, o foco excessivo na comparação de habilidades e sucessos sociais pode gerar sentimentos de inadequação e autocrítica, resultando em uma relação negativa com a percepção de valor próprio.

Os resultados confirmaram essa hipótese. A análise de correlação de pearson revelou uma associação negativa e estatisticamente significativa entre a dimensão *Aptidões* e *Autoestima* (r = -0,283; p < 0,01). Esse achado indica que, quanto maior a tendência do estudante de enfermagem em comparar suas capacidades e seu desenvolvimento social com os pares, menor tende a ser sua autoestima global. Em termos práticos, participantes que se engajam mais frequentemente em comparações baseadas em desempenho demonstram maior vulnerabilidade a sentimentos de inferioridade, possivelmente devido à pressão acadêmica e social intrínseca ao ambiente universitário.

A Hipótese 2 propôs que maiores escores na orientação para comparação de *Aptidões* estariam associados a níveis mais elevados de ansiedade social, especialmente nas dimensões de avaliação negativa e ansiedade de interação, enquanto o fator *Opiniões* apresentaria uma associação mais fraca com esses desfechos.

Os resultados confirmaram essa expectativa. O fator *Aptidões*, que avalia a comparação de capacidades, desempenho e habilidades sociais, apresentou correlação positiva e significativa com avaliação negativa (r = 0,436; p < 0,001) e com ansiedade de interação (r = 0,315; p < 0,001). Esses achados indicam que indivíduos que se comparam mais intensamente

em termos de habilidades e conquistas tendem a relatar maior medo de julgamento e maior desconforto em situações sociais diretas.

O fator *Opiniões*, que envolve a comparação de pensamentos, sentimentos e ideias para buscar validação social, também apresentou correlações positivas com avaliação negativa (r = 0,385; $p < 0,001$) e ansiedade de interação (r = 0,271; $p < 0,001$), porém com magnitudes menores do que as observadas para o fator Aptidões. Isso sugere que, embora a comparação de opiniões também se relacione à ansiedade social, seu impacto é menos pronunciado do que o da comparação baseada em capacidades.

Além das dimensões previstas, ambos os fatores apresentaram correlações positivas com a *preocupação com privacidade* (Aptidões: r = 0,224; Opiniões: r = 0,296; p < 0,001), indicando que maior orientação para comparação social está associada a maior receio de exposição e controle indevido de informações pessoais.

Em conjunto, os resultados corroboram a Hipótese 2: a comparação de Aptidões mostrou-se mais fortemente associada à ansiedade social, enquanto a comparação de Opiniões apresentou associações mais fracas, mas ainda significativas.

A Hipótese 3 propôs que participantes com maior tempo diário de uso das redes sociais apresentariam escores mais elevados de ansiedade social nas três dimensões avaliadas. Contudo, os resultados da ANOVA não indicaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de tempo de uso em avaliação negativa, preocupação com privacidade e ansiedade de interação, o que levou à não confirmação da hipótese. Ainda assim, as médias foram ligeiramente maiores entre aqueles que usam as redes por mais tempo, especialmente na dimensão de avaliação negativa (Tabela 3).

Tabela 3. Médias, desvios padrão e ANOVA dos fatores de ansiedade social segundo o tempo diário de uso das redes sociais

Tempo diário de uso	Avaliação negativa		Privacidade		Ansiedade de interação	
	M	DP	M	DP	M	DP
Menos de 1 hora	22,44	12,30	13,44	5,68	15,48	7,89
1 a 3 horas	24,84	10,29	14,38	5,96	17,74	6,77
3 a 5 horas	24,71	11,31	14,60	5,45	16,71	6,71
Mais de 5 horas	25,57	10,94	14,10	5,93	16,50	7,44

Tempo diário de uso	Avaliação negativa	Privacidade	Ansiedade de interação
ANOVA (*F*)	0,591	0,505	0,968
p	0,621	0,679	0,408

Nota. *p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01.

A Hipótese 4 propôs que usuários com menor autoestima apresentariam níveis mais elevados de ansiedade social, especialmente na dimensão de avaliação negativa. Os resultados confirmaram essa hipótese. Observou-se uma correlação negativa e estatisticamente significativa entre autoestima e avaliação negativa (r = –0,401; p < 0,001), indicando que participantes com menores escores de autoestima tendem a apresentar maior medo de julgamento, desaprovação e preocupação com a percepção alheia.

Além disso, a autoestima também apresentou correlação negativa com as demais dimensões da ansiedade social. Houve associação significativa com preocupação com privacidade (r = –0,188; p < 0,001) e com ansiedade de interação (r = –0,359; p < 0,001). Embora essas dimensões não fizessem parte da hipótese inicial, os resultados mostram que níveis mais baixos de autoestima estão relacionados a maior desconforto social direto e maior receio de exposição e controle indevido de informações pessoais.

Em conjunto, os achados corroboram a Hipótese 4, demonstrando que menor autoestima está associada a níveis mais elevados de ansiedade social, com efeito mais pronunciado na dimensão de avaliação negativa.

A Hipótese 5 propôs que a orientação para comparação de *Opiniões* estaria associada a níveis moderados de ansiedade social, enquanto a comparação de *Aptidões* seria o principal preditor de baixa autoestima na amostra. Os resultados confirmaram essa expectativa ao mostrar padrões distintos de associação entre os dois fatores da INCOM e os desfechos psicossociais avaliados.

O fator *Opiniões*, que envolve a comparação de pensamentos, sentimentos e ideias para buscar validação social, apresentou correlações positivas e significativas com as três dimensões da ansiedade social: avaliação negativa (r = 0,385; p < 0,001), preocupação com privacidade (r = 0,296; p < 0,001) e ansiedade de interação (r = 0,271; p < 0,001). Embora todas as associações tenham sido estatisticamente significativas, suas magnitudes foram moderadas, indicando que

a comparação de opiniões contribui para níveis mais elevados de ansiedade social, mas de forma menos intensa do que o fator Aptidões.

Por outro lado, o fator *Aptidões*, que mede a comparação de capacidades, desempenho e habilidades sociais, apresentou correlações mais fortes com as dimensões de ansiedade social (avaliação negativa: $r = 0{,}436$; ansiedade de interação: $r = 0{,}315$; $p < 0{,}001$). Além disso, foi o único fator a apresentar correlação negativa significativa com a autoestima ($r = –0{,}258$; $p < 0{,}001$). Esse achado indica que indivíduos que se comparam mais intensamente em termos de habilidades e conquistas tendem a apresentar níveis mais baixos de autovalorização, confirmando o papel do fator Aptidões como principal preditor de baixa autoestima na amostra.

Em síntese, a Hipótese 5 foi corroborada: a comparação de *Opiniões* mostrou-se associada a níveis moderados de ansiedade social, enquanto a comparação de *Aptidões* apresentou impacto mais robusto, tanto na ansiedade quanto especialmente na autoestima, funcionando como o principal indicador de vulnerabilidade emocional entre os participantes.

A Hipótese 6 propôs que usuários que utilizam as redes sociais principalmente para compartilhar conteúdos pessoais apresentariam maior ansiedade social relacionada à avaliação negativa. No entanto, os resultados indicaram que o padrão de uso mais associado a diferenças significativas nos níveis de ansiedade social foi o uso das redes para estudos e trabalho.

O teste *t* para amostras independentes mostrou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos que utilizam as redes sociais para estudos/trabalho e aqueles que não o fazem. Usuários que relataram esse tipo de uso apresentaram médias mais altas nas três dimensões da ansiedade social: avaliação negativa (M = 25,47; DP = 11,17; $p = 0{,}038$), preocupação com privacidade (M = 14,87; DP = 5,71; $p = 0{,}030$) e ansiedade de interação (M = 16,51; DP = 7,04; $p = 0{,}009$). Esses resultados sugerem que o uso das redes com finalidade acadêmica ou profissional está associado a maior sensibilidade ao julgamento e desconforto social, possivelmente devido à exposição pública de desempenho e à necessidade de manter uma imagem adequada em contextos formais.

Como não foram observadas diferenças significativas para o grupo que utiliza as redes principalmente para compartilhar conteúdos pessoais, a hipótese inicial não foi confirmada. Em síntese, o padrão de uso voltado a estudos e trabalho, e não o compartilhamento pessoal, mostrou-se mais relacionado a níveis elevados de ansiedade social, especialmente na dimensão de avaliação negativa.

Tabela 4. Teste *t* das dimensões da ansiedade social segundo o uso das redes sociais para estudos/trabalho

Fator da SAS-SMU	Uso para estudos/trabalho	N	Média	DP	*t*	*P*
Avaliação negativa (medo do julgamento e desaprovação)	Sim	258	25,47	11,17	2,088	0,038*
	Não	80	22,55	10,15		
Preocupação com privacidade (receio de exposição e acesso indevido a dados)	Sim	258	14,87	5,70	2,195	0,030*
	Não	80	12,95	5,63		
Ansiedade de interação (desconforto social direto)	Sim	258	16,51	7,04	2,634	0,009**
	Não	80	15,77	7,16		

Nota. *p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01.

A Hipótese 7 propôs que usuários com maior número de seguidores apresentariam níveis mais elevados de ansiedade social, especialmente na dimensão de avaliação negativa. No entanto, os resultados da ANOVA não indicaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de seguidores em nenhuma das três dimensões avaliadas. As médias variaram pouco entre as faixas de seguidores, e os valores de p foram superiores a 0,05 para avaliação negativa (p = 0,825), preocupação com privacidade (p = 0,773) e ansiedade de interação (p = 0,179). Assim, a hipótese não foi confirmada, uma vez que o número de seguidores não se associou a níveis mais altos de ansiedade social na amostra analisada.

Tabela 5. Médias, desvios-padrão e ANOVA das dimensões da ansiedade social segundo o número de seguidores

	Avaliação negativa		Privacidade		Ansiedade de interação	
Número de seguidores	M	DP	M	DP	M	DP
Menos de 100	26,18	12,48	15,04	5,98	19,09	8,72
100 a 500	25,03	11,44	14,64	5,97	16,14	7,53
501 a 1000	25,46	11,04	14,31	5,70	16,18	7,13
1001 a 5000	23,93	10,54	14,53	5,56	15,46	6,10
Mais de 5000	24,08	9,85	12,41	6,03	13,58	8,12
ANOVA (*F*)	0,377		0,449		1,581	

	Avaliação negativa	Privacidade	Ansiedade de interação
p	0,825	0,773	0,179

Nota. *p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01.

A Hipótese 8 propôs que variáveis sociodemográficas, como idade, escolaridade e situação ocupacional, estariam associadas aos escores das escalas de comparação social, ansiedade social e autoestima. Os resultados confirmaram parcialmente essa hipótese.

Em relação à idade, observou-se que participantes mais jovens tendem a apresentar maior orientação para comparação social e maior sensibilidade ao julgamento social. A idade correlacionou-se negativamente com o fator *Aptidões* (r = –0,140; p = 0,011) e com o fator *Opiniões* (r = –0,135; p = 0,014), indicando que indivíduos mais jovens se engajam com maior frequência tanto em comparações de capacidades quanto em comparações de pensamentos e opiniões. Também foi identificada correlação negativa entre idade e a dimensão de avaliação negativa da ansiedade social (r = –0,146; p = 0,008), sugerindo que pessoas mais jovens tendem a apresentar maior medo de julgamento e desaprovação.

Por outro lado, a idade apresentou correlação positiva e significativa com autoestima (r = 0,268; p < 0,001), indicando que participantes mais velhos tendem a relatar níveis mais elevados de autovalorização. Esses resultados sugerem que o avanço da idade está associado a menor envolvimento em comparações sociais e menor ansiedade relacionada à avaliação social, ao mesmo tempo em que se relaciona a maior estabilidade e confiança pessoal.

No caso da escolaridade, a análise de variância indicou diferença significativa apenas para *autoestima,* com médias mais altas entre participantes com pós-graduação em comparação aos grupos de ensino médio e ensino superior. Para os fatores de comparação social e ansiedade social, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de escolaridade.

Tabela 6. Médias, desvios-padrão e ANOVA das variáveis psicossociais segundo a escolaridade

Variável	Escolaridade	Média	DP	*F*	*p*
Capacidades e Comportamento	Ensino médio	22,44	7,66		
	Ensino superior	23,82	7,56	1,870	0,156
	Pós-graduação	20,57	8,34		

Variável	Escolaridade	Média	DP	*F*	*p*
Crenças e Validação	Ensino médio	21,39	6,61		
	Ensino superior	21,90	6,10	0,940	0,391
	Pós-graduação	19,71	7,97		
Avaliação negativa	Ensino médio	24,36	10,97		
	Ensino superior	24,68	11,96	1,169	0,312
	Pós-graduação	23,28	10,88		
Privacidade	Ensino médio	14,12	5,70		
	Ensino superior	15,48	6,67	2,161	0,117
	Pós-graduação	13,33	5,62		
Ansiedade de interação	Ensino médio	15,36	6,74		
	Ensino superior	15,94	6,94	0,686	0,504
	Pós-graduação	14,00	7,61		
Autoestima	Ensino médio	27,93	5,86		
	Ensino superior	27,82	5,99	4,093	0,018*
	Pós-graduação	31,67	5,99		

Nota. *p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01.

Para a situação ocupacional, a ANOVA indicou diferenças significativas em *avaliação negativa, ansiedade de interação* e *autoestima*. De forma geral, os grupos diferiram nesses desfechos, sugerindo que o contexto ocupacional se relaciona tanto à sensibilidade ao julgamento social quanto ao desconforto em interações e à autovalorização. As demais variáveis (comparação social e preocupação com privacidade) não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ocupacionais.

Tabela 7. Médias, desvios-padrão e ANOVA das variáveis psicossociais segundo a situação ocupacional

Variável	Situação ocupacional	Média	DP	*F*	*p*
Capacidades e Comportamento	Estudante	22,43	7,66		
	Trabalhador	23,82	7,56	0,878	0,453
	Estuda e trabalha	20,57	8,34		
Crenças e Validação	Estudante	21,39	6,61	0,491	0,689

Variável	Situação ocupacional	Média	DP	*F*	*p*
	Trabalhador	21,90	6,10		
	Estuda e trabalha	19,71	7,97		
Avaliação negativa	Estudante	24,36	10,97		
	Trabalhador	24,68	11,96	2,628	0,050*
	Estuda e trabalha	23,28	10,88		
Privacidade	Estudante	14,12	5,70		
	Trabalhador	15,48	6,67	2,368	0,071
	Estuda e trabalha	13,33	5,62		
Ansiedade de interação	Estudante	15,36	6,74		
	Trabalhador	15,94	6,94	2,862	0,037*
	Estuda e trabalha	14,00	7,61		
Autoestima	Estudante	27,93	5,86		
	Trabalhador	27,82	5,99	3,878	0,010**
	Estuda e trabalha	31,67	5,99		

Nota. *p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto do uso das redes sociais na saúde mental, com ênfase na ansiedade, na autoestima e na comparação social. De modo geral, os achados indicam que esse impacto se relaciona menos à intensidade de uso, tomada isoladamente, e mais à forma como os indivíduos se posicionam subjetivamente no ambiente digital, sobretudo por meio de comparações sociais e de usos vinculados à exposição, ao desempenho e à validação interpessoal. Essa compreensão é compatível com a literatura recente, que tem apontado que os efeitos das redes sociais sobre a saúde mental não decorrem apenas do tempo de permanência online, mas da qualidade das interações e dos significados atribuídos a elas (Keles, McCrae e Grealish, 2020; Silva e Costa, 2019; Solza e da Cunha, 2019).

No que se refere à comparação social, os resultados reforçam a centralidade desse construto para compreender o sofrimento psíquico no contexto das redes. A associação entre comparação de *Aptidões* e menor autoestima sugere que comparações orientadas por desempenho, capacidade e sucesso tendem a fragilizar a autovalorização, especialmente em

contextos marcados por idealização da vida cotidiana e exibição seletiva de conquistas. Tal interpretação dialoga com a formulação clássica de Festinger (1954), segundo a qual os indivíduos avaliam a si mesmos a partir de parâmetros sociais, e encontra ressonância em estudos contemporâneos que descrevem o ambiente digital como um espaço intensificador de autocrítica, insatisfação e sentimento de inadequação (Perloff, 2014; Ferderle *et al.*, 2023; Lira *et al.*, 2017). Nessa direção, mais do que a simples presença nas plataformas, parece relevante considerar de que modo o conteúdo observado e os referenciais adotados passam a interferir na percepção de valor pessoal.

A discussão sobre ansiedade social segue a mesma direção. Os dados indicam que a comparação social, sobretudo quando centrada em capacidades e êxitos, se articula ao medo de avaliação negativa e ao desconforto nas interações. Esse achado é consistente com pesquisas que associam o uso das redes a maior vigilância de si, sensibilidade ao julgamento e preocupação com a recepção social da própria imagem (Keles, McCrae e Grealish, 2020; Twenge *et al.*, 2018). Embora a comparação de *Opiniões* também se relacione à ansiedade social, a discussão dos resultados sugere que as comparações ligadas a competência, desempenho e reconhecimento social tendem a exercer peso mais expressivo, possivelmente por se conectarem de forma mais direta a ideais de sucesso e aceitação. Assim, o ambiente digital não apenas amplia as oportunidades de contato, mas também intensifica processos de monitoramento social que podem repercutir negativamente sobre o bem-estar emocional.

Por outro lado, os indicadores quantitativos de uso não se mostraram suficientes, nesta amostra, para explicar os níveis de ansiedade social. A ausência de associação consistente entre tempo diário de uso, número de seguidores e os desfechos investigados sugere que métricas numéricas, embora frequentemente valorizadas no senso comum e no próprio funcionamento das plataformas, não captam sozinhas a complexidade da experiência subjetiva online. Esse resultado converge com abordagens que problematizam interpretações lineares entre "mais tempo de tela" e pior saúde mental, defendendo que o tipo de engajamento, o conteúdo consumido e os sentidos atribuídos às interações são dimensões mais esclarecedoras do que a mera duração do uso (Keles, McCrae e Grealish, 2020; Sales *et al.*, 2021). Do mesmo modo, o número de seguidores parece ter menor relevância explicativa quando comparado a fatores como comparação social, busca de validação e percepção de exposição.

Em contraste, a finalidade de uso mostrou-se mais informativa para a compreensão dos resultados. O uso das redes sociais para estudos e trabalho esteve mais associado à ansiedade social do que o uso voltado ao compartilhamento de conteúdos pessoais, o que sugere que contextos digitais permeados por exigências de desempenho, visibilidade e avaliação podem

gerar maior tensão subjetiva. Em ambientes acadêmicos e profissionais, a exposição tende a ser acompanhada de expectativas de competência, produtividade e adequação, o que pode intensificar o receio de julgamento e a autovigilância. Essa interpretação é compatível com discussões sobre a cultura contemporânea da performance, na qual reconhecimento social, comparação e aprovação se entrelaçam no espaço digital (Lipovetsky, 2004; Lasch, 2006; Santos, 2022). Dessa forma, o impacto das redes sobre a saúde mental parece variar conforme a função que essas plataformas assumem na vida cotidiana dos usuários.

As variáveis sociodemográficas também contribuíram para qualificar a leitura dos achados. A idade mostrou-se relacionada a menor propensão à comparação social e à avaliação negativa, ao mesmo tempo em que se associou a níveis mais elevados de autoestima, o que pode indicar maior estabilidade subjetiva com o avanço do ciclo vital. Em termos interpretativos, esse resultado sugere que participantes mais jovens tendem a estar mais expostos à lógica comparativa e à busca de validação que atravessa a experiência digital, aspecto também apontado por estudos sobre adolescência e juventude conectadas (UNICEF, 2020; Sales *et al.*, 2021). Quanto à escolaridade e à situação ocupacional, os achados indicam que a inserção social e acadêmico-profissional pode influenciar a forma como os indivíduos vivenciam autoestima e ansiedade social, ainda que nem todos os indicadores tenham se comportado de maneira homogênea. Assim, os dados reforçam que o impacto das redes sociais deve ser compreendido à luz de trajetórias, contextos e recursos subjetivos distintos.

No campo da enfermagem, os resultados reforçam a necessidade de reconhecer o ambiente digital como dimensão relevante da vida social contemporânea e, portanto, como elemento que pode interferir nos processos de saúde e adoecimento mental. A atuação da enfermagem pode ser especialmente importante na identificação precoce de sinais de sofrimento relacionados à comparação social, à baixa autoestima e à ansiedade associada ao uso das redes, bem como na implementação de ações de educação em saúde, letramento digital e acolhimento psicossocial. Estudos recentes têm destacado que intervenções em saúde mental mediadas ou orientadas para contextos digitais podem ampliar estratégias preventivas e favorecer práticas de autocuidado, sobretudo entre jovens e adultos jovens (Naslund *et al.*, 2020; Yosep *et al.*, 2023; Brasil, 2021). Nesse sentido, a enfermagem ocupa posição estratégica na promoção de usos mais críticos, reflexivos e saudáveis das tecnologias digitais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam que o impacto das redes sociais na saúde mental esteve associado, sobretudo, aos modos de uso das plataformas e à orientação para a comparação social, mais do que a indicadores quantitativos, como tempo diário de uso ou número de seguidores. Em especial, as comparações centradas em capacidades, desempenho e êxito social mostraram-se relacionadas a menores níveis de autoestima e a maiores níveis de ansiedade social, evidenciando que a experiência subjetiva no ambiente digital constitui elemento central para a compreensão dos desfechos investigados.

Adicionalmente, observou-se que o uso das redes sociais com finalidades acadêmicas e profissionais apresentou maior associação com indicadores de ansiedade social do que o uso voltado ao compartilhamento de conteúdos pessoais, sugerindo que contextos digitais marcados por exposição, desempenho e avaliação podem intensificar o sofrimento psíquico. Tais achados reforçam a necessidade de compreender o ambiente digital como um determinante contemporâneo da saúde mental, especialmente entre jovens adultos, e de incorporar essa dimensão às práticas de cuidado, prevenção e promoção da saúde.

Entre as limitações da pesquisa, destacam-se o delineamento transversal, que impossibilita inferências causais, e a amostragem por conveniência, com predominância de participantes do sexo feminino, fatores que restringem a generalização dos resultados. Ainda assim, o estudo contribui para o avanço do conhecimento sobre saúde mental na era digital ao evidenciar a relevância da comparação social e da finalidade de uso das redes sociais como variáveis associadas à autoestima e à ansiedade. No campo da enfermagem, os achados oferecem subsídios para o desenvolvimento de ações de educação em saúde, acolhimento psicossocial e promoção do uso crítico das tecnologias digitais. Recomenda-se que estudos futuros adotem delineamentos longitudinais, amostras mais diversificadas e abordagens multimétodo, a fim de aprofundar a compreensão dos mecanismos envolvidos nessa relação.

REFERENCIAS

ABAJAUDE, J. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, supl. II, p. 20-23, 2000.

ALMEIDA, A. C. **A influência das redes sociais na autoestima de adolescentes: uma revisão integrativa**. São Paulo: Universidade São Judas Tadeu, 2022.

BRANDEN, Nathaniel. **Os seis pilares da autoestima**. São Paulo: Summus, 1995.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental e atenção psicossocial na Rede de Atenção à Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CASTILLO, A. R. G. L. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, supl. II, p. 20-23, 2000.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

FERDERLE, A. C. *et al.* **A influência das redes sociais na autoestima de adolescentes: uma revisão integrativa**. São Paulo: Universidade São Judas Tadeu, 2023.

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

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HAIR, Joseph F.; BABIN, Barry; MONEY, Arthur H.; SAMOUEL, Phillip. **Fundamentos de métodos de pesquisa em administração**. Porto Alegre: Bookman, 2010.

KELES, Betul; McCRAE, Niall; GREALISH, Anne. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. **International Journal of Adolescence and Youth**, v. 25, n. 1, p. 79-93, 2020.

LASCH, Christopher. **A cultura do narcisismo: a vida americana numa era de esperanças em declínio**. Rio de Janeiro: Imago, 2006.

LIPOVETSKY, Gilles. **Os tempos hipermodernos**. São Paulo: Barcarolla, 2004.

LIRA, A. G. *et al.* Redes sociais e saúde mental: o impacto na imagem corporal e autoestima de adolescentes. **Revista Digital de Psicologia**, v. 12, n. 3, p. 89-103, 2017.

LOHR, Sharon L. **Sampling: Design and Analysis**. 2. ed. Boston: Cengage Learning, 2022.

MARQUES, F. M.; VIDIGAL, R. S. Norbert Elias: redes sociais e controle social. **Revista Brasileira de Sociologia**, v. 6, n. 12, p. 243-265, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

MONTEIRO, José. **Amostragens probabilística e não probabilística: técnicas e aplicações na determinação de amostras**. Lisboa: Universidade Aberta, 2012.

NASLUND, John A. *et al.* Digital technology for health promotion: opportunities to address excess mortality in persons living with severe mental disorders. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6816, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO, 2022.

PERLOFF, Richard M. Social media effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research. **Sex Roles**, v. 71, n. 11-12, p. 363-377, 2014.

SALES, S. S. et al. Adolescentes na era digital: impactos na saúde mental. **Revista Brasileira de Saúde Escolar**, v. 7, n. 1, p. 44-51, 2021.

SAMPIERI, Roberto Hernández; COLLADO, Carlos Fernández; LUCIO, Pilar Baptista. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SANTOS, R. O. dos. A relação público/privada na juventude mediada pelas redes sociais. **Caderno Juventude e Sociedade**, v. 19, p. 50-66, 2022.

SILVA, J. M.; COSTA, L. F. A influência das redes sociais na saúde mental: uma revisão integrativa. **Revista de Enfermagem Contemporânea**, v. 8, n. 2, p. 90-97, 2019.

SOLZA, C. A.; DA CUNHA, J. P. A influência das mídias sociais na saúde mental: uma revisão integrativa. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 1, p. 45-54, 2019.

TÓTOLO, Pedro. **Inferência com amostras não-probabilísticas**. São Paulo: Instituto de Matemática e Estatística – USP, 2024.

TWENGE, Jean M. *et al.* Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. **Clinical Psychological Science**, v. 6, n. 1, p. 3-17, 2018.

UNICEF. **Crescendo na era digital: um relatório sobre a infância e a internet**. Nova Iorque: Fundo das Nações Unidas para a Infância, 2020.

VELUDO, Irene. **Amostragem não probabilística: adequação de situações para uso e limitações de amostras por conveniência**. São Paulo: FGV EAESP, s.d.

YOSEP, I. *et al.* Nursing intervention for preventing cyberbullying: a systematic review. **Journal of Pediatric Nursing**, v. 70, p. e102-e108, 2023.