

A Crise dos Vinte e Poucos Anos: Uma Análise de Conteúdo de Narrativas Digitais no Instagram

The Twenty-Something Crisis: A Content Analysis of Digital Narratives on Instagram

La Crisis de los Veintitantos Años: Un Análisis de Contenido de Narrativas Digitales en Instagram

Ana Júlia Dos Guimarães Peixoto Souto Maior¹ , Ana Beatriz Sena Andrade De Souza¹ , Natália Neves Raupp¹ , Melissa Garcia²

RESUMO

Objetivo: Analisar as representações sociais da crise dos vinte e poucos anos a partir de conteúdos publicados no Instagram, investigando os sentidos, narrativas e construções simbólicas associadas a essa etapa da vida. **Métodos:** Estudo qualitativo, exploratório e observacional, realizado em ambiente digital, com análise de vídeos públicos publicados no Instagram entre março e maio de 2025, coletados por busca sistemática utilizando as hashtags #crisedos20, #crisedos20epoucosanos e #crisedos20anos. Dos 27 vídeos identificados, 10 foram selecionados por amostragem intencional. Os vídeos foram transcritos com auxílio da ferramenta Transcribe, submetidos ao ChatGPT para identificação de temas recorrentes e ao Claude para análise temática, seguindo os pressupostos da análise de conteúdo de Bardin LD (2011). **Resultados:** Os conteúdos, produzidos exclusivamente por jovens, foram organizados em quatro categorias temáticas: sentimento de estagnação e comparação social, instabilidade identitária e ambivalência emocional, pressões normativas e expectativas sociais, e validação emocional e pertencimento coletivo. Nove dos dez vídeos apresentaram alguma forma de validação emocional, evidenciando o papel do Instagram na normalização coletiva do sofrimento. **Conclusão:** O Instagram configura-se como espaço privilegiado de produção e circulação de sentidos sobre a adultez emergente, evidenciando o papel das redes sociais na construção coletiva de identidades e pertencimento entre jovens. Como limitações, destacam-se o recorte temporal restrito, a análise exclusiva de vídeos e o corpus composto predominantemente por mulheres.

Palavras-chave: Representações Sociais, Adultez Emergente, Crise dos Vinte e Poucos Anos, Identidade, Redes Sociais.

ABSTRACT

Objective: To analyze the social representations of the twenty-something crisis based on content published on Instagram, investigating the meanings, narratives, and symbolic constructions associated with this stage of life. **Methods:** This is a qualitative, exploratory, and observational study conducted in a digital environment, analyzing public videos published on Instagram between March and May 2025, collected through systematic searches using the hashtags #crisedos20, #crisedos20epoucosanos, and #crisedos20anos. Of the 27 videos identified, 10 were selected through intentional sampling. Videos were transcribed using the Transcribe tool, submitted to ChatGPT for identification of recurring themes, and to Claude for thematic analysis, following Bardin LD's (2011) content analysis framework. **Results:** The contents, produced exclusively by young people, were organized into four thematic

categories: feelings of stagnation and social comparison, identity instability and emotional ambivalence, normative pressures and social expectations, and emotional validation and collective belonging. Nine of the ten videos presented some form of emotional validation, highlighting Instagram's role in the collective normalization of suffering. **Conclusion:** Instagram proves to be a privileged space for the production and circulation of meanings about emerging adulthood, highlighting the role of social media in the collective construction of identities and belonging among young people. Limitations include the restricted time frame, the exclusive analysis of videos, and a corpus composed predominantly of women.

Keywords: Social Representations, Emerging Adulthood, Quarter-life Crisis, Identity, Social Media.

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)- PE

SUBMETIDO EM: XX/2026 | **ACEITO EM: XX/2026** | **PUBLICADO EM: XX/2026**

RESUMEN

Objetivo: Analizar las representaciones sociales de la crisis de los veintitantos años a partir de contenidos publicados en Instagram, investigando los sentidos, narrativas y construcciones simbólicas asociadas a esta etapa de la vida. **Métodos:** Estudio cualitativo, exploratorio y observacional, realizado en ambiente digital, con análisis de videos públicos publicados en Instagram entre marzo y mayo de 2025, recopilados mediante búsqueda sistemática utilizando los hashtags #crisedos20, #crisedos20epoucosanos y #crisedos20anos. De los 27 vídeos identificados, 10 fueron seleccionados por muestreo intencional. Los videos fueron transcritos con la herramienta Transcribe, sometidos a Chat GPT para identificación de temas recurrentes y a Claude para análisis temático, siguiendo los presupuestos del análisis de contenido de Bardin LD (2011). **Resultados:** Los contenidos, producidos exclusivamente por jóvenes, fueron organizados en cuatro categorías temáticas: sentimiento de estancamiento y comparación social, inestabilidad identitaria y ambivalencia emocional, presiones normativas y expectativas sociales, y validación emocional y pertenencia colectiva. Nueve de los diez videos presentaron alguna forma de validación emocional, evidenciando el papel de Instagram en la normalización colectiva del sufrimiento. **Conclusión:** Instagram se configura como espacio privilegiado de producción y circulación de sentidos sobre la adultez emergente, evidenciando el papel de las redes sociales en la construcción colectiva de identidades y pertenencia entre jóvenes. Como limitaciones, se destacan el recorte temporal restringido, el análisis exclusivo de videos y el corpus compuesto predominantemente por mujeres.

Palabras clave: Representaciones Sociales, Adultez Emergente, Crisis de los Veintitantos Años, Identidad, Redes Sociales.

INTRODUÇÃO

As construções sociais resultam de processos subjetivos mediados por contextos culturais e históricos, influenciando a forma como os indivíduos interpretam a realidade e organizam coletivamente o pensamento sobre o cotidiano. Nessa perspectiva, as representações sociais influenciam a vivência das diferentes etapas da vida, que devem ser compreendidas não apenas sob

aspectos biológicos e psicológicos, mas também simbólicos e socialmente compartilhados (FURINI LA, et al., 2000). Essas representações são coletivamente construídas a partir da interação contínua com contextos sociais, culturais e históricos, cumprindo funções essenciais de saber, identitária, orientadora e justificatória (MOSCOVICI S, 2003; MARTINS DD, 2022). Na adolescência, a construção da identidade se mostra mais ativa, compreendendo o jovem como agente de sua própria identidade entre expectativas sociais e incertezas (VERÍSSIMO R, 2002; QUIROGA FL e VITALLE MSS, 2013).

A adolescência constitui um período de formação da identidade e moratória psicossocial, no qual a experimentação de papéis é fundamental para consolidar valores e comportamentos (ERIKSON E, 1976). Interpretado à luz da teoria eriksoniana, cada fase do desenvolvimento impõe crises específicas cuja resolução molda a identidade e os modos de se relacionar com o mundo (CHIUZI RM, et al., 2011). Enquanto a adolescência favorece a experimentação com maior aceitação social, a adultez emergente impõe maior pressão por definições identitárias, configurando-se como uma moratória estendida que amplia escolhas, mas também gera insegurança e sensação de inadequação (ARNETT JJ, 2023). No contexto brasileiro, questiona-se se esse fenômeno é de fato normativo, uma vez que o adiamento da transição para a vida adulta pode refletir dificuldades estruturais de integração social e profissional características de países em desenvolvimento (CARNEIRO VT e SAMPAIO SMR, 2015).

A ausência de propósito nessa fase pode intensificar a chamada crise dos vinte e poucos anos, caracterizada por angústia, insegurança e frustração diante da transição para responsabilidades e incertezas da vida adulta (HASYIM FF, et al., 2024; ROBBINS A e WILNER A, 2001). Trata-se de uma condição existencial marcada pela sobrecarga da responsabilidade individual, pela discrepância entre ideal e realidade e pela comparação com outros da mesma faixa etária, com impactos diretos sobre a saúde emocional de jovens (ATWOOD JD e SCHOLTZ C, 2008; PAIXÃO MC, 2022; BROWN J, et al., 2005). Isso reflete uma adaptação histórica para elaborar identidade em um mundo de constantes mudanças, marcada pela liberdade e ansiedade (ARNETT JJ, 2023). Esse cenário, que geralmente ocorre entre 18 e 25 anos, chama-se adultez emergente e é caracterizada por autonomia crescente, dúvidas sobre o futuro (VERÍSSIMO R, 2002). Nessa fase, ainda que a flexibilidade para experimentações permaneça, uma vez que o compromisso rígido não se estabelece plenamente (FONSECA RP, ET AL., 2020). Com isso, a juventude contemporânea enfrenta um contexto complexo de instabilidades e desafios emocionais próprios da adultez emergente e da chamada “crise dos vinte e poucos anos”. Embora não configure uma psicopatologia, seus efeitos subjetivos podem comprometer o bem-estar e o desenvolvimento saudável.

Dessa forma, as redes sociais surgem como espaços contemporâneos de expressão subjetiva e construção coletiva de sentidos, nos quais a crise dos vinte e poucos anos é narrada, comparada e reinterpretada socialmente (CASTELLS M, 1999). Na modernidade líquida, as identidades tornam-se fluidas e sujeitas a constante renegociação, enquanto a exposição contínua a padrões idealizados nas redes intensifica mecanismos de comparação social com impactos sobre a autoimagem e a

saúde mental de jovens adultos (BAUMAN Z, 2005; SANTOS FF, et al., 2025). A necessidade de pertencimento constitui elemento central dessa dinâmica, na qual o grupo assume papel fundamental na construção de identidades e de formas coletivas de solidariedade (MARCON CSC e BORTOLAZZO S, 2013). A netnografia apresenta-se como recurso metodológico pertinente para investigar esses fenômenos mediados pela internet, possibilitando a análise das práticas discursivas e das dinâmicas simbólicas estabelecidas em comunidades virtuais (FERRO, 2015; SILVA, 2015).

Diante da escassez de pesquisas nacionais sobre o tema, o presente estudo propõe analisar as representações sociais da crise dos vinte e poucos anos a partir de conteúdos publicados no Instagram, refletindo sobre os fatores socioculturais que a intensificam e os desafios na construção da identidade e do propósito de vida na adultez emergente.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório e observacional, realizado em ambiente digital, com análise de conteúdos públicos publicados na rede social Instagram, investigando como a crise dos vinte e poucos anos e a adultez emergente são simbolicamente representadas nesses espaços virtuais (MINAYO MCS, 2014; GIL AC, 2008).

A coleta foi realizada por busca sistemática na plataforma Instagram utilizando as hashtags #crisedos20, #crisedos20epoucosanos e #crisedos20anos, no período de março a maio de 2025, resultando em 27 vídeos identificados inicialmente. Foram incluídos conteúdos audiovisuais publicados em perfis públicos que abordassem diretamente a temática investigada, apresentassem métricas visíveis de interação e tivessem sido publicados entre março e maio de 2025. Foram excluídos conteúdos de perfis privados, publicações comerciais ou publicitárias, materiais sem relação com o tema e postagens fora do recorte temporal. Após aplicação dos critérios, 17 vídeos foram excluídos, resultando em amostra final de 10 vídeos.

A amostra foi definida por amostragem intencional, considerando pertinência temática, presença de narrativas pessoais, recorrência discursiva e visibilidade social do conteúdo. As publicações foram registradas em banco de dados estruturado contendo tipo de conteúdo, data de publicação, métricas de engajamento e principais elementos discursivos identificados.

Os vídeos foram transcritos com auxílio da ferramenta Transcribe e, a partir das transcrições obtidas, buscou-se utilizar o ChatGPT para identificação dos temas mais recorrentes. Após isso, analisou-se os discursos de forma temática e categorial com o suporte do Claude. A análise seguiu os pressupostos da análise de conteúdo, compreendendo leitura flutuante do material, identificação de núcleos de sentido, codificação temática e construção de categorias interpretativas (BARDIN, 2011).

Por utilizar exclusivamente dados de acesso público, sem identificação direta dos sujeitos, a pesquisa seguiu as diretrizes éticas da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo

anonimato dos perfis analisados e uso das informações exclusivamente para fins acadêmicos e científicos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram analisados 27 vídeos publicados na plataforma Instagram, dos quais 10 foram selecionados conforme os critérios de inclusão previamente estabelecidos. Os 17 vídeos excluídos não atendiam ao recorte temporal estabelecido para a pesquisa, tendo sido publicados fora do período de março a maio de 2025. As métricas de engajamento foram coletadas em 03 de abril de 2026, entre 11h27 e 11h42. Os conteúdos analisados foram produzidos exclusivamente por mulheres jovens, publicados entre abril e maio de 2025 em perfis públicos, com métricas variadas de engajamento. A caracterização do corpus está apresentada na **Tabela 1** e a distribuição das variáveis de conteúdo na **Tabela 2**.

Tabela 1 — Caracterização do corpus analisado

Vídeo	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10
Data de publicação	21/05/25	18/05/25	15/04/25	09/04/25	26/05/25	29/05/25	17/04/25	14/04/25	12/05/25	31/05/25
Tipo de conteúdo	Relato pessoal	Expressão simbólica emocional	Conteúdo explicativo	Relato pessoal	Conteúdo explicativo	Humor/ironia	Conteúdo explicativo	Relato pessoal	Humor/ironia	Humor/ironia
Curtidas	123	33.900	61	493	271	120	32	49	7.590	301.000
Comentários	8	119	6	10	30	1	0	oculto	19	308
Compartilhamentos	33	oculto	6	48	33	8	2	0	1.207	23.900
Visualizações	5.037	515.000	1.817	9.910	9.035	1.935	711	7.943	149.000	2.000.000
Republicações	0	85	1	0	1	0	0	1	24	22.900

Tabela 2 — Distribuição das variáveis de conteúdo

Tipo de conteúdo	N	%
Relato pessoal	3	30
Expressão simbólica	1	10

emocional		
Conteúdo explicativo	3	30
Humor/ironia	3	30
Tema abordados		
Incertezas sobre o futuro	6	60
Comparação social	3	30
Sentimento de estagnação	3	30
Conflito de identidade	5	50
Presença de validação emocional	-	-
Sim	9	90
Não	1	10
Total	10	100

Os conteúdos apresentaram padrões discursivos recorrentes relacionados à vivência da crise dos vinte e poucos anos, organizados em quatro categorias temáticas:

1. Sentimento de estagnação e comparação social

Esta categoria compreende narrativas em que os sujeitos expressam a percepção de estar parados enquanto outros avançam, associando esse sentimento à comparação com pares da mesma faixa etária e com gerações anteriores que alcançaram marcos da vida adulta em idades mais precoces. Trata-se de um padrão discursivo que revela como a crise dos vinte e poucos anos é vivenciada sob a sombra de referências externas de progresso e sucesso. Foram identificadas as seguintes expressões representativas:

- V1: *"É como se fosse a gente viver com os resultados da forma de pensar de outra pessoa. E não faz sentido nenhum."*
- V3: *"Gerações antigas que com 27 anos já conseguiam ter casas e vários filhos e um emprego sólido há muito tempo, a gente percebe que hoje não está dessa forma."*
- V7: *"Parece que é o único caminho que tem, mas não é. É como se fosse a gente viver com os resultados da forma de pensar de outra pessoa. E não faz sentido nenhum"*
- V9: *"Estar na casa dos 20 é engraçado porque eu me sinto com 17 anos, até olhar para alguém com 17 anos e perceber que com certeza eu não tenho mais 17 anos." (legenda)*
- V10: *"Eu porque não posso tocar todos os instrumentos, falar todas as línguas, ser todas as profissões, morar em todos os países, ler todos os livros, ter todos os hobbies, ver todos os filmes." (legenda)*

A primeira categoria revelou narrativas marcadas pela percepção de paralisia diante do avanço alheio e pela comparação com gerações anteriores. Essa fase é caracterizada por intensa exploração identitária acompanhada de insegurança e sensação de inadequação, especialmente diante da ausência de marcos lineares para a vida adulta (ARNETT, 2023). A comparação com gerações anteriores, que alcançavam estabilidade profissional e familiar em idades mais precoces, aparece como fonte significativa de angústia, conforme expresso no Vídeo 3. Esse fenômeno é amplificado pelo ambiente digital, no qual o Instagram funciona como arena de visibilidade seletiva, exibindo trajetórias idealizadas que intensificam os processos de comparação social (CASTELLS M, 1999). A exposição contínua a padrões idealizados nas redes sociais intensifica vulnerabilidades psicológicas em jovens adultos, comprometendo a autoimagem e favorecendo processos de auto-sabotagem que agravam a vivência da crise (SANTOS et al., 2025). A discrepância entre expectativas e realidade constitui um dos principais vetores de sofrimento nessa fase, aspecto que os conteúdos analisados ilustram com clareza (ROBBINS; WILNER, 2001). Essa grande diferença é responsável por altos níveis de estresse entre jovens graduandos, evidenciando o impacto da crise na saúde emocional (BROWN et al., 2005).

2. Instabilidade identitária e ambivalência emocional

Esta categoria abrange expressões que revelam oscilação entre autoconfiança e autocrítica, dificuldade de reconhecimento de si como adulto e coexistência de liberdade e incerteza. Reflete o momento de transição em que o sujeito já não se reconhece plenamente como adolescente, mas ainda não encontrou ancoragem na identidade adulta, gerando um estado de ambivalência emocional característico dessa fase. Foram identificadas as seguintes expressões representativas:

- V1: *"Todo mundo parece que tá avançando, tá num nível melhor que você e você parece estar parado no mesmo lugar sem saber o que fazer. Totalmente esgotado e sem visão de futuro".*
- V2: *"Eu sou boa. Não sou boa o bastante."*
- V4: *"Talvez você esteja se sentindo perdida."*
- V5: *"Eu gostava muito de ter essa segurança de saber quem eu sou, o que eu gosto, do que eu não gosto. Porque a gente tá em constante reconstrução."*
- V6: *"Quando eu quero chorar e lembro que sou uma jovem adulta com 20 anos." (legenda)*

A segunda categoria concentrou expressões de oscilação entre autoconfiança e autocrítica, dificuldade de reconhecimento de si como adulto e coexistência de liberdade e incerteza. Essa ambivalência é compreensível à luz da teoria eriksoniana, segundo a qual a consolidação da identidade pressupõe experimentação de papéis e elaboração de conflitos internos (ERIKSON E, 1976). Essa perspectiva ao demonstrar que a crise identidade versus confusão de papéis, central na teoria de Erikson, permanece como eixo interpretativo relevante para compreender os conflitos vivenciados por jovens adultos diante das exigências do mundo contemporâneo (CHIUZI et al., 2011).

Eventos de vida nessa fase impactam diretamente a construção da identidade, tornando esse período especialmente vulnerável a instabilidades subjetivas (FONSECA et al., 2020). Na adultez emergente, esse processo se estende e se complexifica, pois o sujeito já não dispõe da moratória psicossocial da adolescência, mas tampouco encontrou ainda ancoragem identitária estável (ARNETT JJ, 2023). Essa instabilidade encontra respaldo no conceito baumaniano de identidade líquida, segundo o qual a ausência de referenciais fixos impõe ao sujeito contemporâneo a tarefa permanente de se reinventar, processo que se intensifica nos vinte e poucos anos, quando as exigências de definição identitária colidem com a fluidez característica da época (BAUMAN Z, 2005). O Vídeo 2, composto por afirmações contrastantes como "eu sou boa" e "não sou boa o bastante", descrevem como a coexistência entre indulgência e crise característica desse período (ATWOOD; SCHOLTZ, 2008). O Instagram, nesse contexto, funciona simultaneamente como espaço de expressão dessa instabilidade e como dispositivo de validação externa, no qual curtidas e comentários operam como reguladores simbólicos da autoestima (CASTELLS M, 1999).

3. Pressões normativas e expectativas sociais

Esta categoria reúne narrativas sobre cobranças internas e externas relacionadas à produtividade, independência financeira, maturidade e definição de propósito de vida. Expressa a tensão entre o que os sujeitos sentem que deveriam ter conquistado e o que de fato vivenciam, revelando como expectativas sociais normativas sobre trajetórias de vida adulta se traduzem em sofrimento psíquico nessa fase. Foram identificadas as seguintes expressões representativas:

- V1: "*Você se cobra pra ter sucesso, mas o que seria sucesso?*"
- V2: "*pov: você é a filha que nunca deu trabalho*" (**legenda**)
- V3: "*Quando eu falo adulto, não é de questões de responsabilidade, de maturidade, mas de assumir coisas de adulto.*"
- V7: "*Mas pelo simples fato de não suprir a expectativa do outro, o outro que tem que conviver com isso, porque eu não tenho essa responsabilidade.*"
- V10: "*A mania de querer fazer tudo ao mesmo tempo.*" (**legenda**)

A terceira categoria evidenciou cobranças internas e externas relacionadas à produtividade, independência financeira, maturidade e definição de propósito. Esse achado converge com a descrição da condição do sujeito contemporâneo como sobrecarregado pela responsabilidade individual em um contexto de ausência de parâmetros claros (PAIXÃO, 2022). A pressão por conquistas antes dos 30 anos aparece como marcador simbólico central, associada ao temor de que essa idade represente um limite para realizações pessoais e profissionais, além do impacto das representações sociais sobre o desenvolvimento que produzem expectativas normativas sobre trajetórias de vida (QUIROGA FL e VITALE MSS, 2013). Esse tipo de pressão normativa é um dos principais fatores contribuintes para a *quarter-life crisis*, especialmente em contextos de transformações sociais aceleradas (HASYIM FF, et al., 2024). O Vídeo 7 acrescenta uma dimensão relevante ao problematizar que nem todos vivenciam essa crise da mesma forma, apontando que a possibilidade de se sentir perdido e de adiar definições é atravessada por condições de privilégio

socioeconômico. Nesse sentido, percebe-se que a adultez emergente pode ser considerada normativa em países em desenvolvimento, sugerindo que o adiamento dos marcos da vida adulta pode corresponder, em parte, a dificuldades de inserção social e profissional, e não apenas a uma nova forma de vivenciar a juventude (CARNEIRO; SAMPAIO, 2015).

4. Validação emocional e pertencimento coletivo

Esta categoria engloba conteúdos nos quais os sujeitos buscam ou oferecem acolhimento emocional, normalização do sofrimento e identificação coletiva com a experiência da crise. Revela o papel das redes sociais não apenas como espaço de expressão individual, mas como ambiente de construção de pertencimento geracional, no qual angústias privadas se transformam em narrativas compartilhadas. Foram identificadas as seguintes expressões representativas:

- V1: *"E a real, tá tudo bem se sentir um pouco perdido..."*
- V3: *"Mas tranquilizar sobre essa pressa, ou melhor, não tranquilizar, mas que a gente possa conversar mais sobre essa pressa. Porque disso."*
- V4: *"Esse foi o melhor jeito de ter chego até aqui, porque foi o seu jeito. Então pare de ser tão dura consigo mesma."*
- V7: *"Então tem que ser muito sincero com a gente, porque quando a gente se perde da gente, aí sim é preocupante."*
- V8: *"Se você também está sendo espancado pela crise dos 20 e poucos, saiba que você não está sozinho."*

A quarta categoria revelou que nove dos dez vídeos analisados apresentaram alguma forma de validação emocional, seja por meio de mensagens diretas de acolhimento, seja pelo uso do humor como estratégia de identificação coletiva. Esse dado é expressivo do papel das redes sociais na normalização de experiências subjetivas, transformando angústias individuais em narrativas compartilhadas que produzem senso de pertencimento geracional. As representações sociais cumprem função identitária e orientadora, contribuindo para que os sujeitos tornem familiar o que antes lhes parecia isolado ou incompreensível (MOSCOVICI S, 2003; MARTINS DD, 2022). Essa dinâmica converge com o conceito de neotribalismo, o qual os jovens contemporâneos buscam formas de pertencimento coletivo que contrariam o individualismo predominante, organizando-se em torno de experiências e sentimentos compartilhados (MARCON CSC e BORTOLAZZO S, 2013). No contexto digital, comunidades virtuais formadas em torno da crise dos vinte e poucos anos funcionam como expressão dessas novas tribos, nas quais o sofrimento compartilhado se transforma em laço social e fonte de identificação geracional. A netnografia como abordagem metodológica permitiu capturar essa dimensão coletiva dos discursos digitais, evidenciando como o Instagram opera não apenas como meio de comunicação, mas como espaço de elaboração simbólica e pertencimento (FERRO, 2015 e SILVA, 2015). O humor, presente especialmente nos Vídeos 6, 9 e 10, este último com mais de dois milhões de visualizações, emerge como recurso retórico eficaz na circulação

massiva de representações sobre a crise, tornando o sofrimento mais palatável e compartilhável sem necessariamente esvaziá-lo de sentido. O desenvolvimento psicossocial em cada fase implica a elaboração de conflitos específicos, e a busca por validação coletiva observada nos vídeos analisados pode ser compreendida como uma estratégia contemporânea de elaboração desses conflitos no ambiente digital (VERÍSSIMO R, 2002).

Dessa forma, os achados do presente estudo evidenciam que a crise dos vinte e poucos anos é representada nas redes sociais como uma experiência multidimensional, atravessada por sentimentos de estagnação, instabilidade identitária, pressões normativas e busca por pertencimento coletivo. A análise dos vídeos publicados no Instagram permitiu identificar padrões discursivos recorrentes que refletem e, ao mesmo tempo, constroem socialmente os significados atribuídos a essa fase da vida, corroborando a perspectiva das representações sociais como processo de produção simbólica coletiva (MOSCOVICI S, 2003). Tais representações sociais influenciam a vivência das diferentes etapas da vida, que devem ser compreendidas não apenas sob aspectos biológicos e psicológicos, mas também simbólicos e socialmente compartilhados, perspectiva que orienta a leitura dos achados aqui apresentados (FURINI LA, et al., 2000).

No que se refere às limitações do presente estudo, destaca-se a escassez de produções científicas nacionais sobre a crise dos vinte e poucos anos, o que restringiu a comparação dos achados com literatura de contexto brasileiro. O recorte temporal de março a maio de 2025 representa um período relativamente curto, podendo não capturar variações discursivas ao longo do tempo. A opção metodológica por vídeos constitui também uma limitação, uma vez que outros formatos do Instagram, como posts estáticos, carrosséis e stories, podem conter representações igualmente relevantes. Por fim, o corpus restrito a conteúdos produzidos por mulheres, ainda que reflita o perfil predominante identificado na busca, limita a generalização dos achados para outros grupos socioculturais.

Diante dessas limitações, sugere-se que estudos futuros ampliem o recorte temporal e diversifiquem os formatos de conteúdo analisados. Recomenda-se ainda a realização de pesquisas que contemplem a perspectiva masculina e não binária sobre a crise dos vinte e poucos anos, bem como estudos que investiguem como fatores socioeconômicos e regionais modulam a vivência dessa fase no Brasil. A expansão para outras plataformas digitais, como TikTok e YouTube, também representa um caminho promissor para compreender como diferentes ecologias midiáticas produzem e fazem circular representações sobre a adultez emergente.

CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que a crise dos vinte e poucos anos é ativamente representada e ressignificada no ambiente digital, sendo o Instagram um espaço privilegiado de produção e circulação de sentidos sobre a adultez emergente. A análise dos vídeos permitiu identificar representações sociais marcadas pela tensão entre liberdade e pressão normativa, instabilidade identitária, comparação social e busca por pertencimento coletivo, revelando que o sofrimento característico desta fase encontra nas redes sociais um lugar de expressão, validação e elaboração

simbólica compartilhada. Como limitações, destacam-se o recorte temporal restrito, a análise exclusiva de vídeos e o corpus composto predominantemente por mulheres, o que limita a generalização dos achados. Diante da escassez de estudos nacionais sobre o tema, os achados reforçam a relevância de investigações que articulem juventude, identidade e cultura digital no contexto brasileiro, contribuindo para a compreensão dos desafios subjetivos da transição para a vida adulta contemporânea.

REFERÊNCIAS

1. ARNETT JJ. *Emerging adulthood: the winding road through the late teens and twenties*. 3. ed. New York: Oxford University Press, 2023.
2. ATWOOD JD e SCHOLTZ C. The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 2008; 30(4): 233-250.
3. BARDIN L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.
4. BAUMAN Z. *Identidade*. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.
5. BROWN J, et al. Differential stress reactions of graduate and undergraduate students. In: KAPALKA GM (org.). 2005. p. 2.
6. CARNEIRO VT e SAMPAIO SMR. Adulterz emergente: um fenômeno normativo? *Revista Saúde & Ciência*, 2015; 4(1): 32-40.
7. CASTELLS M. *A sociedade em rede*. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1999.
8. CHIUZI RM, et al. Conflito de gerações nas organizações: um fenômeno social interpretado a partir da teoria de Erik Erikson. *Temas em Psicologia*, 2011; 19(2): 579-590.
9. FERRO APR. A netnografia como metodologia de pesquisa: um recurso possível. *Educação, Gestão e Sociedade*, 2015.
10. FONSECA RP, et al. Eventos de vida e construção da identidade na adulterz emergente: uma análise a partir de narrativas autobiográficas. *Revista de Psicologia da UERJ*, 2020; 30.
11. FURINI LA, et al. Representações sociais e esfera pública: a construção simbólica dos espaços públicos no Brasil. Petrópolis: Vozes, 2000.
12. GIL AC. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
13. HASYIM FF, et al. Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 2024; 1-12.
14. MARCON CSC e BORTOLAZZO S. Ser ou pertencer? Comportamento e cultura juvenil. *Textura: Revista de Educação e Letras*, 2013; 15(29).
15. MARTINS DD. Representações sociais da educação de jovens e adultos: uma revisão de literatura. *Kairós*, 2022; 18(2): 181-207.
16. MOSCOVICI S. *Representações sociais: investigações em psicologia social*. Petrópolis: Vozes, 2003.
17. MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. In: *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 1992. p. 269-269.
18. PAIXÃO MCA. Considerações psicanalíticas acerca da relação entre a angústia, o desamparo e a sociedade. *Revista Acadêmica*, 2022.

19. QUIROGA FL e VITALE MSS. O adolescente e suas representações sociais: apontamentos sobre a importância do contexto histórico. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 2013; 23(3): 863-878.
20. ROBBINS A e WILNER A. *Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin, 2001.
21. SANTOS FF, et al. Autoimagem, comparação social e auto-sabotagem em jovens adultos: impactos da era digital. *ARACÊ*, 2025; 7(12): e11095.
22. SILVA SA. Desvelando a netnografia: um guia teórico e prático. *Intercom: Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*, 2015; 38(2): 339-342.
23. VERÍSSIMO R. Desenvolvimento psicossocial (Erik Erikson). In: *Psicologia do desenvolvimento*. São Paulo: Loyola, 2002.

Este artigo foi elaborado conforme as normas e diretrizes para autores da Revista Eletrônica Acervo Saúde, disponíveis em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/como-publicar-artigos>.