INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO - CÂMPUS CERES
BACHARELADO EM SISTEMAS DE INFORMAÇÃO

PAULO HENRIQUE ALVES DE SOUSA

REDES SOCIAIS E O SEU IMPACTO NAS RELAÇÕES SOCIAIS E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL

CERES - GO
2024

PAULO HENRIQUE ALVES DE SOUSA

REDES SOCIAIS E O SEU IMPACTO NAS RELAÇÕES SOCIAIS E NO BEM-ESTAR EMOCIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Sistemas de Informação do Instituto Federal Goiano - Câmpus Ceres, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Sistemas de Informação.

Orientador: Me. Danillo Freire Pacheco

CERES - GO
2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas (SIBI) – Instituto Federal Goiano

S729i

Sousa, Paulo Henrique Alves de.

Redes Sociais e o seu impacto nas relações sociais e no bem-estar emocional [manuscrito] / Paulo Henrique Alves de Sousa. – Ceres, GO: IF Goiano, 2024.
50 fls.

Orientador: Prof. MSc. Danillo Freire Pacheco.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Sistemas de Informação) – Instituto Federal Goiano, Campus Ceres, 2024.

1. Redes Sociais. 2. Relações Sociais. 3. Saúde Mental. 4. Sistemas de Informação. I. Pacheco, Danillo Freire. II. Título. III. Instituto Federal Goiano.

CDU 004.5+316.5

Ficha elaborada por Johnathan Pereira Alves Diniz – Bibliotecário/CRB 1 nº 2376

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CURSO

Ao(s) 11 dia(s) do mês de dezembro do ano de dois mil e vinte e quatro, realizou-se a defesa de Trabalho de Curso do(a) acadêmico(a) Paulo Henrique Alves de Sousa, do Curso de Bacharelado em Sistemas de Informação, matrícula 2020103202030275, cujo título é "Redes Sociais e o seu impacto nas relações sociais e no bem-estar emocional". A defesa iniciou-se às 19 horas e 30 minutos, finalizando-se às 20 horas e 35 minutos. A banca examinadora considerou o trabalho **APROVADO** com média 8,6 no trabalho escrito, média 9,6 no trabalho oral, apresentando assim média aritmética final de **9,1** pontos, estando o(a) estudante **APTO** para fins de conclusão do Trabalho de Curso.

Após atender às considerações da banca e respeitando o prazo disposto em calendário acadêmico, o(a) estudante deverá fazer a submissão da versão corrigida em formato digital (.pdf) no Repositório Institucional do IF Goiano – RIIF, acompanhado do Termo Ciência e Autorização Eletrônico (TCAE), devidamente assinado pelo autor e orientador.

Os integrantes da banca examinadora assinam a presente.

(Assinado Eletronicamente)
Prof. Me. Danillo Freire Pacheco

Orientador

(*Assinado Eletronicamente)*

Prof. Me. Lucas Gabriel Feliciano Costa

Membro

(Assinado Eletronicamente)
Prof. Me. Rangel Rigo

Membro

Documento assinado eletronicamente por:

- **Danillo Freire Pacheco**, **PROF ENS BAS TEC TECNOLOGICO-SUBSTITUTO**, em 11/12/2024 20:47:29.
- **Rangel Rigo**, **PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO**, em 11/12/2024 20:48:56.
- **Lucas Gabriel Feliciano Costa**, **PROF ENS BAS TEC TECNOLOGICO-SUBSTITUTO**, em 11/12/2024 20:49:21.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 11/12/2024. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse https://suap.ifgoiano.edu.br/autenticar-documento/ e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 661128
Código de Autenticação: c8f7c60d71

INSTITUTO FEDERAL GOIANO
Campus Ceres
Rodovia GO-154, Km 03, SN, Zona Rural, CERES / GO, CEP 76300-000
(62) 3307-7100

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR PRODUÇÕES TÉCNICO-CIENTÍFICAS NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DO IF GOIANO

Com base no disposto na Lei Federal nº 9.610/98, AUTORIZO o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano, a disponibilizar gratuitamente o documento no Repositório Institucional do IF Goiano (RIIF Goiano), sem ressarcimento de direitos autorais, conforme permissão assinada abaixo, em formato digital para fins de leitura, download e impressão, a título de divulgação da produção técnico-científica no IF Goiano.

Identificação da Produção Técnico-Científica

[ ] Tese	[ ] Artigo Científico
[ ] Dissertação	[ ] Capítulo de Livro
[ ] Monografia – Especialização	[ ] Livro
[X] TCC - Curso Técnico/Graduação	[ ] Trabalho Apresentado em Evento
[ ] Produto Técnico e Educacional - Tipo: _____	

Nome Completo do Autor: Paulo Henrique Alves de Sousa
Matrícula: 2020103202030275
Título do Trabalho: **Redes Sociais e o seu impacto nas relações sociais e no bem-estar emocional**

Restrições de Acesso ao Documento
Documento confidencial: [X] Não [ ] Sim, justifique:
Informe a data que poderá ser disponibilizado no RIIF Goiano:
O documento está sujeito a registro de patente? [ ] Sim [X] Não
O documento pode vir a ser publicado como livro? [X] Sim [ ] Não

DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

O/A referido/a autor/a declara que:

1. o documento é seu trabalho original, detém os direitos autorais da produção técnico-científica e não infringe os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade;
2. obteve autorização de quaisquer materiais inclusos no documento do qual não detém os direitos de autor/a, para conceder ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano os direitos requeridos e que este material cujos direitos autorais são de terceiros, estão claramente identificados e reconhecidos no texto ou conteúdo do documento entregue;
3. cumpriu quaisquer obrigações exigidas por contrato ou acordo, caso o documento entregue seja baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano.

Ceres, 12 de dezembro de 2024.

Assinatura eletrônica do Autor e/ou Detentor dos Direitos Autorais

Ciente e de acordo:

Assinatura eletrônica do orientador

Documento assinado eletronicamente por:

- **Danillo Freire Pacheco**, **PROF ENS BAS TEC TECNOLOGICO-SUBSTITUTO**, em 12/12/2024 15:15:59.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 12/12/2024. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse https://suap.ifgoiano.edu.br/autenticar-documento/ e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 661529
Código de Autenticação: e23b1c0678

INSTITUTO FEDERAL GOIANO
Campus Ceres
Rodovia GO-154, Km 03, SN, Zona Rural, CERES / GO, CEP 76300-000
(62) 3307-7100

RESUMO

Com a utilização das redes sociais, elas se tornam, de maneira crescente, mais importante para nossas vidas, nos deixando conectados com familiares e amigos que estão distantes e também nos mantendo informados do que acontece no mundo. Esta pesquisa de conclusão de curso analisa os impactos causados pelas redes sociais nas relações sociais e no bem-estar emocional dos seus usuários quando usadas de forma excessiva. Nesse sentido, também buscou analisar os mecanismos utilizados pelas redes sociais que prendem a atenção dos usuários e como isso acontece, além dos efeitos gerados pelo uso excessivo dessas plataformas, especialmente durante a pandemia da COVID-19, iniciada no ano de 2020. A metodologia utilizada foi a hermenêutica, permitindo a análise mais clara e aprofundada dos textos e informações coletadas através das plataformas SciELO e Google Acadêmico, com a utilização das palavras-chave redes sociais, relações sociais e saúde mental. Os resultados indicam que as redes sociais se tornam um vício que leva o fim das interações sociais face a face, aumento dos níveis de ansiedade, depressão e baixa autoestima, também criando padrões estéticos difíceis de serem alcançados e interferindo na autoimagem dos indivíduos. Embora as redes sociais apresentam aspectos positivos, elas não são capazes de substituir as relações sociais face a face, o que resulta em relações superficiais e pouco duradouras, além da diminuição da sociabilidade. Portanto, o estudo contribui para a utilização mais moderada e consciente dessas plataformas digitais, levando as pessoas a repensarem a maneira como estão gastando seu tempo nessas redes sociais.

Palavras-chaves: Redes Sociais; Relações Sociais; Saúde Mental.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO..... 10
CAPÍTULO 1 - CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DAS REDES SOCIAIS..... 13
1.1 Redes Sociais na Internet..... 13
1.2 Elementos das Redes Sociais na Internet..... 17
CAPÍTULO 2 - IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS..... 22
2.1 O uso excessivo das redes sociais digitais..... 22
2.2 COVID-19 e os impactos das redes sociais..... 26
CAPÍTULO 3 - REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL..... 30
3.1 Virtualização e hiperconectividade..... 30
3.2 Depressão e ansiedade: medo de se perder..... 36
CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 42
REFERÊNCIAS..... 46

INTRODUÇÃO

Observar pessoas conectadas às telas dos aparelhos, trocando mensagens entre si atualmente não foge muito da ideia elaborada por pesquisadores no final da década de 1960, conforme Leite (2022), o primeiro embrião de rede social na internet foi o desenvolvimento da ARPAnet, uma rede de computadores que objetivava realizar a troca de dados sigilosos durante a Guerra Fria (1945-1989). Desse modo, em 1969, dois pesquisadores realizaram pela primeira vez a troca de mensagem que percorreu mais de 500 quilômetros de distância de pontos distintos.

Nos últimos anos a tecnologia conquistou um grande espaço na vida dos seres humanos e se tornando essencial para a sociedade. Conforme Santos *et al.* (2019), a tecnologia sempre esteve presente, porém se manifestava de diferentes maneiras, por exemplo, Thomas Newcomen, em 1712, realizou um ato de inovação tecnológica trazendo a criação do motor a vapor, com isso observa-se que a tecnologia adequa-se a sociedade de cada época.

Essa tecnologia passa a ser técnicas e conjuntos de conhecimentos criados pelo homem e voltados para resolver os diversos problemas criados pela humanidade, buscando melhorar os processos e transformar o presente, além de moldar e orientar o futuro. Ela está presente em diversas áreas, como saúde, segurança, comunicação e lazer (Marcondes, 2024).

Com o início dos anos 2000 teve o surgimento de diversas redes sociais na internet a qual revolucionaram a forma de interação entre pessoas, que causaram alterações até na forma de utilizar a internet. Leite (2022, p. 128) aborda que em 2004 Mark Zuckerberg lançou seu livro das faces (*Facebook*), antes do surgimento da rede social *Orkut*. Em 2005 e 2006 surgiram a plataforma *YouTube* e a rede social *Twitter*, muito utilizadas até hoje. E na sociedade atual, a tecnologia está presente tanto nos momentos de lazer quanto na vida profissional, auxiliando em trabalhos, pesquisas e buscas por novos conhecimentos.

Com o uso das redes sociais na internet as pessoas conseguem ficar atualizadas nas notícias e se comunicar com outras que estão distantes, seja essa comunicação feita por *chats online*, reações em publicações de fotos ou videochamada. Porém, usadas de maneira excessiva se tornam um risco para a saúde (Souza; Cunha, 2019 *apud* Silva; Silva, 2017), o uso contínuo das redes

sociais pode acarretar diversos tipos de conflitos, por exemplo, transtornos de ansiedade, relações que se tornam superficiais e uma redução na capacidade de aprendizagem.

É notável o quanto vem crescendo o número de pessoas que estão perdendo a conexão com o mundo real e cada vez mais migram para o virtual (Silva; Silva, 2017), esse comportamento gera um certo comodismo tornando-se atraente para essas pessoas, pois no virtual experimentam de falsas emoções que trazem a sensação de que nunca estão sozinhos. Porém, quando essas pessoas saem do mundo virtual e retornam à realidade, trazem consigo uma falta de empatia e de sociabilidade por aqueles que, de certo modo, não estão presentes no ambiente virtual, nesse momento sentem os impactos negativos dessa falsa sensação de que nunca estão sós (Silva; Silva, 2017).

Sem o devido cuidado as pessoas se tornam vítimas das redes sociais na internet, pois ficam maravilhadas por esse mundo virtual que no início parece ser magnífico, cheio de informações novas e agradáveis aos olhos. No entanto, quando já estão mergulhados nessa onda de informações virtuais, percebem que, na verdade, as redes sociais podem trazer negatividade para o cotidiano (Lira *et al.*, 2017).

Desde o surgimento das redes sociais na internet, as pessoas receberam um meio para depositar seus discursos de ódio e obterem uma validação vinda de outros usuários. Assim, encontra em abundância nas redes sociais pessoas que estão retidas em bolhas controladas por algoritmos e perdendo a sensatez, guiadas por estes que direcionam para situações odiosas e, dessa forma, fazendo com que não haja um pluralismo social. Dessa forma, evitando qualquer tipo de diversidade e perspectivas diferentes, apresentadas por opiniões vindas de pessoas diferentes nas redes sociais (Quadrado; Ferreira, 2020).

Além disso, com essa fuga do real para o virtual tem se tornado cada vez mais difícil manter uma vida social ativa. Relatório publicado pela plataforma DataReportal informou que até o início de 2024, o Brasil é o segundo país que as pessoas passam mais tempo *online*, sendo que 55,6% de usuários eram mulheres e 44,4% eram homens, em um total de 03h37 gastas com as redes sociais. Essas horas empregadas em frente às telas dos aparelhos distanciam as pessoas de relações sociais reais e podem acarretar problemas relacionados à autoestima, ansiedade e sociabilidade (Data Reportal, 2024).

Em *Impactos das Redes Sociais em relação à autoestima e autoimagem*, Santos e Rodrigues (2023) abordam que as redes sociais na internet criam uma distorção da realidade para abrigar usuários que fogem de padrões que não conseguem obter na realidade, inúmeras pessoas ao utilizarem as redes sociais normalmente publicam apenas acontecimentos positivos de suas vidas, assim os usuários se sentem atraídos por essa falsa imagem de felicidade duradoura, através das visualizações e *uploads* (envio de fotos) nas redes sociais, quando, na verdade estão apenas criando comparações prejudiciais para si próprios e sonhando com um padrão de beleza definido como “ideal” por essas novas mídias (Santos; Rodrigues, 2023; Lira *et al.*, 2017). Isso prejudica nas relações sociais entre pessoas, pois as tornam mais rasas e centradas nessa falsa imagem produzida pelas redes sociais.

Observando os fatos mencionados acima, percebe-se o surgimento da seguinte problemática: como as redes sociais estão afetando a qualidade das interações sociais das pessoas e seu bem-estar emocional? Isto porque se trata de um assunto que desperta a atenção e curiosidade do leitor, considerando um olhar crítico acerca da diversidade dos fatos que serão encontrados e analisados.

A pesquisa será disposta de um recorte temporal de 2017 a 2024 para a realização da busca pelos materiais digitais, isso porque se trata de um intervalo de tempo antes, durante e depois da pandemia da Covid-19, em que a sociedade viveu à mercê de um confinamento. Usando como palavras-chave redes sociais, relações sociais e saúde mental para a busca nas plataformas SciELO e Google Acadêmico pelos artigos utilizados na construção da pesquisa.

CAPÍTULO 1 - CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DAS REDES SOCIAIS

1.1 Redes Sociais na Internet

Uma sociedade é composta por pessoas que compartilham ideias e conhecimentos para se desenvolverem e passarem para as próximas gerações todo o conhecimento obtido nas gerações anteriores. O ser humano sempre contou com a comunicação para ampliar a capacidade de conexão com o próximo, essa comunicação desempenha um papel fundamental na construção coletiva de novos conhecimentos, dessa maneira produz um grande volume de informações e conhecimentos novos..

Essa comunicação foi se desenvolvendo durante todo o século XX, evoluindo cada vez mais e melhorando sua performance, um caso que deu início a evolução da comunicação aconteceu durante a Guerra Fria (1945-1989) quando uma rede de computadores chamada ARPAnet transmitiu por 500 quilômetros dados sigilosos enviados por um pesquisador e recebido por outro em pontos distintos (Leite, 2022).

A revolução digital vivenciada pelo mundo a partir desse momento tornou-se evidente quando a sociedade passou a ser transformada pelo lançamento de novos dispositivos que facilitavam suas experiências do dia a dia, como foi o caso dos primeiros computadores criados, exemplo o Apple II lançado em 1977 pela empresa Apple, um computador pessoal que foi sucesso de propagação, e após isso outro lançado pela IBM em 1981 (Leite, 2022).

Com a evolução dessa tecnologia logo foram surgindo os novos meios de comunicação que deram surgimento ao que é chamado hoje de redes sociais. Conforme Moura *et al.* (2024), os primeiros sistemas de mensagens eletrônicas surgiram na década de 1970, um exemplo foi o BBS (Bulletin Board System), que foi muito importante e é considerado o estopim de tudo, apesar de ser limitado em questão de alcance de envio de informações, para a época, foi um marco na comunicação digital, criando um ambiente virtual onde os usuários, mediados por computadores, podiam se comunicar e trocar mensagens..

Toda essa evolução digital que começou a se desenvolver no século XX para a ciência foi muito importante, pois durante todos os séculos passados os cientistas preocupavam-se somente em concluir os fenômenos e na busca pelo o todo, a partir do início do século passado mudaram seus estudos para o foco na relação entre as

partes. E na realidade, a abordagem das redes sociais está na demanda de construir empiricamente a observação sistemática dos fenômenos, estudar padrões e teorizar sobre os mesmos (Recuero, 2009).

Estudar redes sociais é necessário, pois explora os padrões de conexões no ciberespaço, e as redes sociais são conjuntos de pessoas, instituições e unidades com suas conexões baseadas em nós, interações ou laços sociais. Essas conexões embasam uma metáfora de abordagem em que não se pode isolar os atores (pessoas) dessas interações, pois sua estrutura social é focada nessa rede de relações e sem ela a rede se desfaz (Recuero, 2009).

As redes sociais se tornaram uma parte fundamental da vida moderna, não há como pensar em redes sociais sem pensar na evolução que ela sofreu ao longo dos anos. Antes era apenas um meio de comunicação local, atualmente tornou-se, em escala global, um meio de informação e entretenimento para todos os seus usuários, sendo possível acompanhar notícias e ficar informado do que acontece na sociedade, além de se tornarem um espaço público de debate político e espaço de trabalho, elas impactaram a dinâmica da vida real.

E para chegar até essas plataformas digitais que existem hoje foi necessário um grande desenvolvimento dessas tecnologias, começando com a criação do sistema onde era possível implantar as tecnologias na época, o sistema Windows criado em 1985 disponibilizou lugar para a implantação de redes como o mIRC (1995) e o ICQ (1996), essas duas redes eram mensageiros e utilizadas para a troca de mensagens. Seus usuários começaram os primeiros contatos com compartilhamento de mensagens naquela época (Leite, 2022).

Nos anos 2000, os computadores já estavam mais atualizados e o sistema operacional também, surgiu uma nova rede social, diferente de tudo o que havia antes, uma rede social voltada para o mundo corporativo chamada *LinkedIn*. Criada em 2002, fugiu da ideia de rede social e se tornou a primeira rede corporativa do mundo, seu principal objetivo era reunir profissionais de diversas partes do globo, incentivar o compartilhamento de experiências vividas durante anos de carreira profissional, para tornar as pessoas mais produtivas e bem sucedidas com seu trabalho. Os usuários podiam compartilhar *feedbacks* de como eram seus trabalhos, suas dificuldades encontradas, seus conhecimentos adquiridos e quem ajudou no crescimento de suas carreiras (Caramez, 2021).

O *LinkedIn* se tornou uma rede viral pela grande abrangência de conteúdo informativo, além de facilitar a busca por materiais didáticos de várias áreas de atuação, e existe a cooperação das duas partes, tanto dos usuários funcionários que buscam por vagas para atuação e novas experiências para sua vida profissional quanto das empresas recrutadoras que utilizam a plataforma como ferramenta para fonte de informações e procura por novos colaboradores (Caramez, 2021).

Tudo isso foi possível quando Reid Hoffman, Allen Blue, Jean-Luc Vaillant, Konstantin Guericke e Eric Ly resolveram se juntar para dar início a essa rede social, tendo sua ideia desenvolvida em dezembro de 2002, porém sendo lançada em maio de 2003. Em 2007 agregou ainda mais pontos positivos à plataforma quando foi possível pesquisar por assuntos em comum e adicionar foto de perfil. Hoje sendo a maior rede corporativa do mundo, com mais de 756 milhões de usuários ativos em sua plataforma (Caramez, 2021).

Porém, nos anos 2000, estavam surgindo várias outras redes sociais, uma rede que cresceu muito e continua ativa até hoje é o *Facebook.* Segundo Moura *et al.* (2024), criada em 2004 por Mark Zuckerberg era voltada somente para a utilização por estudantes universitários, sendo assim tornando menor a quantidade de pessoas alcançadas pela rede social naquela época, estava em suas primeiras versões e ainda na fase beta de desenvolvimento.

A plataforma começou sendo bem simples e pouco dinâmica, era voltada para os universitários de *Harvard* e foi produzida por estudantes dessa universidade. Com o passar do tempo a plataforma foi se expandindo e tornou-se a rede social mais popular do mundo, sendo utilizada por pessoas de diferentes faixas etárias e classes sociais, além de ter seu reconhecimento em todo o mundo crescendo o número de usuários e *downloads,* isso porque a introduziu recursos que eram novos para a época, por exemplo, o *feed* de fotos e notícias além da opção de compartilhamento de eventos e momentos registrados pelas pessoas. Essa evolução foi essencial para fazer as redes sociais se tornarem um elemento central na vida das pessoas, pois a partir deste momento todas as próximas redes sociais criadas utilizaram a mesma técnica para ganhar seus usuários (Mateu, 2024).

Em 2010, surgiu uma nova rede social chamada *Instagram*, desenvolvida por Kevin Systrom e Mike Krieger. Os dois jovens estudantes se conheceram na universidade de Stanford, localizada nos Estados Unidos, em que estudavam, porém antes da criação do *Instagram,* Systrom voltava sua atenção para o desenvolvimento

de sua própria rede social chamada Burbn, que tinha como objetivo a postagem de *check-ins* junto com fotos do dia a dia (Bragado, 2024).

Na história do *Instagram,* Systrom após ver o sucesso de sua rede social se juntou a Mike Krieger para criar algo maior e mais abrangente para todos os tipos de usuários, os dois juntos recriaram o conceito de Burbn. Com a chegada dos *smartphones*, aproveitaram o surgimento desse novo aparelho para deixar a rede social adaptada para a nova era de aparelhos digitais, assim o Burbn mudou sua função para focar em fotografias e vídeos e passou a se chamar *Instagram*. Os dois criadores focaram em adicionar opções como curtir e fazer comentários nas fotos que outros usuários publicam, além de uma opção inovadora que se tratava de adicionar filtros nas fotos tiradas (Bragado, 2024).

Conforme a popularidade do aplicativo cresceu ele atraiu para si olhares de diversos investidores, que apresentavam eventuais interesses em comprar a rede social, foi assim que, em 2012, o aplicativo foi comprado em 1 bilhão de dólares pelo *Facebook,* passando assim todas as ações da rede social para a empresa (Eldridge, 2024).

Como toda grande rede social, o *Instagram* também passou por uma fase ruim, quando se viu preso em polêmicas relacionadas a sua popularidade, problemas que toda rede social pode enfrentar: a desinformação, interferência na saúde mental e conteúdo impróprio. A plataforma foi responsável por moldar uma grande geração de adolescentes e influenciar os jovens adultos, porém também causou danos na vida de seus usuários provocados por atitudes dessa grande rede de pessoas conectadas (Eldridge, 2024).

E pensando em conquistar cada vez mais a atenção dos adolescentes, em 2016 a empresa chinesa ByteDance criou a rede social *TikTok,* sua principal função era criar vídeos rápidos e divertidos, sendo possível fazer isso adicionando músicas e utilizando as diversas ferramentas de edição que a plataforma apresentava. A rede social conquistou o público entre a idade de 16 a 24 anos, sua chegada ao Brasil em 2018 foi muito bem aceita principalmente pelo fácil acesso e rápida utilização, uma vez que é fácil criar vídeos bem criativos com a plataforma (Silva, 2024).

Essas plataformas digitais se tornaram um fenômeno na vida das pessoas, pois reúnem milhares de informações e as apresentam nos *feeds* (telas), também estão afetando cada vez mais as interações face a face, uma vez que as pessoas se vêem presas nesse admirável mundo online. Os avanços tecnológicos se

potencializam pela maneira como as pessoas consomem cada vez mais conteúdos novos e anseiam por mais inovação, isso se torna algo arriscado quando informação demais envolve os usuários nesse mundo virtual, e podendo interferir na sua vida fora das telas dos aparelhos eletrônicos.

1.2 Elementos das Redes Sociais na Internet

Uma rede social cresce e se torna muito utilizável pelos seus usuários, isso inclui a apresentação da plataforma para aqueles que ainda não a conhecem, seus mecanismos que prendem a atenção dos usuários as telas e as formas como as pessoas podem se expressar nesse ambiente virtual, sendo um ambiente aberto para pensamentos e opiniões distintas.

A maneira como a rede social cativa o usuário é o que faz ele se sentir bem-vindo a aquele ambiente, ele se sente presente e importante, uma vez que suas opiniões e ideias abrangem um grande público que compartilha da mesma opinião, a divulgação ocorre de maneira mais fácil se comparado a uma conversa social face a face (Recuero, 2009).

Esse compartilhamento de ideias é o que dá início a criação da identidade na internet, essa criação utiliza todos os mecanismos, exemplo, compartilhamento da vida pessoal, que as redes sociais podem oferecer para crescimento da identidade, assim, ocorre o crescimento do “eu” dentro desse ambiente virtual (Recuero, 2009).

Uma rede social pode ser utilizada para observar o que é e como é feito a conexão entre os atores, que são as pessoas envolvidas nesse meio virtual buscando seu crescimento individual. A conexão exige a interação entre um ou mais atores para causar uma comunicação bem estruturada, essa comunicação por sua vez deve incrementar as opiniões individuais de cada usuário para que não se torne uma grande massa de pensamento de um mesmo “eu” e sim uma massa de individualidades (Recuero, 2009).

Quando existe uma rede social que é composta por indivíduos que compartilham ideias em comum, mas que abordam suas individualidades deve ser estudada e analisada, pois na vida cotidiana a sociedade é composta por um mundo subjetivo que retrata a comunicação entre os homens. A comunicação envolvida nessa rede estruturada de relacionamentos cria conhecimentos necessários que

formam o que é denominado como “Redes de Conhecimento”, influenciadas pelos atores das redes sociais (Ferreira *et al*., 2017).

A conexão que existe entre os atores nas redes sociais e nessa rede de conhecimento é necessária, pois sem ela a rede se extingue, a plataforma serve como uma união entre as partes e para gerar uma sociabilidade dos seus indivíduos, essa sociabilidade acontece quando grande parte dos indivíduos exercem seu direito de opinar e, nesse mundo virtual, isso acontece através das impressões que os atores têm dos outros atores participantes dessas redes. Nesse ciberespaço (espaço virtual), é muito importante compreender até onde podem ir as relações entre os atores e como de fato elas são criadas, a partir de que momento é feita a conexão entre as partes envolvidas e como a rede social influencia na criação dessa conexão (Ferreira *et al*., 2017).

Na atualidade tornou-se muito comum essas conexões ocorrerem nas plataformas digitais, e o Brasil entrou em disparada na utilização dessas redes, tanto que em 2014 o país era líder nas plataformas digitais, com 78,1 milhões de usuários. Compreende-se que a maneira como os atores constroem esse espaço e como as representações e conexões são feitas é fundamental (Anecleto, 2018).

Perfis no *Instagram*, postagens de fotos, curtidas e comentários nessa rede social, além do compartilhamento de vídeos e envio de *stories* (postagens de fotos ou vídeos curtos do seu dia a dia) fazem parte da construção do “eu” dos atores nessa rede de conexão, a imagem do ator sendo construída e disseminada por esse grande mundo virtual que pode abordar diferentes facetas do usuário, essas facetas são notadas pelos outros atores e ajudam na representação da sua identidade.

O *Instagram* é uma plataforma que funciona como um meio de conexão entre os seus usuários atores, ela liga pessoas de diferentes partes do mundo e ajuda a criar uma rede de relacionamentos abrangendo diferentes etnias. O nó criado por essa plataforma pode criar laços sociais, de acordo com Recuero (2009), as conexões são uma forma de juntar diferentes atores e criar uma interação social entre eles.

Essa rede social está se adaptando conforme a época e para atrair o maior número de usuários possíveis precisa se tornar dinâmica. E uma rede para se tornar dinâmica depende do processo de interação entre seus atores, precisa criar um ambiente que gere cooperação, competição e, quando necessário, conflitos. O

Instagram muda a maneira como as pessoas se sentem consigo mesmas e se relacionam com o próximo (Recuero, 2009).

Uma ação dinâmica utilizada pelo Instagram para prender a atenção dos seus usuários atores são os filtros em seus *stories,* voltados para o embelezamento da imagem e ajuda na auto aceitação. Muitos usuários quando buscam por aprovação, na maioria das vezes, querem se sentir e demonstrar aos outros que estão bem, então uma saída para esse problema é a utilização desses filtros que deixam a imagem mais harmoniosa, eles se ajustam na emergência de uma percepção de beleza almejada pelo usuário (Montardo; Prodanov, 2021).

Uma interação também é feita de imagem, um usuário ator tem sua imagem compartilhada para muitos e recebe a imagem de muitos para si, faz parte da rede de comunicação saber lidar com essas imagens e o compartilhamento delas, esses filtros buscam uma padronização do que é perfeito. Segundo Montardo e Prodanov (2021), a partir de 2016, ano em que foi intensificado o uso dos *stories*, essas imagens que são possíveis alvos de interação, como curtidas e comentários, intensificou a utilização da plataforma pelos seus usuários, eles passaram a ter mais tempo de convívio com essa rede virtual seja verificando seus seguidores, acompanhando seu *feed* (tela principal do aplicativo) de notícias ou se relacionando com outros usuários.

Essa ação no final se tornou bem lucrativa para a plataforma, pois está constantemente criando cada vez mais laços sociais entre usuários atores, tornando assim benéfica para os dois lados. Hoje já conta com mais de 130 milhões de usuários no país, tornando-se uma grande rede de conexão e interação entre usuários (Bragado, 2024).

Um fator importante que é observado com a interação dos usuários atores nessa rede virtual é a capacidade de migração. É possível que esses usuários migrem entre diferentes plataformas e não se mantem somente em uma rede social, este fator ajuda a observar a variedade das relações, indicando a existência de laços fortes nesse mundo virtual, uma outra plataforma bastante utilizada pelo mesmo público do *Instagram*, é o *TikTok*.

Com sua chegada ao Brasil, o *TikTok* conquistou a atenção do público que ansiava por coisas novas, a plataforma buscava chamar a atenção das pessoas com o lançamento de vídeos bem curtos em que os usuários podiam dublar alguma música ou até mesmo dançar. E um fator que intensificou o uso da plataforma foi o

início da pandemia do COVID-19 no ano de 2020, em que as pessoas precisaram mudar completamente sua rotina, seguindo as recomendações de distanciamento social solicitadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Durante esse período, com o crescente uso das redes sociais, uma vez que as pessoas precisavam buscar por um meio de distração, as interações deixaram de ser presenciais e passaram a ser interações sociais virtuais, houve um grande investimento no desenvolvimento da rede social para aproveitar esse momento de grande utilização, como cita Chies e Rebs (2021), adicionaram as opções de acrescentar efeitos visuais nos vídeos publicados, mensagens de texto, interações por comentários entre usuários e os vídeos duetos, que são vídeos feitos por cima de outro vídeo já existente.

Quando o *TikTok* foi criado ele não objetivava ser uma rede SRS (*social network sites),* que são redes que disponibilizam ao seu usuário a criação e edição de perfil pessoal e interação com outros usuários. Foi criado com a proposta de compartilhamento de conteúdo, porém, mesmo assim pode ser considerado uma SRS, pois consiste em uma rede com usuários atores e suas conexões (Chies; Rebs, 2021).

A ação dinâmica no *Tiktok* que mais se destaca para criar esses laços sociais entre seus usuários são as ciberdanças,[1] essas produções audiovisuais e o compartilhamento delas se tornaram uma maneira de criar relações afetivas entre seus usuários, isso gera uma cibercultura[2] que se caracteriza por ser fruto de influências mútuas e do cooperativismo. A *ciberdança* se tornou uma linguagem entre esses usuários atores que enriqueceram essa rede de compartilhamento (Chies; Rebs, 2021).

Essa dinâmica do *Tiktok* (relacionada a ciberdança) é importante ressaltar porque valoriza a troca entre diferentes usuários e com um grupo social, isso ajuda a agregar valores sociais a si próprios, como a popularidade e a visibilidade, bem procuradas pelo público-alvo dessas redes sociais. A visibilidade e viralização dentro desta plataforma podem ser entendidas como a chance de ganhar visualizações nos

[1] Produções de ciberdanças são danças apresentadas na mídia social por um integrante ou grupo de integrantes, com a intenção de influenciar mais pessoas para participarem dessas ondas de visualização do *TikTok* (Chies; Rebs, 2021).

[2] É compreendida como sendo uma “forma sociocultura” que surge da relação entre sociedade, cultura e as novas tecnologias (Chies; Rebs, 2021).

vídeos postados e a divulgação do conteúdo publicado no *feed* (página de exibição de conteúdo compartilhado na rede social) (Recuero, 2009).

CAPÍTULO 2 - IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS

2.1 O uso excessivo das redes sociais digitais

Com o rápido desenvolvimento das mídias digitais ficou fácil e prático a abordagem de novos meios de comunicação, impulsionados por essas redes de relacionamento está cada vez mais abrangente a maneira como a sociedade se comunica e relaciona seus interesses com o próximo, segundo Yazbek (2021), antes do surgimento da internet criada em 1969, a comunicação era feita através de um método de envio de cartas, um processo demorado e lento para se comunicar, hoje pode ser feito através de um simples clique na tela do aparelho celular.

Sem as redes sociais as pessoas não tinham suas vidas tão compartilhadas com o outro e, dessa maneira, as informações demoravam para chegar ao destinatário, assim também acontecia com as notícias circuladas através dos meios de comunicação tradicionais, jornais e revistas. A sociedade ainda vivia sua época de transmissão de informações de maneira estagnada, sem muita variedade de meios de transmissão.

Foi a partir da popularização da internet no ano de 1990 que começou a mudar esses meios de comunicação, com a criação de novos espaços virtuais, como os blogs, as pessoas descobriram uma nova maneira de se comunicar com os outros. Segundo Yazbek (2021), com a criação do correio eletrônico chamado *e-mail* se tornou prático e simples para qualquer usuário que tinha um endereço de *e-mail* se comunicar com outros usuários a quilômetros de distância. Leite (2022), ainda afirma que isso foi possível com a criação do primeiro serviço de *e-mail* chamado *Hotmail* no ano de 1996, ele era gratuito e contribuía para que seus usuários com acesso à rede pudessem manter contato com familiares e amigos distantes.

E a evolução continuou, em 1999 teve a criação do *MSN Messenger* um dos primeiros ambientes virtuais de mensagens instantâneas que agregou funcionalidades que são utilizadas até hoje pelas redes sociais mais atualizadas, exemplo *Instagram* e *TikTok*, o *MSN* trouxe mecanismos para prender a atenção de seus usuários, como a personalização de apelidos, *emoticons* (figuras) animados, jogos e vídeo chamadas (Leite, 2022).

Como é possível perceber ao longo dos anos a tecnologia foi adentrando cada vez mais no dia a dia das pessoas, as redes sociais se tornaram parte

essencial da vida dos seus usuários, e apesar do seu benefício de agilizar o processo de comunicação e a conectividade é notável o uso excessivo delas por parte de seus usuários, que estão mudando a sua forma de agir e de se relacionar com o próximo.

Por não ter a necessidade de sair do conforto de seu ambiente, as redes sociais aumentam ainda mais o comodismo das pessoas, isso prejudica na vivência dos seres humanos, uma vez que tudo que é feito nas relações sociais reais pode ser feito também nas relações virtuais. Na adolescência, que é a primeira etapa da vida em que as pessoas adquirem convívios com diferentes grupos sociais, é de grande importância esse contato ser físico, dessa forma não prejudica a capacidade de socialização dos jovens e nem compromete a sua capacidade de distinguir a realidade do mundo virtual (Silva; Silva, 2017).

Com essa fixação pelo mundo virtual, as pessoas acabam perdendo a sua forma de entender e ler as emoções das outras pessoas, perdendo assim sua capacidade de empatia pelo próximo. O relacionamento face a face se torna necessário a partir do momento que alguém entra ou começa a interagir com algum grupo social, é importante saber e entender as emoções que o grupo social está passando e saber se relacionar com ele. No mundo virtual, essa situação é o oposto, uma vez que não há interação face a face, pode existir a camuflagem das emoções e sentimentos que estão sendo postos na relação, com os diferentes tipos de tecnologias fica muito fácil para um usuário mascarar sua interação com os outros (Silva; Silva, 2017).

Por estar tão entrelaçado na vida cotidiana, as redes sociais provocaram uma certa dependência na vida das pessoas, uma rede conecta não somente computadores mas também pessoas, e nessa rede a dependência causada interfere nas impressões que os usuários percebem e constroem dos outros usuários. Usadas de maneira excessiva, a rede torna as pessoas cansadas de relações mascaradas e essas relações tornam-se somente relações superficiais (Recuero, 2009).

Uma ação bastante utilizada nas redes sociais e que prende muito a atenção e o tempo dos seus usuários são o compartilhamento da sua vida cotidiana, as pessoas levam sua vida real para o mundo virtual através da postagem de fotos e vídeos, um termo bastante presente nas redes sociais são os *stories* - redes como o

Instagram e o *Tiktok* apresentam essa forma de postagem em sua linha do tempo (Risse, 2018).

Nas redes sociais o formato *stories* é um grande responsável por moldar as novas formas de comunicação dos usuários, a produção acelerada desse conteúdo leva a uma interação que tende a ser mais dinâmica, os usuários são moldados para serem mais instantâneos, o que reflete é uma comunicação mais imediata e menos elaborada, além do fato dessas imagens produzirem trocas entre quem produz e quem consome (Risse, 2018).

Os usuários estão sempre buscando pela criação de algo novo e lançamento de tendências para serem aproveitadas por outros usuários, essa produção contínua do novo demanda muita atenção e se baseia na ideia de diferença entre os conteúdos, essa atenção retorna ao tema de tempo excessivo utilizado nas redes sociais, uma vez que os usuários precisam se manter atualizados e antenados nas novidades das tendências atuais (Risse, 2018).

Uma consequência negativa das redes sociais é a criação de relações sociais superficiais, quando os usuários não têm nenhum aprofundamento e não adquirem emoções reais durante as relações de interação. Isso torna as interações menos significativas e importantes para o usuário, esses usuários quando tomados pela necessidade de utilizar as plataformas digitais ignoram a importância de relações face a face e seus benefícios, como a interação real e a captação das emoções de outras pessoas. A rede social se tornou tão multitarefa que os usuários ficam divididos entre rolar o *feed,* curtir postagens, postar fotos e vídeos como os *stories,* checar suas notificações e dar a devida atenção para seus amigos *onlines* (Risse, 2018).

As redes sociais pela sua rápida conexão se tornam um espaço não muito recomendado para ter discussões mais afetivas e profundas, isso porque com os mecanismos de compartilhamento apresentados pelas plataformas os usuários se tornam muito vulneráveis a vazamentos de informações, se tornando um caráter público e de conhecimento de todos. Dessa forma, inibe a vontade e necessidade que os usuário têm de tentar alguma nova relação com outros usuários (Souza; Cunha, 2019).

Além desse fator relacionado à vulnerabilidade, outra questão que também torna as relações muito superficiais nas redes sociais é a dificuldade de construção de laços significativos, devido a rápida interação entre usuários. Muitas pessoas

influenciados pela onda dos *stories* buscam priorizar acima de tudo sua quantidade de interações, por exemplo, quantos seguidores tem e adquirem, seu número de compartilhamentos e curtidas, e quantos *views* (visualizações) têm por dia, em vez de priorizarem a qualidade das relações. Segundo (Souza; Cunha, 2019) esse fator além de gerar as relações superficiais também contribuem para um uso compulsivo de internet, sendo necessário estar conectado 24h por dia.

Pelas excessivas horas passadas em frente às telas dos aparelhos digitais usufruindo das redes sociais muitos usuários têm seu desempenho prejudicado por elas. A constante maneira de sempre verificar as notificações, usar os aplicativos ou acompanhar as últimas notícias pode afetar a capacidade do sono, privando o usuário de uma noite bem descansada, ou também impactar na saúde mental do usuário (Callegari, 2018).

O uso excessivo das redes sociais interfere na qualidade do sono pois a luz emitida pelos aparelhos eletrônicos utilizados pelo usuário possui a capacidade de inibir a produção da melatonina - hormônio responsável pela regulação do sono e recuperação das células corporais (Callegari, 2018).

Além disso, a atividade interativa com os dispositivos eletrônicos demanda muita atenção dos usuários, muitos não respeitam a recomendação clássica feita pelos médicos de interromper o uso dos aparelhos eletrônicos pelo menos 1 hora antes do horário de dormir, dessa forma não atrapalhando a liberação adequada da melatonina. Resultado disso se nota a partir do momento que a pessoa perde seu nível de concentração durante o dia, a sua disposição diminui e a sua produtividade cai (Doria, 2022).

Com um *feed* infinito os usuários estão sempre sendo instigados a continuar acessando e utilizando a plataforma digital, a rede social entende os conteúdos que o usuário gosta de acompanhar e gera recomendações para o mesmo, através de seus algoritmos.

Com o sono sendo prejudicado isso também interfere na saúde mental dos usuários, uma vez que é necessário ter uma boa noite de sono para poder descansar e regular as emoções e o comportamento, tendo essa privação do sono, em grande escala, acarreta problemas como alterações de humor, ganho de peso e até mesmo depressão (Doria, 2022).

2.2 COVID-19 e os impactos das redes sociais

Com o crescente uso das redes sociais se tornou constante a dependência das pessoas por essas plataformas digitais, os usuários utilizam de forma exagerada as redes sociais para passar o tempo, seja isso feito através de acompanhar as notícias no *feed,* fazer novas publicações e amizades ou até mesmo checar suas notificações (Du Mont *et al*., 2022).

Um ponto negativo desse uso exagerado das redes sociais é a fixação que os usuários criam com as plataformas, elas se tornam uma maneira de escapar um pouco do mundo real, e vão em busca de suporte emocional nas redes sociais. Isso acaba se tornando um vício para seus usuários, eles ficam constantemente imersivos nesse mundo virtual checando o que há de novo, acompanhando as informações que vão surgindo na tela que não percebem a quantidade de tempo que estão gastando com isso (Du Mont *et al*., 2022).

Essa necessidade de sempre estar alinhado com o que está acontecendo diante dos olhos causa uma extrema ansiedade nos usuários, o que pode ser ainda mais impactante se for em usuários que já estão fragilizados com o vazio causado pelas redes sociais, uma vez que foram em busca de suporte emocional e se frustraram com essa procura equivocada pelo bem estar, acontecendo o oposto na internet já que se torna um ambiente de fácil acesso a qualquer tipo de conteúdo, até mesmo os mais indesejáveis (Du Mont *et al*., 2022) .

Em sua pesquisa, Silva e Silva (2017) abordam que um estudo feito pelo Dr. Larry Rosen da área da psicologia, em mais de mil jovens, evidenciou que o uso excessivo das tecnologias digitais apontam que podem surgir características de comportamento narcisista, uma vez que essas ferramentas oferecem meios permanentes de exposição, como é o caso dos *Stories* no *Instagram* e os vídeos curtos no *Tiktok*; apresentam comportamento de pessoas antissociais, com fobias de relacionamentos físicos; ações agressivas com o próximo e consigo mesmo; ansiedade, por não conseguirem se desligar das redes sociais e sempre buscarem as novidades; sono desregulado, já que os usuários perdem a noção do tempo e utilizam os aparelhos celulares até na hora de descansar; e também depressão, pois com a falsa sensação de felicidade proporcionada pelas redes sociais quando se desconectam a realidade tende a se tornar diferente.

Essa felicidade momentânea causada pelas redes sociais implica na criação de emoções superficiais e passageiras nos usuários, uma conversa face a face em uma relação social real é trocada por interações de bate papo *onlines*, e a ansiedade criada por sempre tentar acompanhar a vida e a rotina do outro é prejudicial às pessoas, essa ansiedade ainda colabora para intensificar a comparação social.

A comparação social feita pelos usuários é mais comum do que se pensa, uma vez que frequentemente a vida do outro está sendo projetada ali na tela o usuário tende a associá-la e a comparar a si mesmo, essa comparação impacta na autoimagem, pois afeta na maneira como o usuário se apresenta nas redes, e quanto mais intensa acontecer a comparação social, menor será a autoestima (Alegre, 2024).

Com o primeiro caso sendo descoberto em Wuhan, capital da província de Hubei, na China, no mês de dezembro em 2019, surgia um novo surto que deixou o mundo inteiro em alerta, devido o seu rápido crescimento e fácil maneira de contágio, definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com o nome Sars-cov-2, popularmente conhecido como Covid-19. O que acarretou ao mundo todo voltar sua atenção para uma possível nova pandemia mundial, e que até então não existia qualquer tipo de medicação (Rondon *et al*., 2021).

Quando uma doença surge dessa maneira tão repentina sempre é representada como uma forma de ameaça a vivência das pessoas no dia a dia, mesmo não acontecendo a exposição direta ao vírus existe ainda o medo e a ansiedade por parte das pessoas, o que é desconhecido causa sempre uma sensação de angústia e desamparo, principalmente pelo governo quando naquela época ainda era incalculável os possíveis impactos do vírus na sociedade (Rondon *et al*., 2021).

Com a chegada da pandemia da Covid-19 em 2020 no Brasil, a sociedade ficou totalmente em estado de reclusão, as pessoas tiveram que mudar completamente sua rotina para se prevenir do vírus que estava presente em toda a parte.

Os efeitos da Covid-19 no bem-estar e na saúde dos usuários de redes sociais vai além da hiperconexão, tornou as pessoas mais viciadas nessas redes, as pessoas ficaram com suas rotinas mais cansadas e estendidas acompanhando todo o conteúdo que saía nas plataformas digitais. Com a pandemia da Covid-19 o uso das tecnologias digitais aumentou para 83% em 2020 (Nitahara, 2021).

Seguindo a recomendação de distanciamento social recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para se proteger da pandemia, as tecnologias de informação se tornaram indispensáveis nesse momento, com elas a população obteve uma novo normal, uma maneira de se precaver ao vírus e de fugir de locais de aglomeração. Porém, se a população estava cada vez mais conectada a essas tecnologias digitais um novo problema surgiu dentro de casa, o excesso de conectividade nas redes sociais e o perigo dessa hiperconexão.

Esse uso constante das plataformas digitais durante o período de reclusão na pandemia causou efeitos nocivos na saúde das pessoas, e é possível observar que são danos que podem ser de longa duração, se estendendo pós período de quarentena, essas consequências na saúde mental das pessoas do uso exagerado das redes sociais podem ser mais duradouras e causar danos piores do que o próprio vírus, além de afetar outros aspectos como relacionamento social (Rondon *et al*., 2021).

Os efeitos nocivos à saúde mental das pessoas durante a pandemia são dos mais variados possíveis, vão de sentimentos até percepções expressadas, segundo (Rondon *et al*., 2021) o que mais se notou nas pessoas durante este período de pandemia foram questões como o luto pela perda de pessoas próximas; o estresse e desinformação, principalmente na época que circulava notícias falsas sobre a Covid-19; ansiedade e depressão, muitas pessoas não souberam lidar com o isolamento social e muito menos com a crise que o mundo estava passando; e também o medo de um vírus ainda desconhecido, sem meios de prevenção e rápido contágio.

Um fator da Covid-19 que impactou nas relações sociais das pessoas foram o surgimento desses problemas psicológicos citados acima, existia o medo de se contaminar com o vírus, o que distanciou as pessoas fisicamente, o estresse causado pela falta de convívio com outras pessoas, o medo de uma crise financeira próxima, e também o surgimento do sentimento de solidão, pois uma interação nas redes sociais não substitui o convívio diário (Rondon *et al*.,2021).

Um grande fator das redes sociais nesse período foi o seu fácil acesso a qualquer tipo de informação e compartilhamento de dados, os usuários utilizavam essa rede de maneira exagerada, seus compartilhamentos de informações estavam ficando cada vez mais íntimos, a socialização digital estava sendo mais exposta durante esse período.

Os principais impactos das redes sociais na vida dos seus usuários durante a pandemia foram casos como: a excessiva exposição íntima nas redes, uma vez que as pessoas estavam postando conteúdo demais em busca de aprovação dos seus seguidores; o pânico criado a partir do medo que surgiu devido a situação vivida no momento; as *fake news* (notícias falsas) que circulavam na internet sobre o vírus; o começo de um *cyberbullying*, em que as pessoas estavam sendo tomadas pelas redes sociais e não tinham controle do que liam e recebiam dos outros usuários nas plataformas digitais; e no pior dos casos as tentativas de suicídio, ocasionados pela depressão (Rondon *et al.*, 2021).

CAPÍTULO 3 - REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL

3.1 Virtualização e hiperconectividade

A forma como as pessoas se relacionam está mudando repentinamente, uma transformação profunda no conceito de espaço está acontecendo devido a rápida virtualização e hiperconectividade que tem deixado a percepção de real e virtual bem fragilizada. A maneira como as pessoas experimentam a realidade molda a forma de viver e suas identidades, isso está intimamente ligado a etapa de virtualizar e hiperconectar, e esse processo de deixar de ser real para se tornar virtual traz consigo uma série de efeitos profundos que podem afetar as relações sociais e o psicológico das pessoas.

A dissolução das relações sociais reais e a presença física causa no ser humano uma quebra de expectativas de vivência, tornando a capacidade de sociabilidade que as pessoas aprendem desde a escola escassa ou quase nula, quando a mesma não é praticada e deixada de lado. As redes sociais estão atrasando e desacelerando o processo de evolução social das pessoas, a transição do espaço físico para o virtual modifica a forma como as pessoas se relacionam com os demais e também com si mesmos, criando uma realidade em que a conexão feita entre as pessoas no virtual pode parecer fácil e duradoura, quando na verdade são pouco profundas e sem sentimentos verdadeiros, isso representa um grande desafio para a saúde mental e emocional das pessoas, principalmente nessa sociedade que cada dia mais está conectada e dependente das tecnologias digitais.

A série britânica chamada *Black Mirror*, criada por Charlie Brooker em 2011, veio com a proposta de trazer episódios desconexos um do outro com narrativas únicas, embora sempre focados no tema tecnológico. Aborda o desconforto que a sociedade tem em relação ao crescimento rápido das mídias sociais e sua agregação de valor, Charlie Brooker define a maneira em que a sociedade está lidando com os avanços tecnológicos e ficando dependente disso, causando assim problemas sérios e não muito distantes daqueles abordados na série.

O primeiro episódio da terceira temporada da série, intitulado de “*Nose Dive*”, apresenta uma sociedade movida por pontos de popularidade através de um aplicativo de celular semelhante ao *Instagram*, com uma boa popularidade, graças a votação dos outros usuários, é possível obter mais benefícios como uma vida social

ativa, bom emprego ou bom apartamento, quando não se tem uma popularidade alta no aplicativo a repercussão na vida do usuário pode ser bem negativa. O aplicativo então serve para qualificar as pessoas, dando pontos sociais para elas, sem esses pontos a pessoa não é bem vista pela sociedade “perfeita” abordada pela série (Padalino, 2022).

A ideia passada por Charlie Brooker nesse episódio remete muito ao que a sociedade atual está se tornando, diariamente conferimos nossos perfis em redes sociais, cada pessoa tem sua preferência mas é nítido que as redes sociais estão tomando muito tempo de cada um e tornando parte da vida de seus usuários. Os pontos de popularidade apresentados no episódio remetem aos *likes* das redes sociais, as pessoas buscam sempre mostrar sua melhor face e agir corretamente para impressionar os outros usuários, tal qual as ações que os personagens do episódio adquiriram, isto para projetar uma vida perfeita que será consumida pelos outros usuários, pois as pessoas estão sempre preocupadas com a sua imagem e a projeção dela nesse mundo virtual.

Observando então como a sociedade contemporânea está se tornando cada vez mais virtualizada, é normal entender que as relações sociais estão perdendo lugar nesse mundo virtualizado para o novo surgimento de relações virtuais, como o episódio deixa explícito, o mundo tem se tornado cada dia menos humanizado e mais virtualizado, com esse mundo se dirigindo para um caminho mais tecnológico ele se encontra estritamente ligado a uma sociedade menos sentimental, com pessoas robotizadas, demonstrando emoções superficiais e menos empáticas.

Faz parte da sociedade sentir emoções diversas, nenhuma pessoa consegue ser feliz o tempo inteiro, demonstrar estar sempre bem ou ter uma vida aparentemente perfeita. Nessa questão, Padalino (2022) cita a diferença entre rede social e mundo real, enquanto no mundo real as pessoas podem ser transparentes e verdadeiras, da mesma forma que as outras pessoas podem observar e quão estão sendo verdadeiros e sem mascarar suas emoções, no mundo virtual se analisa o oposto, está repleto de filtros embelezadores, que sempre mascaram as verdadeiras emoções e intenções passadas pelos usuários, quem está do outro lado da tela não sabe as reais intenções que aquele usuário está passando, às vezes não sabe se é realmente o usuário que diz ser, tem tantos casos presentes na internet de perfis *fakes,* que fica difícil saber quando aquele usuário é realmente quem ele diz ser.

Se tratando de virtualização na obra *O que é o virtual?,* Pierre Lévy (2003) retrata o pensamento do autor sobre esse processo de mudança para o virtual, a virtualização é a evolução de algo físico em representação digital. Assim, acontecendo a criação de novos espaços de interação e comunicação, essa virtualização não se limita apenas a tecnologia, mas também abrange pontos de vista social e cultural, fazendo assim, uma expansão das capacidades do ser humano.

Essa virtualização traz consigo a construção de *ciberespaços* (espaços virtuais), o que torna as interações de forma mais fluida e menos estagnada, uma opinião que seria vista por um grupo de pessoas nas relações sociais reais, no mundo virtualizado será vista por centenas de usuários, e ainda compartilhada por usuários com pensamentos semelhantes. Essa virtualização é capaz de intensificar o processo de colaboração e potencializa a criatividade dos usuários, pois eles encontram nessa rede compartilhada outros usuários que consomem dos mesmos conteúdos (Lévy, 2003).

A virtualização se torna algo ambivalente, é um acontecimento que traz tanto oportunidades quanto desafios, positivamente a virtualização está intimamente ligada a potencialidade de criação e inovação, pois dá oportunidade de expandir a criatividade das pessoas, assim como permite enriquecer a experiência entre usuários com novas formas de interação. Também facilita o acesso à informação, pois abre espaço para uma grande rede de informação e conhecimento, acessível para qualquer usuário, colaborando para a troca de informações e de ideias (Lévy, 2003).

Em contrapartida, a virtualização pode impactar na identidade e privacidade das pessoas, trazendo desafios para os usuários, uma vez que o compartilhamento de informações as pessoas podem sofrer com a perda de privacidade e a invasão de sua identidade, além da falta de sensibilidade das pessoas em ambientes virtuais. A falta de conexão com o mundo real e com as relações sociais físicas fazem com que há a existência de interações superficiais ou que sejam sempre atrapalhadas pelas telas da tecnologia, além do isolamento social já que os usuários passam mais tempo conectados nesses ambientes virtuais do que realizando relações sociais face a face, isso provoca uma queda na capacidade de sociabilidade das pessoas (Lévy, 2003).

Em consonância com a virtualização, surge a hiperconectividade, fator que está impactando na vida social das pessoas, uma vez que com essa rápida virtualização e a dependência das mídias digitais as pessoas foram se tornando dependentes dessas plataformas e, dessa maneira, a hiperconectividade foi se entrelaçando a vida do ser humano.

Uma pesquisa desenvolvida para a rede social *Facebook*, em 2015, levantou que somente no Brasil a plataforma é acessada mensalmente por cerca de 92 milhões de usuários. Desse número, 62 milhões de usuários realizam isso todos os dias, destacando que 50 milhões de usuários fazem isso através de dispositivos móveis. Há quase 10 anos, metade da população brasileira já possuíam acesso à *internet* e tinham suas redes sociais, estas eram usadas corriqueiramente (Favarin; Kulak, 2018).

Algo parecido com a aplicativo de avaliação abordado no primeiro episódio da terceira temporada de *Black Mirror* que existe na sociedade é o uso de sistemas de avaliação em estruturas de interações virtuais, a hiperconectividade faz com que os usuários estejam sempre ligados e antenados as avaliações feitas pelos outros usuários, como em qualquer rede social existem os sistemas de avaliação de estabelecimentos ou marcas, funciona de forma bem semelhante ao aplicativo do episódio, que as notas eram de 1 (péssimo) até 5 (excelente), essas avaliações podem moldar as opiniões dos usuários e seus interesses, bem como o que acontecia com as pessoas da série quando estudavam a avaliação social dos usuários, se um usuário estivesse com sua nota baixa eles não se relacionavam, se estivesse com uma nota alta eles buscavam se relacionar (Favarin; Kulak, 2018).

Nesse ponto, o mundo real se assemelha com a proposta empregada no episódio “*Nose Dive*” em uma questão, no ciberespaço os indivíduos dependem de uma avaliação para melhorar suas atitudes e suas relações, no ramo profissional, essa avaliação ajuda a melhorar sua performance. Assim, sendo possível um lado usufruir bem do serviço e o outro lado prestá-lo corretamente e com excelência.

Essa hiperconectividade transformou a sociedade em uma “sociedade em rede”, composta por pessoas que se interconectam e se transformam em uma só massa, essa massa é movida por interações que na maioria das vezes é superficial e branda, as pessoas dessa nova sociedade não buscam por relações firmes e duradouras, buscam por interesses que contribuam para sua autoimagem e opinião.

A sociedade em rede trata-se de um conceito que aborda a maneira em que uma nova configuração social, cultural e econômica é criada, emergindo do surgimento das tecnologias digitais. Um novo tempo de colaborações sociais e culturais é formado e isso implica em mudanças para a sociedade contemporânea (Lévy, 2003).

Essa sociedade em rede composta por uma única massa implica em grandes desafios significativos, essa busca pela aceitação nas redes sociais através de reações e avaliações tornou as relações menos profundas, pois nem sempre o que é demonstrado por um usuário pode ser verdadeiro ou apenas um escape usado para se autopromover entre os demais, isso faz com que não exista vínculos significativos e mais duradouros (Lévy, 2003).

A hiperconectividade vem deixando a sociedade parecida com um “enxame de abelhas”, isto é, composta por indivíduos que estão somente vagando pelas redes, sem direção clara, e se tornando completamente isolados dos demais, transformando o mundo em um mundo digital de comunicação compulsiva, com pessoas fugindo de situações críticas e de afeto com os demais.

As redes sociais moldam a sociedade de maneira a tornar nada coletiva, moldam a vida dos indivíduos de maneira que as torna um conglomerado de almas vagando sem clareza, diminuindo a individualidade de cada pessoa e retendo sua capacidade de reflexão. Assim como aborda o autor Byung-Chul Han em sua obra *No Enxame: Perspectivas do Digital* (2018), em que trata em tom crítico o que tem acontecido e como está se tornando a sociedade com o advento do digital, a sociedade está exatamente igual a um “enxame”, aprisionando pessoas em uma nova unidade, na qual deixam de ter pensamentos próprios e passam a fazer parte de algo intrinsecamente desprovido de alma ou espírito.

As relações sociais têm caminhado para uma era digital, algo que não funciona como uma coletividade bem estruturada e engajada, mas sim como um conjunto de pessoas sem sentidos e emoções vazias, que simplesmente estão se movendo de maneira desordenada e incessante (Han, 2018).

A hiperconectividade para Byung-Chul Han está relacionada às interações rápidas, superficiais e totalmente descartáveis, uma sociedade movida por cliques e reações, com falta de ações e diálogos profundos. Uma massa apresenta uma certa constância e pode, futuramente, se transformar em uma força de vontade, mas na

era digital essa massa se torna vazia, fragmentada e incapaz de uma mobilidade coletiva que seja significativa.

A comunicação nas redes sociais se tornou uma situação paradoxal, apesar de ter uma priorização da comunicação e compartilhamento de informações acontece o empobrecimento da qualidade das interações humanas e a falta de profundidade das mesmas. As pessoas se comunicam pensando em realizar a si mesmos, para preencher algum vazio dentro delas, isso torna as relações quebradiças e pouco interessantes (Han, 2018).

Nas redes sociais existe o desrespeito, escândalo e a distância da esfera social é observável, nessas plataformas digitais se torna normal que a comunicação digital fuja do respeito mútuo e cause uma exposição exagerada da intimidade e da esfera privada, as redes sociais surgem como um espaço para a exposição do privado. É possível observar que a anonimidade e o respeito não são mútuos, Han (2018, p. 14) discute que “anonimidade e respeito se excluem mutuamente”, pois nas redes sociais a comunicação digital que promove o anonimato é responsável por causar a indiscrição e a falta de respeito, uma vez que os usuários não precisam se identificar para fazer enxurradas de comentários nas redes sociais.

As *shitstorms* (tempestades de indignação) são muito utilizadas nas redes sociais, são ações anônimas e isso as torna muito violentas, usadas para formas de protesto virtual quando na verdade são correntes de injúrias descarregadas em outros usuários ou empresas. Han (2018, p. 15) cita que essas *shitstorms* são uma tempestade de indignação com efeitos múltiplos, dentre elas a cultura do desrespeito, pois são “um fenômeno característico da comunicação digital”.

Com a perda da privacidade, a sociedade se tornou transparente, em que a exposição excessiva de informações pessoais é visto como algo natural, quando na verdade, isso está fazendo mal para os usuários, pois a era digital cria uma pressão por constante visibilidade que os usuários não conseguem suportar, haja vista o que era para causar mais autenticidade gera uma vigilância, na qual todo indivíduo está sempre vigiando e sendo vigiado (Han, 2018).

A hiperconectividade, então, cria uma erosão do individual e da capacidade de fazer uma análise íntima e reflexiva sobre si próprio, substituindo o espaço privado do pensamento individual por um compartilhamento público de informações constantes (Han, 2018).

3.2 Depressão e ansiedade: medo de se perder

As redes sociais estão contribuindo significativamente para que os casos de depressão e ansiedade no Brasil aumentem cada vez mais, casos que estão impactando de forma negativa a sociedade e o seu desenvolvimento se tornaram fenômenos comuns no século XXI. As redes sociais ao invés de promoverem de forma saudável as relações entre pessoas, estão contribuindo para uma realidade que se torna cada vez mais negativa em relação a isso, criando momentos em que muitos se sentem deprimidos ou ansiosos demais, principalmente entre pessoas mais jovens.

Observa-se como as redes sociais se tornaram parte da rotina dos seus usuários através do seu grande número de utilizadores, chega a cerca de 116 milhões de usuários apenas no Brasil, e dessa maneira, o número de pessoas com problemas ocasionados por esse uso intermitente das redes sociais também cresce na mesma proporção. O seu uso descontrolado tem causado grande impacto na criação de relações sociais e modo de viver das pessoas, além de consequências à saúde mental dos indivíduos, principalmente em usuários mais jovens, com grande alcance de informações diariamente (Souza; Cunha, 2019).

As redes sociais incentivam incessantemente a forma como as pessoas agem, seus usuários públicos os chamados “influenciadores digitais” estão diariamente compartilhando suas rotinas nas plataformas digitais, e assim fazem somente com os aspectos positivos de suas vidas, isso cria na visão dos usuários que os seguem uma imagem deturpada da realidade, criando um ambiente de aparências e falsa realidade positiva. Esse contraste do que é mostrado com o que realmente é vivido pode levar a criação de um sentimento de fracasso e estar conectado diretamente a indícios de depressão e ansiedade na vida pessoal dos indivíduos (Souza; Cunha, 2019).

Esses “influenciadores digitais” contribuem para o fato das redes sociais amplificarem a pressão estética e padrões de estilo de vida irreais para a maioria dos seus usuários, pois na maioria dos casos apresentam nas telas imagens de pessoas bem-sucedidas com padrões de vida “perfeitos”. As pessoas que sempre consomem esses conteúdos, o *Instagram*, por exemplo, usa seu algoritmo para recomendar cada vez mais aos usuários conteúdos parecidos com os quais eles já consomem, essa exposição a esses conteúdos cria uma pressão emocional, porque

os indivíduos vão sempre em busca dessa vida “perfeita” e quando isso não é alcançado se sentem deprimidos (Souza; Cunha, 2019).

Nessa questão, existe ainda a cultura de aprovação e validação externa nas redes sociais, que reforça ainda mais a maneira como os usuários precisam de aceitação para que preencha esse espaço criado por essa dependência digital, os mecanismos empregados pelas redes sociais para captar a atenção dos seus usuários, como, as curtidas, comentários, *stories* e compartilhamentos atuam como fator de valorização social, eles fazem parecer que nas redes sociais o valor pessoal de alguém está atrelado a quantidade de interações que essas pessoas recebem, isso causa uma dependência emocional dos usuários, pois quando compartilharem algo pessoal nas redes sociais e isso não for muito bem atendido, vão se sentir rejeitados ou indesejados, causando sentimentos como ansiedade e vulnerabilidade (Souza; Cunha, 2019).

Na pesquisa realizada por Souza e Cunha (2019), intitulado *Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura*, encontraram questões sobre o compartilhamento excessivo de postagens, quando usuários utilizam *posts* (forma de se referir a postagens das redes sociais) estressados; os usuários se tornam vulneráveis quanto a opinião dos outros, sentem carência de curtidas e comentários para “curar” seu perfil. Estando, então, sempre reclamando de problemas situacionais, tornando uma relação cansada e mais arrastada das demais. Além de se tornarem usuários possessivos ou socialmente dominantes e ficam estagnados em relação a superar seus desafios.

Apesar de expandirem um espaço digital criando uma grande área de comunicação virtual, as redes sociais, no mundo fora das telas, podem acarretar situações de isolamento social, uma questão altamente ligada a depressão, pois muitas vezes o tempo que está sendo gasto nessas plataformas digitais poderia estar sendo aproveitado de outra maneira, por exemplo, em atividades ao ar livre, interações sociais presenciais, tempo de relacionamento com a família e amigos ou lendo um livro.

Ainda existe a grande exposição a conteúdos negativos nessas plataformas digitais, apesar das redes sociais serem contra esse tipo de conteúdo, na maioria dos casos é difícil barrar que as outras pessoas postem eles na internet, esse tipo de conteúdo causa um misto de emoções em seus usuários que os consomem que

podem agravar casos de estresse e ansiedade, além de poder levar ao desenvolvimento de uma falta de empatia e insensibilidade emocional.

Na pesquisa realizada por Souza e Cunha (2019), abordaram 27 trabalhos relacionados a como as redes sociais impactam nos níveis de ansiedade e depressão na vida dos adolescentes. Buscaram identificar os riscos do uso excessivo das redes sociais na vida dessas pessoas, durante a pesquisa alguns temas relacionados ao conteúdo negativo apresentado nas plataformas digitais foram encontrados, houve um grande destaque aos temas de tentativas de suicídio, sofrimento psicológico, angústia e *cyberbullying* (*bullying* virtual).

A exposição diária a conteúdos que causam sentimentos negativos nas pessoas, seja cancelamentos, ataques *onlines*, comparações sociais ou notícias *fakes,* gera altos níveis de ansiedade e angústia nos usuários, alguns usuários absorvem muito do que é mostrado nas redes e leva para sua vida pessoal, um simples comentário pode causar autocrítica e insegurança. Esse ambiente virtual cria uma cultura de negatividade em que se torna fácil absorver sentimentos de desespero após consumir esse conteúdo repetidamente nas plataformas digitais (Moromizato *et al.*, 2017).

Uma questão séria influenciada pela depressão e que pode tomar conta dos pensamentos dos usuários, levando a cometerem atos impensáveis, como tentativas de suicídio; toda a tensão psicológica vivida nas redes sociais podem reforçar esses sentimentos destrutivos em pessoas vulneráveis, aumentando os riscos de tentativas de suícidio.

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou que a cada 40 segundos uma pessoa se suicida no planeta, se tornando a segunda maior causa de mortes entre pessoas de 15 a 29 anos de idade, no Brasil as taxas brutas de suicídio, por 100 mil habitantes de 15 a 29 anos, chegam a 6,7, e vale ressaltar que, ignorando as diversas situações, a maiorias dos suicídios acontecem de maneira impulsiva, em momentos de confusão mental, depressão severa e demais situações que podem acarretar desespero (Júnior; Vieira, 2020).

Quando ações maldosas são realizadas por algum agressor na intenção de ferir a moral, o intelecto ou os sentimentos de outras pessoas e isso é feito utilizando recursos tecnológicos no ambiente virtual, ganha o nome de *cyberbullying*, ou *bullying* virtual (Junior; Vieira, 2020).

A grande diferença entre esses dois atos, é que em casos de *bullying* a vítima sabe quem está praticando, ela vivencia pela as ações daquela pessoa, e na maioria dos casos são feitas de agressões físicas e/ou verbais na intenção de machucar o outro. Já o *cyberbullying* as ações são voltadas para agressões que ferem o psicológico dos usuários, como é realizado em um ambiente virtual e nesse ambiente é possível contar com o anonimato, o agressor consegue denegrir a imagem dos outros usuários sem ser descoberto em um primeiro momento, e não precisam estar em um mesmo ambiente que a vítima para praticar tais ações (Júnior; Vieira, 2020).

A certeza da impunidade que esses agressores têm faz com que utilizem esse anonimato, e na maioria dos casos, utilizam nomes fictícios nas redes sociais. A intensidade das humilhações praticadas pelos agressores aumenta quando eles não sofrem nada em troca, não são descobertos e muito menos investigados (Júnior; Vieira, 2020 *apud* Borges, 2015). Por conta das redes sociais, onde são realizadas esse *cyberbullying*, estarem em um ambiente virtual existe a dificuldade de tirar essas mensagens de circulação, uma vez postadas nas redes elas são compartilhadas por outras pessoas, aumentando assim sua circulação e nível de impacto, pois quanto mais usuários terem acesso a esse conteúdo mais constrangimento o usuário alvo delas vai sentir.

Quando se trata de diferenciar as vítimas e agressores fica nítido que os agressores agem de maneira cautelosa, são prepotentes e tentam impor sua vontade nas ações das vítimas, tentando dominá-las, eles têm voz ativa e conseguem influenciar outros indivíduos para agirem da mesma forma que eles, conseguem enxergar quais são as limitações do ponto de vista afetivo de suas vítimas e se estão enfrentando algum problema no momento. Essas pessoas vão em busca de usuários que estejam passando por algum momento de vulnerabilidade e que não tenham forças para reagir aos seus ataques, assim eles vão sempre investir em atacar seus pontos fracos. Usam do medo e difamações para impor sua autoridade sobre a vítima (Júnior; Vieira, 2020).

Esses agressores conseguem com essas ações obter uma sensação de poder, de controle e governança, querem uma boa imagem de si e vão sempre usar da violência para conseguir o que querem, para eles somente seu próprio ponto de vista importa e o das vítimas não.

Já as vítimas desses casos são pessoas mais fragilizadas, que estão com menos apoio ou menos força de persuasão, se caracterizam por se enquadrarem em grupos de minorias, muitas vezes relacionados às diferenças entre raça, peso, religião, gostos e sexo, e os agressores usam essas diferenças como sinais para atacar as vítimas, essas vítimas se sentem coagidas e sem coragem para reagir, na maioria das vezes devido as chantagens que sofrem desses agressores. O que essas vítimas ganham com isso são: infelicidade, falta de amigos, falta de empatia pelos outros e insegurança (Júnior; Vieira, 2020).

O *cyberbullying* também influencia em casos de depressão, as possibilidades de ataques constantes à sua dignidade leva os usuários a se sentirem reclusos e isolados, além de sofrerem com a baixa autoestima, esses ataques levam ao agravamento do quadro psicológico da vítima (Júnior; Vieira, 2020).

Muitas dessas vítimas sofrem em silêncio por medo de compartilhar esses casos vividos com outras pessoas, a plateia que presencia esses ataques também tem papel importante, muitos se silenciam por medo de acabarem se tornando as próximas vítimas dos agressores virtuais, se tornando a plateia omissa, e outros ajudam a encorajar as ofensas realizadas pelo agressor, até mesmo compartilhando as mensagens ofensivas de quem está realizando o ato, tornando-se a plateia colaborativa (Júnior; Vieira, 2020).

Esses problemas enfrentados nas redes sociais fazem parte de uma grande massa que modifica o comportamento e os sentimentos dos seus indivíduos, para (Freud, 2011, p. 13) certas ideias, sentimentos só se transformam em atos apenas quando os indivíduos se juntam em uma grande massa. A massa é composta de indivíduos heterogêneos, que por algum tempo se juntam em um só pensamento, esse novo pensamento que manifesta características diferentes daquelas possuídas por esses indivíduos se fosse isoladamente.

As redes sociais, nessa questão, podem ser vistas como uma nova forma de massa psicológica, pois seus usuários quando se conectam nessas plataformas digitais, perdem sua individualidade, se tornando uma única “alma coletiva” que pode influenciar suas interações, comportamentos, relacionamentos e opiniões.

Nesse ambiente virtual, os usuários se comparam muito com os influenciadores. Freud (2011, p. 37) aborda que nas massas artificiais existe sempre a identificação com líderes, seja Cristo ou generais, a mesma coisa acontece nas plataformas digitais, quando os influenciadores, grupos ou celebridades promovem

ideais específicos. O compartilhamento dos momentos positivos feito por eles coloca em pauta a questão sobre como os usuários vivem espelhando sua vida e suas vivências nesses influenciadores, mas também traz à tona a questão de que essa “vida perfeita” não existe, e com isso os sentimentos deprimidos ganham destaque.

Esses sentimentos negativos ganham força, pois nas redes sociais existe a falsa sensação de que todos os indivíduos são amados e se tornam parte de algo maior e importante, criando assim uma sensação de comunidade. Quando na realidade essa ilusão pode ser algo frágil, levando a sentimentos de exclusão e inadequação, pois os usuários percebem que suas experiências e expectativas não são suficientes para corresponder à imagem idealizada que frequentemente é apresentada nas redes sociais, impactando negativamente no seu bem-estar.

Os sentimentos negativos que os usuários podem adquirir passando por esses momentos de quebra de expectativas nas plataformas digitais mascaram o real sintoma adquirido por eles, a depressão se torna a doença do século XXI, pois age de forma silenciosa tirando a vontade de viver e de se relacionar socialmente dos usuários (Padilla, 2023).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) no mundo são aproximadamente 280 milhões de pessoas que sofrem de depressão, trata-se de um transtorno de humor que atinge pessoas de diferentes condições e idades, são 3,8% das pessoas afetadas, incluindo 5,0% entre adultos (Padilla, 2023).

Os casos de depressão estão mais em alta naqueles indivíduos que fazem o uso de redes sociais diariamente, do que em indivíduos que não tem redes sociais ou não utilizam muito os aparelhos digitais. Portanto, para evitar essa doença, a Associação Paulista de Medicina (APM) recomenda que seja importante saber impor limites no tempo que é gasto utilizando essas plataformas, isso também ajudará a dar mais atenção às relações sociais reais fora do mundo virtual. Também é importante seguir páginas e pessoas que postem conteúdos positivos e que não tragam negatividade para quem acompanha, evitar fazer comparações físicas, para que assim não interfira no bem-estar e na sua aparência, e por último sempre buscar por apoio médico profissional caso seja percebido que as redes sociais estão afetando de maneira negativa a saúde mental dos usuários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou analisar os impactos das redes sociais nas relações sociais e no bem-estar emocional dos indivíduos, com a análise voltada para pessoas com faixa etária de 15 a 40 anos. O ponto de partida foi buscar de que maneira as redes sociais estavam impactando negativamente na criação de relações sociais entre pessoas e por que quando usadas excessivamente essas redes estavam interferindo na vida dos seus usuários, além de abordar quais os impactos psicológicos e emocionais estavam ocorrendo nessas relações entre pessoas.

A pesquisa revelou que, embora as redes sociais tenham o potencial de oferecer uma plataforma para a conexão e a interação, ajudando as pessoas a conhecerem e criarem novas relações, independente da distância, facilitar a comunicação e construção de novas comunidades, permitindo que pessoas de diferentes partes do mundo compartilhem experiências e formem laços que, de outra maneira, poderiam ser impossíveis, além de também manter a conexão a vários quilômetros entre amigos e familiares, elas também apresentam desafios significativos que podem afetar a saúde mental e a qualidade das relações interpessoais, isso porque a superficialidade das interações, que muitas vezes é limitada apenas curtidas ou comentários, pode acarretar um sentimento de isolamento e solidão nos usuários.

As redes sociais se tornaram algo necessário para a vida das pessoas atualmente, não tem como ignorar o fato de que essas plataformas digitais sofreram uma grande evolução ao longo dos anos, desde o surgimento dos primeiros indícios de uma rede de compartilhamento durante a Guerra Fria (1945-1989) chamada ARPAnet para transmissão de dados sigilosos e com a revolução digital influenciada por esse período, quando o mundo foi apresentado aos primeiros computadores da época, um exemplo foi a máquina criada pela empresa Apple e com nome de Apple II. E hoje, essas redes sociais estão voltadas para a interação, postagem e compartilhamento entre usuários, e muitos utilizam também como rede de informações e como maneira de se manterem informados nas notícias atuais (Leite, 2022).

Todo esse avanço tecnológico que as redes sociais sofreram foi potencializado porque a população estava carente de tecnologia e precisavam

consumir cada vez mais inovação, e as redes sociais foram necessárias, pois vieram para explorar as conexões no ciberespaço, que é formada por um conjunto de instituições e unidades, e para não deixar de existir as conexões, as pessoas não podem ser separadas das interações, porque se separados a rede de interações se desfaz (Recuero, 2009).

Esse fenômeno que foi às redes sociais se tornou responsável por moldar uma geração de pessoas, porém também causou danos na vida delas gerada por essa grande rede de relacionamentos, distanciando pessoas da vida real e trazendo elas para o mundo virtual. Outro fator, é a interrupção da criação de laços entre pessoas do convívio no mundo fora das telas, pois uma vez que essas plataformas digitais cativam as pessoas, elas adquirem um vício pelas mesmas que se torna difícil de ser combatido, principalmente quando tudo que se podia ser feito face a face também pode ser feito através das telas dos aparelhos digitais.

Ao compartilhar suas opiniões e pensamentos nas redes sociais os usuários se sentem bem-vindos e importantes por realizar essas ações, isso porque as redes se tornam um ambiente em que eles podem fugir um pouco do mundo real e dos problemas cotidianos, para criar nas redes sociais um perfil totalmente diferente e novo daquele apresentado durante a convivência.

Como foi abordado durante a pesquisa, nem sempre esse ambiente se torna agradável para a convivência de muitos usuários, pois existe o conceito de validação social, em que os usuários criam uma validação da sua aparência através do número de curtidas e comentários que recebem em suas publicações, quando o *feedback* que o usuário recebe se torna positivo isso ajuda a aumentar sua autoestima e reforçar o pensamento de que aquilo que foi postado por ele está cativando o público e tem outros usuários que compartilham do mesmo interesse. Além de ser um ambiente público em que as pessoas podem usufruir da sua liberdade de expressão, compartilhando seus pensamentos abertamente, pensamentos que muitas vezes criam um laço de apoio e suporte.

A pesquisa abordou que essa mecânica pode se tornar algo problemático e prejudicar seus usuários quando a opinião pessoal de um indivíduo ou um conjunto de indivíduos passa dos limites e acaba ferindo outros usuários, que na maioria dos casos fere a saúde mental dos mesmos. Por ser uma rede pública, nem sempre existe um filtro que previne as pessoas de verem conteúdos indesejados.

A liberdade de expressão pode levar as pessoas a compartilhar pensamentos extremos e negativos, como discursos de ódio ou conteúdo tóxico, o que cria um ambiente hostil, um problema ocasionado por esses discursos de ódio é o *cyberbullying*, quando essas ações maldosas ferem a moral e o intelecto dos outros usuários, o que leva as pessoas a casos de depressão e ansiedade extrema, além de causar consequências graves à saúde mental da vítima, trazendo sentimentos de isolamento e tristeza profunda.

Também foi abordado que a comparação social cria uma exposição desnecessária a vida pessoal dos indivíduos, pois quando os usuários, principalmente os “influenciadores digitais” publicam algo nas redes sociais, somente compartilham aspectos positivos de suas vidas, dessa maneira, isso cria na visão dos usuários uma vida perfeita, uma visão deturpada da vida real, se torna uma vida de aparências e na maioria dos casos inalcançável. Além de interferir na autoestima dos indivíduos, cria padrões estéticos irreais e, quando os usuários percebem que não conseguem alcançar esses padrões estéticos, surgem sentimentos de fracasso e se sentem mais deprimidos (Souza, Cunha; 2019).

Ao longo da pesquisa foi abordado que com a chegada da pandemia do COVID-19 em 2020, período em que as pessoas precisaram tomar medidas precavidas para evitar o contágio com o vírus, isso inclui o distanciamento social, a utilização dessas plataformas se intensificou, o que aumentou os problemas citados acima. A população se viu isolada dentro de casa, com medo de um vírus que estava com rápido contágio e outro medo diante das telas dos aparelhos eletrônicos, a falta de privacidade das redes sociais e o que era postado por lá referente ao vírus, por exemplo, *fake news* que estavam circulando na época.

O uso excessivo das redes sociais durante a pandemia da COVID-19 teve impactos consideráveis nas relações sociais e bem-estar emocional dos usuários, com as restrições de distanciamento social houve um aumento da conectividade virtual, porém essas relações virtuais não absorvem as mesmas relações de uma interação face a face, e isso causa superficialidade e falta de sociabilidade nos indivíduos. E a dependência emocional aumentou nesse período, principalmente com a cultura de validação que os usuários buscavam para preencher o vazio existente que tomou conta após o distanciamento social.

Todo o conteúdo negativo que era consumido pelos usuários durante esse período, estava ocasionando o aumento dos índices de ansiedade e depressão nos

indivíduos, muitos usuários não se sentiam bem com o que estava sendo recomendado através das plataformas e absorviam muito do que era postado e levavam para sua vida pessoal, isso causava uma certa insegurança nesses usuários (Moromizato *et al*., 2017).

Diante do conteúdo apresentado ao longo da pesquisa, se torna fundamental executar ações que diminuam os níveis de relações sociais virtuais que impactam nas relações e saúde mental das pessoas, um uso mais consciente das redes sociais se torna necessário, uma solução cabível é definir e priorizar limites de tempo que busquem saciar a vontade das pessoas de utilizarem as plataformas e que não deixem elas conectadas por longos períodos de tempo, priorizar a qualidade das relações e não a quantidade também se torna uma solução primordial para evitar relações superficiais.

Para evitar problemas relacionados à saúde mental, é de suma importância buscar por suporte profissional, terapeutas e grupos de apoio que se tornam uma ajuda de grande importância que podem oferecer estratégias valiosas para evitar problemas relacionados à ansiedade e depressão nos usuários. Eles ajudam a refletir sobre o uso exagerado das redes sociais, incentivam a auto-reflexão sobre como as plataformas estão afetando as emoções e ajudam a analisar se essas redes estão de fato sendo algo positivo ou negativo na vida das pessoas.

Focar em atividades *offline* ajudam a desconectar desse ambiente virtual, fazer atividades ao ar livre que não envolva tecnologia como praticar esportes, leituras ou viagens promovem esse tempo longe das redes sociais e ajudam a fazer pausas regulares das plataformas, ajudando assim a trazer esses indivíduos de volta para o mundo real e reduzir a dependência das redes sociais.

Para pesquisas futuras é sugerido que se faça necessário uma abordagem que analise os efeitos do uso das redes sociais ao longo do tempo. Assim permite que exista uma análise mais profunda das mudanças ocorridas na vida dos usuários ocasionadas pelas redes sociais e as marcas deixadas na convivência das pessoas com a utilização das mesmas. Levar em consideração a diversidade cultural e socioeconômica dos usuários também se torna importante, além de deixar o estudo mais enriquecido com inclusão de métodos qualitativos, como entrevistas com grupos focais do tema, dessa forma, se torna mais compreensível as vivências de cada usuário e nas relações coletivas ao uso das redes sociais.

REFERÊNCIAS

ALEGRE, Mônica Beatriz Soares. *Impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental: ansiedade, autoestima e comparação social.* Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade La Salle. Rio Grande do Sul, 2024.

ANECLETO, Úrsula Cunha. Tecnologias digitais, ação comunicativa e ética do discurso em redes sociais . *Texto Livre*, Belo Horizonte-MG, v. 11, n. 2, p. 304–317, 2018. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/textolivre/article/view/16806. Acesso em: 28 nov. 2024.

APM. Volume de uso de redes sociais pode afetar saúde mental. *APM,* 09 mai. 2023. Disponível em: https://www.apm.org.br/o-que-diz-a-midia/volume-de-uso-de-redes-sociais-pode-afetar-saude-mental/. Acesso em: 08 dez. 2024.

APP ANNIE. *State of App Marketing Brasil* - Edição de 2021, 2021. Disponível em: https://dataai.infogram.com/pt-brazil-state-of-app-marketing-brazil-2021-1h7k230dg18pg2x. Acesso em: 24 jul. 2024.

BLACK MIRROR. Direção: Euros Lyn. Produção: Charlie Brooker. Netflix, 2011.

BRAGADO, Louise. Quem criou o Instagram? Conheça a história da rede social. *Epocanegocios.globo.com*, 01 ago. 2024. Disponível em: https://epocanegocios.globo.com/tecnologia/noticia/2024/08/quem-criou-o-instagram-gd2024.ghtml. Acesso em: 24 nov. 2024.

CALLEGARI, Jeanne. Melatonina: tudo sobre o hormônio do sono. *Veja Saúde*, 27 mai. 2020. Disponível em: https://saude.abril.com.br/bem-estar/melatonina-tudo-sobre-o-hormonio-do-sono/. Acesso em: 08 dez. 2024.

CARAMEZ, Pedro. História do Linkedin. *Pedrocaramez.com*, 23 jun. 2021. Disponível em: https://pedrocaramez.com/historia-do-linkedin/. Acesso em: 24 nov. 2024.

CHIES, Luiza; RECUERO REBS, Rebeca. Pandemia e as motivações sociais para a produção de ciberdanças no TikTok. *Revista da FUNDARTE*, , v. 44, n. 44, p. 1–19, 2021. Disponível em: https://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/RevistadaFundarte/article/view/852. Acesso em: 30 set. 2024.

DATAREPORTAL. DIGITAL 2024: BRAZIL. *Datareportal,* 21 fev. 2024. Disponível em: https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil. Acesso em: 24 jul. 2024.

DORIA, Sandra. Excesso de redes sociais prejudica o sono e a saúde mental. *Veja Saúde*, 12 mar. 2022. Disponível em:

https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/excesso-de-redes-sociais-prejudica-o-sono-e-a-saude-mental/. Acesso em: 24 jul. 2024.

DU MONT, Louise Gabrielle *et al*. O impacto do uso das redes sociais no nível de ansiedade . *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, v. 3, n. 12, p. e3122418, 2022. Disponível em: https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2418. Acesso em: 23 out. 2024.

ELDRIDGE, Alison. Instagram: history, features, description, & facts. *Encyclopaedia Britannica*, 28 nov. 2024. Disponível em: https://www.britannica.com/money/Instagram. Acesso em: 29 nov. 2024.

FERREIRA, L. J. *et al*. A gestão do conhecimento e a análise de redes sociais: um estudo aplicado no sistema de bibliotecas da Universidade Federal de Goiás. *Informação & Sociedade: Estudos*, *27*(2), 145-168.

FREUD, Sigmund. *Psicologia das Massas e análise do Eu e outros textos* (1920-1923). Trad. Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

HAN, Byung-Chul. *No Enxame*: Perspectivas do digital. Petrópolis: Vozes, 2018. https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13747. Acesso em: 26 out. 2024.

JÚNIOR, Clodoaldo Moreira dos Santos; VIEIRA, Ana Lúcia. A influência das redes sociais nos casos de suicídio entre jovens e adolescentes brasileiros e o seu aumento durante a pandemia. *Migalhas*, 14 ago. 2020. Disponível em: https://www.migalhas.com.br/depeso/332002/a-influencia-das-redes-sociais-nos-casos-de-suicidio-entre-jovens-e-adolescentes-brasileiros-e-o-seu-aumento-durante-a-pandemia. Acesso em: 7 nov. 2024.

KITAMURA, Elisa Shizuê; FARIA, Luciane Ribeiro de; CAVALCANTE, Ricardo Bezerra; LEITE, Isabel Cristina Gonçalves. Depressão e transtorno de ansiedade generalizada em idosos pela infodemia de COVID-19. *Acta Paul Enferm*, v. 35, eAPE03177, out. 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ape/a/TFtD6wHNTcGZCvfKLLGSdWK/. Acesso em 24 jul. 2024.

LEITE, Pedro Colli Badino de Souza. Hiperconectividade e exaustão. *J. psicanal.*, São Paulo , v. 55, n. 102, p. 127-147, jun. 2022 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-58352022000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 24 jul. 2024.

LÉVY. Pierri. *O que é o virtual?*. São Paulo: Editora 34, 2003.

LIRA, Ariana Galhardi *et al*. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria.* v. 66, n. 3, p. 164-171, jul./set., 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=htm. Acesso em: 26 jul. 2024.

MATEU, Paula. Uma breve história do Facebook: 20 anos entre a inovação e a polémica. *National Geographic.pt,* 03 fev. 2024. Disponível em: https://www.nationalgeographic.pt/historia/breve-historia-facebook-20-anos-entre-inovacao-e-polemica_4691. Acesso em: 24 nov. 2024.

MARCONDES, José Sergio. Tecnologia: O que é, sua origem, principais tipos e exemplos. *Blog Gestão de Segurança Privada*, 30 jan. 2024. Disponível em: https://gestaodesegurancaprivada.com.br/tecnologia-significado-aplicacoes/ – Acesso em: 17 dez. 2024.

MONTARDO, Sandra Portella; PRODANOV, Laura Schemes. Filtros embelezadores no Instagram Stories: pistas iniciais sobre a plataformização da beleza. *Logos*, v. 28, n. 2, 2022. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/logos/article/view/60900. Acesso em: 29 nov. 2024.

MOROMIZATO, Maíra Sandes *et al*. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, vol. 41, n. 4, p. 497-504, out./dez., 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/?lang=pt# Acesso em: 07 nov. 2024.

MOURA, Lucas Fernandes *et al.* A História das Redes Sociais e seus impactos. *Revista FT,* v. 28, ed. 131, fev. 2024. Disponível em: https://revistaft.com.br/a-historia-das-redes-sociais-e-seus-impactos/. Acesso em: 24 nov. 2024.

NITAHARA, Akemi. Estudo mostra que pandemia intensificou uso das tecnologias digitais. *Agência Brasil,* 25 nov. 2021. Disponível em: https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2021-11/estudo-mostra-que-pandemia-intensificou-uso-das-tecnologias-digitais. Acesso em: 24 jul. 2024.

NITAHARA, Akemi. Estudo mostra que pandemia intensificou uso das tecnologias digitais. *Agência Brasil,* 25 nov. 2021. Disponível em: https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2021-11/estudo-mostra-que-pandemia-intensificou-uso-das-tecnologias-digitais. Acesso em: 25 out. 2024.

PADALINO, Leah. Nosedive: a desumanização do futuro em Black Mirror. *A mente é maravilhosa,* 07 out. 2022.Disponível em: https://amenteemaravilhosa.com.br/nosedive-black-mirror/. Acesso em: 08 dez. 2024.

PADILLA, José. Quando as redes sociais aumentam o risco de depressão? *A mente é maravilhosa*, 12 nov. 2023. Disponível em: https://amenteemaravilhosa.com.br/quando-as-redes-sociais-aumentam-o-risco-de-depressao/. Acesso em: 08 dez. 2024.

PASQUALI, L. V. *et al*. Insatisfação corporal, comportamento alimentar e o uso das redes sociais em estudantes de cursos de graduação da área das ciências da vida. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 16, n. 103, p. 832-841, 21 nov. 2022.

QUADRADO, Jaqueline Carvalho; FERREIRA, Ewerton da Silva. Ódio e intolerância nas redes sociais digitais. *Rev. Katálysis*, Florianópolis, v. 23, n. 3, p. 419-428, set./dez., 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rk/a/3LNyLswf9rkhDStZ9v4YT3H/?lang=pt. Acesso em: 24 jul. 2024.

RECUERO, Raquel. *Redes Sociais na Internet.* Porto Alegre: Sulina, 2009.

RISSE, L. Stories e seus construtos de temporalidade: a presentificação de um passado recente. *Dispositiva*, v. 7, n. 11, p. 61-81, 5 out. 2018. Disponível em:https://periodicos.pucminas.br/index.php/dispositiva/article/view/18573. Acesso em: 11 out. 2024.

RONDON, Maria Clara de Sales *et al*. O impacto das redes sociais na saúde dos jovens durante o período de isolamento: uma revisão integrativa. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 10, n. 4, p. e5310413747, 2021. Disponível em:

RÜSEN, Jörn*. Reconstrução do Passado*: Teoria Da História II: Os Princípios Da Pesquisa Histórica. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2010.

SANTOS, Bruno Rodrigues dos, *et al*. A EVOLUÇÃO DA TECNOLOGIA: VIVENDO UMA NOVA ERA.. *In*: *Anais Eletrônico do XI EPCC - Encontro Internacional de Produção Científica*. Anais Maringá(PR) UNICESUMAR, 2019. Disponível em: https//www.even3.com.br/anais/epcc2019/185403-A-EVOLUCAO-DA-TECNOLOGIA--VIVENDO-UMA-NOVA-ERA. Acesso em: 24 jul. 2024.

SANTOS, Tânia Cristina Alves dos; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS EM RELAÇÃO À AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM*. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 9, n. 3, p. 851–862, 2023. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8724. Acesso em: 25 jul. 2024.

SILVA, Pedro. Conheça a história do TikTok: guia completo. *Invicta Social*, 29 nov. 2024. Disponível em: https://invictasocial.com/conheca-a-historia-do-tiktok-guia-completo/. Acesso em: 29 nov. 2024.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev. psicopedag*., São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009. Acesso em: 24 jul. 2024.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev. psicopedag*., São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009. Acesso em: 11 out. 2024.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, vol. 3, n. 3, p. 204-217, set./dez., 2019. Disponível em: https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156. Acesso em: 29 abr. 2024.

YAZEK, Letícia. Como era a comunicação antes das redes sociais. *Recreio.com.br*, 26 fev. 2021. Disponível em: https://recreio.com.br/noticias/tecnologia/como-faziamos-sem-as-redes-sociais.phtml. Acesso em: 08 dez. 2024.