

## USOS E ABUSOS DAS REDES SOCIAIS DIGITAIS: REFLEXÕES TEÓRICO- EPISTEMOLÓGICAS

### USES AND ABUSES OF DIGITAL SOCIAL NETWORKS: THEORETICAL- EPISTEMOLOGICAL REFLECTIONS

### USOS Y ABUSOS DE LAS REDES SOCIALES DIGITALES: REFLEXIONES TEÓRICO-EPISTEMOLÓGICAS

Karla Renata de Aguiar Muniz<sup>1</sup>  
José Gerardo Vasconcelos<sup>2</sup>  
Antônio Roberto Xavier<sup>3</sup>  
Luís Távora Furtado Ribeiro<sup>4</sup>  
Sinara Mota Neves de Almeida<sup>5</sup>  
Aiala Vieira Amorim<sup>6</sup>

**RESUMO:** O presente artigo tem por objetivo principal contribuir com reflexões científicas sobre a utilização das novas tecnologias, especificamente das redes sociais digitais na contemporaneidade. Visando alcançar o objetivo supracitado partiu-se da seguinte problemática: até que ponto o uso excessivo das redes sociais digitais pode impactar na sociointeratividade, principalmente entre familiares e na saúde mental de seus/as usuários/as? Para atender a problemática em epígrafe adotou-se como metodologia uma abordagem qualitativa. Quanto à natureza, esta investigação é básica. Em relação ao objetivo desta pesquisa trata-se de um estudo descritivo-exploratório, cujo método técnico empregado foi o bibliográfico. Com relação às técnicas de coleta de informações, acolheu-se a revisão de literatura de fontes secundárias. Concernente às técnicas de análise, foram aplicadas a análise de conteúdo e do discurso sócio-histórico contextual. Os resultados qualitativos indicam que ao longo do processo histórico das sociedades e suas diversas revoluções tecnológicas o ser humano alcançou às novas tecnologias digitais/redes sociais que a priori tinha e tem o poder de servir a esse ser humano de forma mais célere, econômica e prática. Porém, em razão do uso abusivo, os(as) usuários(as) dessas ferramentas têm sido afetados(as) tanto socialmente como na saúde mental. Por fim, conclui-se que o uso das novas tecnologias via redes sociais digitais tanto pode ser benéfico facilitando e proporcionando melhor qualidade de vida de seus(as) usuários (as), quando usadas de forma regrada, como também pode ser maléfico causando danos sociointeracionais e à saúde mental.

1

**Palavras-Chave:** Novas tecnologias. Redes sociais digitais. Sociointeratividade. Saúde mental.

<sup>1</sup> Doutora, Universidade Federal do Ceará.

<sup>2</sup> Pós-Doutor, Universidade Federal do Ceará.

<sup>3</sup> Pós-Doutor, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira,.

<sup>4</sup> Pós-Doutor, Universidade Federal do Ceará.

<sup>5</sup> Doutora, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira.

<sup>6</sup> Doutora, Universidade Federal do Ceará.

**ABSTRACT:** The main objective of this article is to contribute scientific reflections on the use of new technologies, specifically digital social networks in contemporary times. Aiming to achieve the aforementioned objective, the following problem was established: to what extent can the excessive use of digital social networks impact socio-interactivity, especially among family members, and the mental health of its users? To address this problem, a qualitative approach was adopted as the methodology. Regarding its nature, this investigation is basic. In relation to the research objective, it is a descriptive-exploratory study, using the bibliographic technical method. Concerning information collection techniques, a literature review of secondary sources was used. Regarding analysis techniques, content analysis and socio-historical contextual discourse analysis were applied. The qualitative results indicate that throughout the historical process of societies and their various technological revolutions, human beings have reached new digital technologies/social networks that, *a priori*, had and have the power to serve them in a faster, more economical, and practical way. However, due to abusive use, users of these tools have been affected both socially and in their mental health. Finally, it is concluded that the use of new technologies via digital social networks can be beneficial, facilitating and providing a better quality of life for users when used in a regulated manner, but it can also be harmful, causing socio-interactive and mental health damage.

**Keywords:** New technologies. Digital social networks. Socio-interactivity. Mental health.

**RESUMEN:** El presente artículo tiene como objetivo principal contribuir con reflexiones científicas sobre la utilización de las nuevas tecnologías, específicamente de las redes sociales digitales en la contemporaneidad. Con el fin de alcanzar el objetivo supracitado, se partió de la siguiente problemática: ¿hasta qué punto el uso excesivo de las redes sociales digitales puede impactar en la sociointeractividad, principalmente entre familiares, y en la salud mental de sus usuarios/as? Para atender la problemática en epígrafe, se adoptó como metodología un enfoque cualitativo. En cuanto a su naturaleza, esta investigación es básica. En relación al objetivo de esta investigación, se trata de un estudio descriptivo-exploratorio, cuyo método técnico empleado fue el bibliográfico. Con respecto a las técnicas de recolección de información, se acogió la revisión de literatura de fuentes secundarias. Concerniente a las técnicas de análisis, se aplicaron el análisis de contenido y del discurso socio-histórico contextual. Los resultados cualitativos indican que a lo largo del proceso histórico de las sociedades y sus diversas revoluciones tecnológicas, el ser humano ha alcanzado las nuevas tecnologías digitales/redes sociales que, *a priori*, tenían y tienen el poder de servir a este ser humano de forma más celer, económica y práctica. Sin embargo, en razón del uso abusivo, los/as usuarios/as de estas herramientas han sido afectados/as tanto socialmente como en su salud mental. Por último, se concluye que el uso de las nuevas tecnologías vía redes sociales digitales tanto puede ser benéfico, facilitando y proporcionando mejor calidad de vida a sus usuarios/as cuando se usan de forma regulada, como también puede ser maléfico, causando daños sociointeraccionales y a la salud mental.

**Palabras clave:** Nuevas tecnologías. Redes sociales digitales. Sociointeractividad. Salud mental.

## INTRODUÇÃO

Esta pesquisa tem por finalidade principal contribuir com reflexões necessárias sobre o modo de vida da sociedade contemporânea na perspectiva das novas tecnologias, sobretudo das redes sociais digitais, uma vez que estas estão intimamente imbricadas na nossa maneira de

interação interpessoal. Buscamos esclarecer como esse fenômeno social interfere na forma de viver, de se relacionar na atualidade, entendendo a importância de conhecer os processos sociais informacionais, de comunicabilidade virtuais da atualidade e o modo como esses fenômenos se desenvolvem. Para tanto, partimos da seguinte problemática: até que ponto o uso excessivo das redes sociais digitais pode impactar na sociointeratividade e na saúde mental de seus/as usuários (as)?

Neste sentido, a presente pesquisa abarca uma abordagem holística e epistemológica incluindo aspectos filosóficos, psicológicos, sociológicos, históricos e tecnológicos, uma vez que abordaremos o contexto da atualidade na era informacional, intermediada pela imponente evolução tecnológica e digital.

Os pressupostos justificadores desta pesquisa são muitos, porém não são aleatórios, tampouco irrelevantes, eles emergem de interesses que atravessam dimensões pessoais, acadêmico-científicas, socioculturais, educacionais, psicológicas, bem como aquelas relacionadas à saúde mental e ao bem-estar, evidenciando a complexidade e a interdisciplinaridade do tema investigado. Tais pressupostos, são decorrentes das transformações nos modos de vida em um contexto marcado pela hibridização entre o digital e o presencial. Diante dessa realidade, direcionamos nosso olhar para perspectiva da saúde mental em face da imersão virtual e os fenômenos psicossociais que estão envolvidos nessa realidade.

3

Um dos principais fundamentos justificadores é o fato de que o homem desenvolve tecnologias para melhor acomodar-se em sociedade, melhorar sua interação homem-mundo, sua experiência na manipulação de objeto e ferramentas, o que possibilitou incontáveis transformações ao longo desse processo até os dias atuais. As descobertas vão desde a criação do fogo, da roda, de máquinas, de tecnologias que, ao longo dos séculos, operaram verdadeiras inflexões nos modos de vida, engendrando mudanças paradigmáticas e mediando o desenvolvimento de múltiplas técnicas e inovações tecnológicas, mediando o desenvolvimento de incontáveis técnicas e tecnologias que aprimoram a vivência e o conhecimento ao longo da história de transformação das sociedades.

Outra justificativa plausível é que em uma sociedade cuja conectividade surge como indispensável no dia-a-dia das pessoas, com a função de atender as várias demandas que necessitam de recursos tecnológicos como o uso de aplicativos no desempenho de atividades que anteriormente eram desempenhadas em locais específicos, foram superadas pela tecnologia que trouxe a comodidade de ferramentas que atendem, facilitam e adiantam os interesses diante

da correria da qual estamos inseridos hodiernamente.

Ademais, outro aspecto relevante é que as tecnologias digitais têm desempenhado um papel transformador nas dinâmicas sociais e profissionais contemporâneas, ao substituírem progressivamente diversas atividades, gerando comportamentos nunca jamais vistos mediado pelo avanço da internet, das plataformas de videoconferência, dos serviços de streaming, dos aplicativos e das ferramentas de automação. Tornou-se possível realizar reuniões, cursos, compras, pagamentos, consultas médicas e até atividades culturais de forma remota. Segundo Castells (2011), vivemos na era da sociedade em rede, onde os espaços dos fluxos formados por redes digitais passam a ter maior relevância do que os espaços dos lugares. Nesse sentido, as relações sociais e profissionais se reorganizam em torno da conectividade, rompendo barreiras geográficas e temporais.

A crescente dependência de tecnologia, especialmente de dispositivos móveis e plataformas digitais, tem gerado impactos significativos sobre o bem-estar mental e sobre as relações sociais. O uso excessivo de smartphones, redes sociais e aplicativos digitais de comunicabilidade tende a promover uma hiperconectividade constante, que, embora facilite a interação a distância e o acesso à informação, pode atrapalhar o contato presencial e desencadear sintomas de ansiedade, estresse e sensação de esgotamento mental. A pressão por estar sempre disponível, responder rapidamente e manter uma presença digital ativa contribui para a sobrecarga cognitiva e a diminuição da qualidade do descanso e da atenção plena.

## METODOLOGIA

Metodologicamente esta pesquisa trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa quanto ao problema, básica quanto à natureza, teórica quanto ao gênero, descritivo-exploratória quanto ao objetivo e quanto ao método procedimental, pode ser classificada como bibliográfica. Com relação as técnicas de coleta de dados e informações são utilizadas a revisão de literatura interpretativa, visando atender à parte teórico-epistemológica (Xavier *et al.*, 2021).

Empregamos a abordagem qualitativa que proporciona aos/as pesquisadores/as ficarem diante do todo ou de parte do fenômeno pesquisado visando a compreensão e explicitação de todo o processo estudado, inclusive das subjetividades trazidas à tona pelos sujeitos participantes da pesquisa (Gil 2010; Severino 2007; Xavier *et al.*, 2021).

Com relação a parte descritivo-exploratória da pesquisa se dá em razão da necessidade de descrição das características do objeto investigado, pois trata-se de um fenômeno contextual

contemporâneo relativamente novo que se reveste de novas formas, problemas, estratégias e conteúdo que se renovam frequentemente. Nesses casos, em razão da análise do objeto no tempo presente, um tempo “policrônico, relacional” no qual os “atores sociais estabelecem significados para o seu presente na relação com outros sujeitos e outros tempos” não normativos em que o fenômeno se apresenta, a pesquisa descritivo-exploratória reivindica fontes secundárias com credibilidade suficiente (Ferreira, 2000; Ramalho, 2023, p. 17; Gil, 2010; Severino, 2007).

Seguindo na esteira metodológica, a proposta desta pesquisa, quanto ao seu método procedimental, trata-se de pesquisa bibliográfica cuja técnica principal de coleta de informações foi a revisão de literatura pertinente. Concernente às técnicas de análise foi aplicada a análise de conteúdo com interpretação crítico-reflexiva das leituras e análise do discurso sócio-histórico contextual e dialético. Tais técnicas de são apropriadas às ciências humanas e sociais (Bardin, 2004; Xavier *et al.* 2021).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Evolução técnico-tecnológica das sociedades: breve contextualização

Desde a pré-escrita às sociedades modernas as descobertas e aprimoramentos das 

---

5  
tecnologias vêm evoluindo. Durante o período do paleolítico, há aproximadamente 1,5 milhão de anos, houve a descoberta e domínio do fogo, considerada a primeira das grandes descobertas tecnológicas, passando pela evolução técnico-tecnológica da agricultura, economia, arte e domínio dos metais, como bronze, cobre e ferro do período neolítico (7 mil a.C. a 2.500 a.C.) e precedente a idade antiga (Pinsky, 2011).

Nas sociedades modernas, passando pelas sociedades disciplinares do panóptico de Bentham (2000), vigiar e punir de Foucault (2014), da sociedade do controle de Deleuze (1992), da do espetáculo da imagem e do capitalismo de vigilância de Debord (1997), das sociedades informacionais, com conhecimento baseado na tecnologia e na microeletrônica, de Castells (1999), na do risco, da incerteza e sua impossibilidade de controle por parte dos sistemas regulatórios, analisadas por Beck, Giddens, Lash (1997) e Lemos (2009) às sociedades do cansaço, baseada na hiperprodutividade e exaustão mental, da transparência, da aceleração da informação da intimidade, da paliativa e da positividade, analisadas por (Han, 2015, 2017a, 2021), a evolução técnico-tecnológica continuou numa crescente até alcançar às tecnologias digitais com os aplicativos e as redes sociais que proporcionam conexões em tempo real e

simultaneamente das pessoas conectadas.

O aprimoramento de técnicas e tecnologias tem se tornando cada vez mais sofisticado, a exemplo do advento da internet, da criação das redes sociais digitais e da entrada definitiva no mundo informacional, deu início a uma era que tem mudado e continua mudando, de forma crucial a maneira de viver e conviver das pessoas em sociedade (Siqueira, 2025).

Tais transformações carregam a superação do velho pelo novo e, com isso, exige-se a adequação de comportamentos e modos de vida que darão espaço a uma nova forma de interação com o mundo. As transformações sociais trazem consigo os impactos de toda novidade. Por seu turno, as realidades são mediadas pela adaptação do ser humano ao ambiente e contexto histórico-sociológico em que vivem, integrando aspectos da “história filogenética do ser humano e da sua história de desenvolvimento ontogenético, considerando o contexto sociocultural onde o indivíduo está inserido.” (Martins; Vieira, 2010, p. 69).

O século XXI é marcado pelo desenvolvimento das tecnologias digitais que através da internet, invenção essa que, cada vez mais, nos coloca em contacto com um todo complexo, paradigmático que carrega desafios e dilemas, milhares de questionamentos sobre a perspectiva da humanidade inerente a sociedade globalizada e interconectada.

Tais mudanças impactam em como a sociedade se organiza e interage, passando pela mediação das tecnologias digitais, uso de aplicativos para funções e atividades que, em outro momento, seriam desempenhadas manualmente ou analogicamente. Tomando como exemplo do orelhão, antes um recurso indispensável e necessário para a comunicação à distância, hoje jaz no esquecimento ou como peça de museu ou como cenário que combina perfeitamente com as fotos postadas nas redes sociais, as famosas fotos “instagramáveis”, termo referente a imagens visualmente atraentes, marcadas por uma estética planejada e cenários que seguem as tendências visuais populares com o objetivo de captar atenção e gerar engajamento.

Por outro lado, Bauman (2003) aponta que essa mobilidade digital reforça a liquidez das relações humanas, tornando as conexões mais voláteis e descartáveis. Assim, embora a virtualização traga benefícios como praticidade e ampliação do acesso, também levanta desafios relacionados à exclusão digital, à fragilização dos vínculos sociais e à transformação de estruturas tradicionais de convivência e trabalho.

A dependência tecnológica desencadeia efeitos negativos nas relações sociais que tem impactos sobre a saúde mental. A substituição de interações presenciais por contatos virtuais muitas vezes reduz a profundidade emocional das conexões interpessoais, favorecendo relações

mais superficiais e efêmeras. Momentos de convivência podem ser interrompidos pelo uso constante de dispositivos, comprometendo a escuta ativa e a empatia. Com isso, há uma tendência ao isolamento social disfarçado pela ilusão de conexão, revelando a necessidade urgente de promover um uso mais consciente, equilibrado e humano das tecnologias, sobretudo das tecnologias digitais no cotidiano (Haidt, 2023).

As novas tecnologias por meio das redes sociais digitais trouxeram mudanças estruturais nas diferentes esferas da vida em sociedade. Conforme Siqueira (2025)

A era digital trouxe mudanças estruturais na organização social e econômica, mas também desafios significativos relacionados à segurança, identidade, atenção e exaustão mental. A interseção entre sociedade informacional, risco, espetáculo e cansaço evidencia como a digitalização reorganiza as formas de sociabilidade e cria novas tensões no cotidiano. Para que esses impactos sejam gerenciados de forma sustentável, é necessário adaptar políticas públicas e desenvolver estratégias que promovam inclusão digital, segurança da informação e equilíbrio entre produtividade e bem-estar (Siqueira, 2025, *on-line*).

Vivemos em um mundo hiperconectado, marcado por novas formas de interação social e por uma realidade na qual a obsolescência, a efemeridade e a liquidez ditam o ritmo das mudanças. Nesse contexto, relações tornam-se cada vez mais superficiais, e os vínculos frágeis e transitórios. “Vivemos em tempos líquidos. Nada é feito para durar” (Bauman, 2003, p. 22).

É importante destacar os desafios da dinâmica contemporânea, a constante utilização e interação com aplicativos e redes sociais traz a complexidade presente em muitas casas, temos adolescentes absorvidos em telas, sejam em televisões com a expansão dos *streamings*, diversos conteúdos disponíveis para todos os gostos, videogames e a possibilidade de jogos *online* com jogadores de diversos lugares mundo a fora, e principalmente, as telas dos smartphones, um mundo de opções sem sair de casa. Aos pais restam contentar-se com seus filhos supostamente seguros em suas residências, em uma realidade complexa e sem restrições no que tange à dinâmica virtual.

Para pais e mães pertencentes à geração Millennials, que vivenciaram a transição do mundo analógico para o digital, esse fenômeno adquire contornos ainda mais complexos. De um lado, enfrentam o desafio de compreender um universo virtualizado no qual seus filhos estão imersos desde o nascimento; de outro, lidam com a pressão de manter o papel da família como base educacional e afetiva, em meio a mudanças que fragilizam os vínculos e redesenham as formas de interação. Essa tensão entre gerações, marcada pelo descompasso entre a experiência materna/paterna e a vivência digital dos filhos, traz inquietações quanto à

adaptação, à autoridade parental e à preservação de valores fundamentais (Capel, 2020).

O século XX passou por um processo de grandes transformações que influenciou sobremaneira o modo de vida da humanidade nos diversos âmbitos da experiência humana, sobretudo com o advento da internet, dando início a transição para a era da tecnologia e da informação, a passagem de uma sociedade de produção para sociedade de consumo, impulsionada pela avalanche informacional composta por informações e desinformações, influenciadores, infoprodutos, propagandas e exposição do modelo ideal de sucesso. Vitrine humanas de vida exitosa, um mundo glamourizado de pessoas e grupos sociais com interesses e desejos afins. O consumo das mídias sociais digitais é induzido através dos algoritmos, conteúdos que disputam espaço no universo infinito da propagação digital. “grupos de discussão, que são feitos e desfeitos o tempo todo, o ciberespaço tornou-se uma forma de contatar pessoas não mais em função de seu nome ou de sua posição geográfica, mas a partir de seus centros de interesses” (Castells, 1999, p. III).

### **Usos e abusos das tecnologias digitais via redes sociais**

Com o advento das ferramentas digitais veio, primeiramente, a comodidade de usar as tecnologias de modo a facilitar a vida e a interação e até mesmo o cuidado, trazendo mais uma vez a família como partícipe no processo educacional na formação do desenvolvimento de crianças e adolescentes. O advento das tecnologias trouxe, até certo momento, mais recursos para que os pais e responsáveis pudessem dispor dos celulares como ferramenta para se comunicarem com os filhos, porém tais dispositivos passaram a ser usados constantemente e excessivamente, a ponto de se tornarem um obstáculo no convívio familiar, interferindo na dinâmica relacional entre os membros.

Pensando a vida como limitada em sua finitude incontestável, o tempo é o que temos de mais valioso, a qualidade e que fazemos do nosso tempo é o que vai permear e definir toda a nossa existência. Percebemos que, hoje em dia, a sociedade está cada vez mais imersa na virtualidade e nas plataformas de interação em massa, substituindo o contato presencial entre familiares e amigos presenciais para ocupar o seu tempo em aplicativos como as redes sociais digitais, o que impacta em experiências que são importantes para o desenvolvimento do ser humano em todas as suas fases da vida, mas principalmente nos primeiros anos do desenvolvimento.

O automatismo em que somos impelidos a acessar algumas redes sociais, e aqui dou

destaque para o *WhatsApp*, o *Instagram* e *Facebook*, que se apresentam como indispensáveis para a comunicabilidade e acessibilidade no que tange a abrangência no uso dessas plataformas que, ora são usadas como ferramenta de trabalho e informações importantes, ora passaram a ser uma mania de checar as mensagens de instante a instante, como alerta Anna Bentes em seu livro “Quase um Tique”, revelando que os sujeitos tendem a passar o máximo de tempo possível online, consumindo conteúdos aleatórios sugeridos pelo algoritmo para prender a atenção.

Parece quase impossível se desvencilhar das telas, uma vez que, elas estão presentes na nossa realidade de forma permanente e diversa, de modo que hoje tudo fica mais fácil com o uso do celular, pagar boletos, transferências, pix, cartões virtuais e tantas outras utilidades parecem fazer parte de nós e do que somos, afinal é no celular que ficam registradas boa parte da nossas experiências, seja através de fotos, mensagens, áudios, vídeos, um universo a perder de vista, ou melhor, um universo que transita entre recordações e lixos eletrônicos. Entre as muitas finalidades dos smartphones e das redes sociais digitais, esta última é a que mais consome a atenção na atualidade

As tecnologias digitais, nesse percurso, introduziram transformações sem precedentes na forma como vivenciamos a realidade. Trouxeram consigo novas possibilidades de acesso, imediatividade, alcance e visibilidade. A subjetividade, nesse cenário, passou a ser permeada por influências externas em uma escala global, inserida em um universo informacional e comunicacional que configuram e reconfigura os vínculos sociais. Como alerta Turkle (2011), vivemos um paradoxo: estamos cada vez mais conectados, mas paradoxalmente mais sós, dependentes da mediação tecnológica para interações que, por vezes, carecem de profundidade.

É imperativo salientar que na sociedade hiperconectada em que vivemos, tudo parece nascer com prazo de validade. As relações humanas, outrora sustentadas por bases sólidas, dissolvem-se em meio à velocidade, à obsolescência e à fluidez que caracterizam a era digital. Os vínculos tornam-se frágeis, passageiros, e os laços sociais, permeados por uma superficialidade que desafia qualquer ideia de permanência. Essa hiperconectividade, descrita por Castells (1999) como uma “rede global interativa”, não apenas redefine as formas de interação, mas também impõe novas demandas emocionais e cognitivas, afetando subjetividades e identidades. É nesse cenário, marcado por vínculos instantâneos e pelo culto ao sucesso, que emergem tensões psicológicas profundas, alimentando ansiedades e desafiando a estrutura relacional e afetiva.

Nesse contexto, as redes sociais digitais emergem como um núcleo de sociabilidade, comunicação e construção de imagem, um ambiente saturado de estímulos, métricas de aprovação e comparação constantes. A lógica da visibilidade e da performance, típica da economia da atenção, contribui para a intensificação de sentimentos de inadequação, mesmo em meio à hiperexposição. Estudos apontam que esse cenário tem impacto significativo sobre a saúde mental, ampliando quadros de ansiedade, depressão, isolamento social, automutilação, transtornos alimentares, estresse, esses são apenas alguns dos muitos sintomas, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos, os chamados nativos digitais, para quem a vida online é indissociável da experiência cotidiana.

É válido ressaltar que a internet funciona como uma ferramenta que proporciona aos usuários os recursos tecnológicos e multifacetados com vastas possibilidades, variadas funções, impactando processo de socialização, comunicação e propagação de conteúdos em massa cabendo a cada um/a usar e/ou abusar dessa ferramenta. A modulação da sociedade contemporânea atende a lógica de homogeneização de comportamentos e padronização, de estilos de vida, de consumo, de padrões estéticos, bem como, políticos, ideológicos e identitários alimentado dentro de uma dinâmica virtual.

A lógica dominante do sistema capitalista que transforma o humano em mercadoria em um ciclo vicioso onde usuário consome e é consumido, tal lógica, conduz a sociedade para servir aos interesses no mercado ilusório e inalcançável da positividade que supõe que o sucesso vem da doação, dedicação e desempenho. Na atualidade já não necessita mais de mecanismos disciplinares e panópticos dos quais falava Deleuze (1992), uma vez que vivemos a era em que é emergente a produtividade através da autorregulação como descreve (Han, 2015, p. 15) “[...] O sujeito de desempenho continua disciplinado. Ele tem atrás de si o estágio disciplinar. O poder eleva o nível de produtividade que é intencionado através da técnica disciplinar, o imperativo do dever”.

### **Novas tecnologias, transformações e padrões sociais contemporâneos**

As transformações têm se manifestado cada vez mais acelerada, a sensação de imensidão no mundo globalizado que conecta e permeia estilos de vida, valores culturais, com a evolução de novas tecnologias em curto período de tempo, as mudanças e transformações bruscas, a rapidez que as coisas ficaram ultrapassadas, ainda na adaptação com a exigência da celeridade em que somos impelidos, ou melhor dizendo, consumidos pela sociedade atual, uma sociedade

de consumo que tende a transformar tudo em mercadorias (Bauman, 2009).

A sociedade contemporânea desenvolve-se em um ritmo significativamente mais acelerado do que em períodos anteriores. Embora os recursos e ferramentas tecnológicas tragam maior praticidade à rotina diária, não resultam, necessariamente, em mais tempo de descanso, como se poderia supor. A simples ida às bancas de jornal para acessar as notícias do dia, hoje substituída pelos meios digitais de comunicação, não possibilitou a obtenção de informações mais aprofundadas, não favoreceu o conhecimento nem tampouco se aproveitou melhor o tempo que teria sido gasto para ir à banca comprar o jornal, mas, ao contrário, intensificou o fluxo informacional ao qual os indivíduos estão constantemente expostos. “O excesso de positividade se manifesta também como excesso de estímulos, informações e impulsos. Modifica radicalmente a estrutura e economia da atenção. Com isso se fragmenta e destrói a atenção” (Han, 2015, p. 18).

Essas e outras mudanças fazem parte do dia a dia de todos, mas infelizmente, a correria rotineira a qual estamos expostos diariamente nos impede de perceber o quão imerso estamos, o que mudou no nosso modo de vida, o que ficou ultrapassado, costumes de outrora que já não fazem parte do nosso repertório, porém tais substituições de modelos de vida presentificam-se ainda que pela ausência.

Desse modo, ao imaginarmos uma sociedade conectada, milhares de amigos nas redes sociais, dezenas de grupos nas redes sociais, não parece estranho que justamente quando temos muito mais ferramentas de comunicação, estejamos tão sozinhos? Uma sociedade marcada por números virtuais e pouca realidade, efemeridade de vínculos, poucas amizades, indicies de saúde mental agravados pelo uso excessivo de redes sociais que nos conecta a muitos ao mesmo tempo distancia de todos.

O que nos torna depressivos seria o imperativo de obedecer apenas a nós mesmos. Para ele, a depressão é a expressão patológica do fracasso do homem pósmoderno em ser ele mesmo. Mas pertence também à depressão, precisamente, a carência de vínculos, característica para a crescente fragmentação e atomização do social. Esse aspecto da depressão não aparece na análise de Ehrenberg. Ele passa por alto também a violência sistêmica inerente à sociedade de desempenho, que produz infartos psíquicos. O que causa a depressão do esgotamento não é o imperativo de obedecer apenas a si mesmo, mas a pressão de desempenho. Visto a partir daqui, a Síndrome de Burnout não expressa o si-mesmo esgotado, mas antes a alma consumida. Segundo Ehrenberg, a depressão se expande ali onde os mandatos e as proibições da sociedade disciplinar dão lugar à responsabilidade própria e à iniciativa. O que torna doente, na realidade, não é o excesso de responsabilidade e iniciativa, mas o imperativo do desempenho como um novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho. (Han, 2015, p.15).

Ao longo das transformações da sociedade, mudanças sociais impactaram a forma de viver e de perceber o mundo e seus habitantes, humanos e não humanos, ampliando as preocupações com a natureza, os organismos, o clima e as próprias relações socioambientais. Estudiosos se empenharam para trazer conhecimentos sobre tais realidades. Muitos são os esforços em busca de compreensão sobre o mundo que nos cerca, com isso, também se somaram curiosidade e conhecimento para compreender o homem para além da sua fisiologia, mas buscando explicações para os fenômenos sociais e psicológicos. Ao pensar sobre adoecimento psíquico, por exemplo, pode-se dizer que é um fenômeno que passou por diversas transformações passíveis aos diferentes contextos e formas de tratamento ao longo do percurso histórico da saúde mental. A lógica social, a forma de ver e lidar com o sofrimento psíquico está intimamente ligada as transformações sociais que influenciam na maneira de perceber, entender e lidar com os transtornos de ordem psicológica, tornando necessária a reflexão sobre o problema. A busca pela compreensão das causas do sofrimento mental e da loucura, bem como o tratamento dado a essas enfermidades foram aprimoradas ao longo do tempo.

A visão sobre as pessoas que sofriam de algum tipo de transtorno psiquiátrico grave ia desde a completa falta de cuidados humanizados, a negligência que os entregavam à própria sorte, as práticas inumanas que eram comuns entre os tratamentos direcionados a esse público. Somente a partir do século XIX os transtornos psiquiátricos passaram a ser objeto de intensos estudos, alcançando maior visibilidade a fim de obter conhecimento adequado para atender as necessidades específicas de cada transtorno, de modo a favorecer conquistas de leis que os amparam, promovendo a reinserção e a inclusão social, de modo a assegurar a plenitude de suas liberdades, garantias e direitos, possibilitando que pessoas com transtornos mentais sejam efetivamente reintegradas à sociedade, com a devida preservação de sua dignidade e de seus direitos fundamentais. (Silveira; Simanke, 2009).

Entendendo o ser humano como um ser holístico biopsicossocial, que interage com o mundo, o transforma e é transformado pelo mesmo, não podemos desvincular a saúde, sobretudo a saúde mental e adoecimento sem correlacionarmos com o contexto histórico em debate. Há muito se traça um perfil da sociedade e suas denominações de acordo com as teorias de estudiosos que buscam entender a organização social, que busca compreender a sociedade em cada época, procuram conhecimentos que permeiam o campo biopsicossocial e o contexto em que se manifesta o aparecimento de tais fenômenos, a exemplo da saúde e adoecimento mental.

A compreensão sobre a dinâmica e estrutura que forjam a realidade contemporânea, requer uma tarefa de elaborar e justapor o pensamento e entendimento sobre os modelos a que são regidas as engrenagens na modernidade também chamada de pós-modernidade. Uma realidade composta por padrões acelerados de vida, um contexto de fluxo irrefreável de informações, propagandas, estilos de vidas, reduto do neoliberalismo e capitalismo envolto no capitalismo de vigilância e economia da atenção que controla todo o sistema virtual em uma lógica que interfere na subjetividade dos sujeitos imersos no ordenamento da sociedade de consumo, da exposição e competição típica das vidas propagadas nas plataformas de redes sociais digitais (Dardot; Laval, 2016).

Tal compreensão requer uma tessitura teórica com pensadores que servem de base epistemológica para uma análise cuidadosa dos complexos fenômenos que se evidencia na realidade contextual dos quais esta tese se propõe esclarecer. As relações interpessoais são constituídas a partir de vínculos moldados por valores, crenças e costumes compartilhados socialmente os quais estão intrinsecamente ligados ao contexto histórico em que determinada sociedade está inserida. Diversas transformações sociais evidenciam a interação entre os sujeitos e os distintos períodos históricos vivenciados ao longo da sua trajetória.

Diante desse panorama, justifica-se como imprescindível a reflexão sobre como as transformações provocadas pelas novas tecnologias e pela cultura digital via redes sociais digitais afetam a saúde mental com os chamados males da alma, como estresse, ansiedade, depressão, considerados os transtornos com maior incidência. Essa reflexão orientou a presente pesquisa, que busca compreender não apenas os impactos psicológicos do uso das redes sociais, mas também o desenvolvimento de estratégias de adaptação e enfrentamento diante do contexto da modernidade líquida, em que a solidez das relações é constantemente desafiada pela fluidez das conexões virtuais (Bauman, 2003; Sales, 2021; Haidt, 2023).

Como alerta Han (2015, p.33) em sua interpretação sobre a obra Humano, Demasiado Humano de Nietzsche “O próprio Nietzsche, que substituiu o ser pela vontade, sabe que a vida humana finda numa hiperatividade mortal se dela for expulso todo elemento contemplativo: “Por falta de repouso, nossa civilização caminha para uma nova barbárie.”

## CONCLUSÃO

Como ficou demonstrado no bojo desta pesquisa, ao longo do nosso processo civilizatório, embora muitas transformações tenham acontecido, há até poucos anos o homem

era limitado ao contexto físico presencial, o advento das tecnologias digitais, internet e das mídias/redes sociais digitais propiciou uma mudança de paradigma que transformou radicalmente o modo de vida contemporâneo com a quebra da limitação espaço-tempo mediada pela internet.

A era da informação trouxe muitas possibilidades que transformaram sobremaneira, a lógica social e a forma de ver, ser e estar no mundo, da forma como apreendemos a existência, a experiência que nos traz compreensão do existir, a atenção e o presentificar-se em si mesmo, se me permitem o pleonasma. O ato contemplativo para melhor compreensão do si mesmo, o entendimento da própria subjetividade exige atenção, escutar-se em seu próprio tédio, acolher o tédio como algo que possibilita a atenção, apreensão e insights sobre os fenômenos existenciais.

Na sociedade de macro interação globalizada e excesso informacionais, o tédio não é mais um simples estado de estar, ele não é suportado, a hiperatividade da vida moderna exige uma atenção multifacetada, como por exemplo a realizações de multitarefas, proatividade, celeridade nas ações, o que ocasiona em cansaço e adoecimento.

Propomos inicialmente nesta pesquisa contribuir com reflexões científicas sobre o uso excessivo das novas tecnologias via redes sociais digitais. Durante os debates teórico-epistemológicos realizados em diálogo com as fontes secundárias constatamos que para as sociedades chegarem ao atual estado de coisas, as tecnologias digitais como vemos atualmente, muitas transformações e aprimoramentos tecno-tecnológicos foram realizados.

Todavia, como tudo nessa vida, ao tempo que as novas tecnologias podem melhorar a qualidade de vida das pessoas, facilitando e acelerando conquistas de bens e consumo, elas também abrem possibilidades para o isolamento social e outros males que afetam a saúde mental de seus(as) usuários(as), sobretudo com a utilização desregrada dessas redes sociais digitais.

Conclui-se, que enquanto ferramentas, as novas tecnologias via redes sociais digitais são neutras por si só, cabe aos seus(as) usuários(as) utilizá-las de forma regrada e como aliadas na resolutividade de problemas do cotidiano da vida moderna/contemporânea. Em outras palavras é o mesmo que dizer: é preciso usar e não abusar dessas ferramentas digitais.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2004.

BAUMAN, Z. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos** – Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed.2004.

\_\_\_\_\_. **Vida para Consumo**: a transformação das pessoas em mercadoria. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2009.

BECK, U.; GIDDENS, A.; LASH, S. **Modernização Reflexiva**: Política, Tradição e Estética na Ordem Social Moderna. São Paulo: Editora Unesp, 1997.

CAPEL, L. **O Dilema dos Millennials**: Como superar os desafios do dia a dia, crescer na carreira e viver uma vida com propósito. - 1. ed. - Curitiba: Coração Brasil Editora, 2020.

CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. Tradução de Roneide Venâncio Majer. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

DARDOT, P.; LAVAL, C. **A nova razão do mundo**. Boitempo editorial, 2016.

DEBORD, G. **A sociedade do espetáculo**: comentários sobre a sociedade do espetáculo. Trad. Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

DELEUZE, G. **Conversações: 1972-1990**. Tradução de Peter Pál Pelbartv Rio de Janeiro: Ed. 34, 1992, p. 219-226.

FERREIRA, Marieta de Moraes. História do tempo presente: desafios. **Cultura Vozes**, Petrópolis, v.94, nº 3, p.III-124, maio/jun., 2000. Disponível em: <https://repositorio.fgv.br/server/api/core/bitstreams/1cc35ec5-24c2-4f40-bcfd-a79d42f3cfd/content> Acesso em: 23 nov. 2025.

FOUCAULT, Mi. **Vigiar e punir**: o nascimento da prisão. Petrópolis: vozes, 2014.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo, SP: Atlas, 2010.

HAIDT, J. **A geração ansiosa**: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. São Paulo: Companhia das Letras, 2023.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**; tradução de Enio Paulo Giachini. - Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

\_\_\_\_\_. **Sociedade da transparência**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2017a.

\_\_\_\_\_. **Sociedade paliativa**: a dor hoje; tradução Lucas Machado. - 1. ed. - Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2021.

MARTINS, G. D. F.; VIEIRA, M. L. Desenvolvimento humano e cultura: integração entre filogênese, ontogênese e contexto sociocultural. Desenvolvimento humano e cultura: integração entre filogênese, ontogênese e contexto sociocultural. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 15, n. 1, p. 63-70, jan. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/8wrMKDXH8C3ZTLdSwckCkPt/?format=html&lang=pt> Acesso em: 18 dez. 2025.

PINSKY, J. **As primeiras civilizações**. 25. ed. - São Paulo: Contexto, 2011. - (Repensando a História).

RAMALHO, W. Sobre os limites do tempo: história do tempo presente, policronia e performatividade. **História (São Paulo)**, v. 42, p. e2023036, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-4369e2023036> Acesso em: 18 dez. 2025.

SALES, S. S.; DA COSTA, T. M.; GAI, M. J. P.. Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. e15110917800, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i9.17800. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/17800> . Acesso em: 22 dez. 2025.

SEVERINO, A. J **Metodologia do trabalho científico**. – 23. ed. Ver. e atual. – São Paulo: Cortez, 2007.

SILVEIRA, F. A.; SIMANKE, R. T. A psicologia em História da Loucura de Michel Foucaul. **Fractal: Revista de Psicologia** v, 21 – n. 1, p. 23-42, Jan./Abr. 2009 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1984-02922009000100003>

SIQUEIRA, L. F. V. **A sociedade na era digital: impactos e transformações contemporâneas**. Associação Brasileira das Empresas de Software (ABES). 14/07/2025. Disponível em: <https://itforum.com.br/colunas/sociedade-era-digital-impactos/> Acesso em: 13 jan. 2026.

TURKLE, S. **Sozinhos juntos: por que esperamos mais da tecnologia e menos dos outros**. Tradução de Elisa Narian. Rio de Janeiro: Rocco 2011.

XAVIER, Antônio Roberto et al. Pesquisa em Educação: aspectos históricos e teórico-metodológicos. **EDUCA. Revista Multidisciplinar em Educação**, [S.l.], v. 8, p. 1-19, jan. 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.unir.br/index.php/EDUCA/article/view/4627/3815> Acesso em: 6 fev. 2021.