Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32956

REDES SOCIAIS, COMPARAÇÃO SOCIAL E AUTENTICIDADE: UMA ANÁLISE COGNITIVO COMPORTAMENTAL DOS PROCESSOS DE REFORÇAMENTO E DA AUTOPERCEPÇÃO

SOCIAL MEDIA, SOCIAL COMPARISON, AND AUTHENTICITY: A COGNITIVE-BEHAVIORAL ANALYSIS OF REINFORCEMENT PROCESSES AND SELF-PERCEPTION

REDES SOCIALES, COMPARACIÓN SOCIAL Y AUTENTICIDAD: UN ANÁLISIS COGNITIVO-CONDUCTUAL DE LOS PROCESOS DE REFUERZO Y DE LA AUTOPERCEPCIÓN

Camila Falcão Diniz Boechat[1]
Kamila Aparecida Galone Fonseca[2]
Mariana de Souza Carvalho[3]
Mariana Fernandes Ramos dos Santos[4]

RESUMO: O uso das redes sociais tem provocado mudanças na forma como as pessoas se relacionam, se expressam e enxergam a si mesmas. A exposição frequente a padrões de beleza, conquistas e estilos de vida compartilhados no ambiente digital pode favorecer comparações e influenciar a maneira como cada indivíduo avalia sua própria realidade. Diante disso, este estudo discute a relação entre redes sociais, comparação social e autenticidade, considerando os processos cognitivos e comportamentais envolvidos nessa dinâmica. A partir das contribuições de Festinger, Beck e Skinner, são abordados os pensamentos e as crenças que podem surgir durante as comparações, assim como a influência de curtidas, comentários e compartilhamentos na busca por reconhecimento e aprovação. Também são discutidas as possíveis consequências desse processo para a autoestima, a autopercepção e a saúde mental. Ao longo da discussão, observa-se que a necessidade constante de aprovação pode levar o indivíduo a modificar a forma como se apresenta para corresponder às expectativas dos outros, afastando-se, em algumas situações, de sua própria autenticidade. Nesse sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui para compreender e questionar pensamentos disfuncionais, favorecendo uma relação mais consciente com as redes sociais e com a própria identidade.

Palavras chave: Redes Sociais. Comparação Social. Autenticidade. Autopercepção. terapia Cognitivo-Comportamental.

[1]Graduanda em Psicologia na Instituição de Ensino Afya Centro Universitário Itaperuna, RJ.
[2]Graduanda em Psicologia na Instituição de Ensino Afya Centro Universitário Itaperuna, RJ.
[3]Graduanda em Psicologia na Instituição de Ensino Afya Centro Universitário Itaperuna, RJ.
[4]Docente, Orientadora e Supervisora em Psicologia na Graduação em Psicologia pela Afya. Centro Universitário Afya Itaperuna, Mestre em Psicologia. Neuropsicóloga. Neuropsicopedagoga. Terapeuta Cognitivo Comportamental. Especialista em Psiquiatria, Saúde Mental. Docente da Graduação em Psicologia Afya/Itaperuna.)

ABSTRACT: The use of social media has brought changes to the way people interact, express themselves, and perceive themselves. Frequent exposure to beauty standards, achievements, and lifestyles shared in digital environments may encourage social comparisons and influence how individuals evaluate their own reality. In this context, this study discusses the relationship between social media, social comparison, and authenticity, considering the cognitive and behavioral processes involved in this dynamic. Based on the contributions of Festinger, Beck, and Skinner, the study addresses the thoughts and beliefs that may arise during social comparisons, as well as the influence of likes, comments, and shares on the search for recognition and approval. It also discusses the possible consequences of this process for self-esteem, self-perception, and mental health. Throughout the discussion, it is observed that the constant need for approval may lead individuals to change the way they present themselves in order to meet other people's expectations, sometimes moving away from their own authenticity. In this sense, Cognitive Behavioral Therapy contributes to understanding and questioning dysfunctional thoughts, encouraging a more conscious relationship with social media and one's own identity.

Keywords: Social media. Social comparison. Authenticity. Self-perception. Cognitive Behavioral Therapy.

RESUMEN: El uso de las redes sociales ha provocado cambios en la forma en que las personas se relacionan, se expresan y se perciben a sí mismas. La exposición frecuente a estándares de belleza, logros y estilos de vida compartidos en el entorno digital puede favorecer las comparaciones e influir en la manera en que cada individuo evalúa su propia realidad. Ante esto, este estudio analiza la relación entre las redes sociales, la comparación social y la autenticidad, teniendo en cuenta los procesos cognitivos y conductuales involucrados en esta dinámica. A partir de las contribuciones de Festinger, Beck y Skinner, se abordan los pensamientos y las creencias que pueden surgir durante las comparaciones, así como la influencia de los «me gusta», comentarios y publicaciones compartidas en la búsqueda de reconocimiento y aprobación. También se analizan las posibles consecuencias de este proceso para la autoestima, la autopercepción y la salud mental. A lo largo de la discusión, se observa que la necesidad constante de aprobación puede llevar al individuo a modificar la forma en que se presenta para cumplir con las expectativas de los demás, alejándose, en algunas situaciones, de su propia autenticidad. En este sentido, la Terapia Cognitivo-Conductual contribuye a comprender y cuestionar los pensamientos disfuncionales, favoreciendo una relación más consciente con las redes sociales y con la propia identidad.

Palabras clave: Redes Sociales. Comparación social. Autenticidad. Autopercepción. Terapia Cognitivo-Conductual.

1. INTRODUÇÃO

As redes sociais passaram a fazer parte da vida cotidiana, ocupando um espaço importante na forma como as pessoas se comunicam, se relacionam e apresentam diferentes aspectos de si mesmas. Por meio de plataformas digitais, é possível compartilhar momentos da rotina, relacionamentos, aparência, conquistas, viagens e opiniões, construindo uma determinada imagem perante os outros. Apesar das possibilidades de interação e expressão proporcionadas por esses espaços, o uso frequente das redes sociais também pode influenciar a maneira como o indivíduo percebe a si mesmo e avalia a própria vida. Nesse contexto, a comparação social pode assumir um papel relevante. Ao entrar em contato diariamente com

imagens e conteúdo que mostram diferentes formas de aparência, sucesso, relacionamentos e estilos de vida, o indivíduo pode estabelecer comparações entre sua realidade e aquilo que observa nas redes. Muitas vezes, essa comparação ocorre com uma versão selecionada da vida do outro, na qual são apresentados principalmente momentos positivos e conquistas. Como consequência, pode surgir a percepção de que a própria vida, aparência ou desempenho não são suficientes quando comparados aos padrões observados no ambiente virtual.

A partir da perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, essa experiência pode ser compreendida considerando a maneira como o indivíduo interpreta aquilo que vivencia. Segundo Beck (2020), as interpretações que uma pessoa realiza diante de determinadas situações estão relacionadas às suas respostas emocionais e comportamentais. Dessa forma, uma mesma publicação nas redes sociais pode produzir efeitos diferentes dependendo dos pensamentos e das crenças que cada pessoa possui. Pensamentos como "não sou bonita o suficiente", "todo mundo está melhor do que eu" ou "preciso ser reconhecida para ter valor" podem contribuir para sentimentos de inadequação, insegurança e insatisfação com a própria vida.

Além dos aspectos cognitivos, os comportamentos relacionados ao uso das redes sociais também podem ser compreendidos a partir dos princípios do Behaviorismo. Para Skinner (1953), os comportamentos são influenciados pelas consequências que produzem no ambiente. Nesse sentido, curtidas, comentários, compartilhamentos e outras formas de reconhecimento podem funcionar como consequências reforçadoras, aumentando a probabilidade de determinados comportamentos voltarem a acontecer. Assim, a pessoa pode passar a publicar conteúdos específicos, modificar sua aparência ou selecionar cuidadosamente aquilo que mostra sobre sua vida com o objetivo de receber aprovação e reconhecimento social. Esse processo pode estabelecer uma relação entre reforçamento, comparação social e autenticidade. Quando a aprovação dos outros passa a exercer grande influência sobre o comportamento, existe a possibilidade de o indivíduo começar a apresentar nas redes uma versão de si que nem sempre corresponde à sua experiência cotidiana. A preocupação em atender às expectativas percebidas pode fazer com que aquilo que é mostrado seja mais influenciado pela possibilidade de receber aprovação do que pela expressão espontânea de quem a pessoa realmente é. Nesse sentido, discutir autenticidade envolve também refletir sobre até que ponto o indivíduo consegue manter uma percepção de si própria diante das exigências e padrões presentes no ambiente virtual.

Dessa maneira, compreender a relação entre redes sociais, comparação social e autenticidade mostra-se relevante para a Psicologia, principalmente ao considerar a interação

entre pensamentos, emoções e comportamentos. A partir das contribuições de Beck e Skinner, torna-se possível analisar tanto os processos cognitivos envolvidos na autopercepção quanto a influência das consequências sobre os comportamentos apresentados nas redes sociais. Assim, o presente artigo busca discutir de que maneira o uso das redes sociais, os processos de comparação e a busca por aprovação podem influenciar a forma como o indivíduo percebe e apresenta a si mesmo, refletindo sobre a importância de uma relação mais consciente e coerente com a própria identidade.

2. REDES SOCIAIS, AUTOPERCEPÇÃO E CONSTRUÇÃO DA AUTENTICIDADE

A disseminação das mídias digitais e a popularização das redes sociais reconfiguraram de forma profunda as dinâmicas da comunicação contemporânea, alterando não apenas a maneira como as pessoas se informam e se relacionam, mas também os próprios espaços em que a vida social se desenvolve (Barreto Filho, 2019).

Nesse cenário, a construção do sujeito e o modo como ele se apresenta publicamente passam a ser mediados por espaços digitais estruturados, nos quais perfis, imagens e narrativas pessoais são continuamente produzidos e expostos a um público amplo e, muitas vezes, indeterminado. Essa dinâmica afeta diretamente a autopercepção e a busca contínua por validação social, uma vez que o reconhecimento tende a ser traduzido em indicadores visíveis, como curtidas, comentários e compartilhamentos, que passam a orientar a forma como o indivíduo avalia a si mesmo e a sua imagem diante dos outros (Barreto Filho, 2019; Porfírio; Camargo; Lima, 2025).

Nessa perspectiva, as plataformas virtuais não atuam como meros canais neutros de transmissão, mas como ambientes interativos que impõem normas, ritmos e dinâmicas próprias à elaboração da identidade digital, definindo o que se torna visível, o que é valorizado e com que frequência o sujeito precisa se manifestar para permanecer presente e relevante nesse meio (Amorim, 2026; Barreto Filho, 2019).

2.1 Redes sociais e representação de si

De acordo com Barreto Filho (2019) e Amorim (2026), a rápida evolução com a qual a popularidade das mídias digitais é disseminada, a forma de comunicação reconfigura as dinâmicas sociais e a forma que as relações humanas acontecem, e ao partir desse contexto, entende-se que estrutura em que os sujeitos são expostos e o como ele se apresenta socialmente,

passa a ser flexionada por espaços digitais que são construídos frente a uma intencionalidade. O que acaba por afetar de forma direta, a maneira que a autopercepção se constrói, precisando de uma validação externa para constituir sua identidade (Barreto Filho, 2019; Porfírio; Camargo; Lima, 2025).

Ainda de acordo com Barreto Filho (2019) as pessoas que utilizam as mídias sociais são levadas a pensarem que tem controle sobre o conteúdo que consomem, porém nos bastidores existe toda uma estrutura que foi pensada a ser respondente e interativa com o usuário das mídias sociais que se chama algoritmo, o qual codifica através de dados e interações, conteúdos que julgam ser relevantes para os clientes.

2.2 Autopercepção e autenticidade

Compreende-se que as conectividades virtuais se constroem a partir de recortes intencionais, e um reflexo desse postulado é a relação de influenciadores digitais e a entrega para seu público (Porfírio; Camargo; Lima, 2025). Estes por muitas vezes são condutores das inautenticidades que promovem modos de viver que necessitam de um alicerce sólido e estável para a manutenção desses estilos de vida, produzindo uma dicotomia entre a vida real e uma fachada enganosa socialmente aceita (Silva; Siffert; Pinto, 2023).

A convivência habitual em ambientes que são previamente pensados e editados para determinados públicos interfere de forma significativa na autopercepção individual e/ou coletiva. O que revela que a valorização do espontâneo, perde força se comparado com o ambiente virtual, revelando que a autenticidade quando modulada em um ambiente controlado, não é estática (Porfírio; Camargo; Lima, 2025; Amorim, 2026).

3. COMPARAÇÃO SOCIAL NAS REDES SOCIAIS

A comparação social constitui um processo por meio do qual os indivíduos utilizam outras pessoas como referências para avaliar aspectos relacionados a si mesmos, como opiniões, capacidades e características pessoais. Nesse processo, a escolha de determinados indivíduos como parâmetros de comparação pode contribuir para a construção de avaliações acerca da própria posição em diferentes contextos (Carvalho; Freitas; Ferreira, 2016).

Embora a comparação social esteja presente nas relações humanas, a expansão das redes sociais digitais ampliou as possibilidades de contato com diferentes pessoas, opiniões, características e formas de vida. Dessa maneira, o ambiente digital passa a oferecer um número

maior de referências que podem ser utilizadas pelos indivíduos em seus processos de comparação.

Nesse sentido, este capítulo aborda inicialmente a Teoria da Comparação Social, desenvolvida por Festinger, destacando os processos envolvidos na escolha de referências e na avaliação de si. Posteriormente, discute-se como esse fenômeno se manifesta no ambiente digital, considerando as características das redes sociais e a ampliação das possibilidades de comparação proporcionada por essas plataformas.

3.1 Teoria da Comparação Social

De acordo com Festinger (1954, apud Carvalho; Freitas; Ferreira, 2016) parte do pressuposto de que os indivíduos recorrem à comparação com outras pessoas como forma de avaliar suas próprias opiniões e capacidades. Esse processo ocorre especialmente diante de situações nas quais o indivíduo busca compreender como se posiciona em relação aos demais, utilizando informações externas como referência para construir percepções sobre si mesmo e sobre o mundo.

Nesse sentido, a comparação social constitui um processo inerente à experiência humana, por meio do qual os indivíduos podem utilizar outras pessoas como parâmetros para avaliar diferentes aspectos de si mesmos. A comparação pode estar relacionada às capacidades, opiniões, características pessoais e conquistas, permitindo ao sujeito obter informações que contribuam para sua compreensão acerca de sua própria posição em determinado contexto.

Além da necessidade de realizar comparações, a escolha do indivíduo utilizado como referência também constitui um aspecto relevante desse processo. Segundo Festinger (1954, apud Carvalho; Freitas; Ferreira, 2016), os indivíduos tendem a selecionar como padrão de comparação pessoas que apresentam características semelhantes às suas, uma vez que essa proximidade pode proporcionar uma avaliação mais precisa de suas próprias capacidades e características. Dessa forma, a comparação social não ocorre de maneira aleatória, mas envolve a seleção de determinados indivíduos como referências para a avaliação de si.

Entretanto, Carvalho, Freitas e Ferreira (2016) destacam que, especialmente no que se refere à aparência corporal, os indivíduos podem utilizar como padrões de comparação pessoas que apresentam características distantes da realidade da maior parte da população. Esse fenômeno pode ser observado na influência exercida pelos padrões de beleza divulgados pela

mídia, que podem apresentar determinados corpos e características físicas como referências socialmente valorizadas.

Nesse contexto, observa-se uma valorização de determinados padrões corporais socialmente estabelecidos, como a magreza associada ao corpo feminino e a muscularidade associada ao corpo masculino. Esses padrões podem funcionar como referências para comparações ascendentes (upward comparison), nas quais o indivíduo se compara a pessoas que percebe como superiores ou que apresentam características consideradas socialmente desejáveis. Ainda segundo os autores, esse processo pode estar relacionado a consequências como a redução da autoestima, a insatisfação corporal e alterações no comportamento alimentar, especialmente entre jovens adultos (Karazsia & Crowther, 2009, 2010; Rodgers *et al.*, 2015, apud Carvalho; Freitas; Ferreira, 2016).

3.2 Comparação social no ambiente digital

A expansão das redes sociais digitais modificou significativamente as formas de comunicação e interação entre os indivíduos. Segundo Castells (2007, apud Santos; Silva; Lima, 2024), a popularização dessas plataformas contribuiu para uma transformação nas estruturas de interação social, fazendo com que as relações também passassem a ser estabelecidas em ambientes digitais. Nesse contexto, as redes sociais passaram a ocupar um espaço significativo no cotidiano, possibilitando o compartilhamento de informações, experiências e diferentes aspectos da vida dos indivíduos.

Além disso, Fidalgo (2018, apud Santos; Silva; Lima, 2024), a integração das redes sociais à vida cotidiana também apresenta desafios relacionados aos possíveis impactos psicológicos e emocionais sobre os usuários. Nesse ambiente, a exposição constante a diferentes conteúdos e a possibilidade de comparação com outras pessoas tornam-se aspectos relevantes para compreender as experiências dos indivíduos nas plataformas digitais.

Nesse contexto, as redes sociais ampliam as possibilidades de comparação social, uma vez que permitem o contato constante com um número maior de pessoas e diferentes formas de representação da realidade. Dessa maneira, os usuários podem utilizar como referências não apenas pessoas pertencentes ao seu círculo de convivência, mas também influenciadores digitais, celebridades e indivíduos desconhecidos. A exposição contínua a esses conteúdos possibilita comparações relacionadas a diferentes aspectos da vida, como aparência física, relacionamentos, condições financeiras, conquistas profissionais e estilos de vida.

4. PERSPECTIVA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DA COMPARAÇÃO SOCIAL

A Terapia Cognitivo-Comportamental, pensada e desenvolvida por Aaron T. Beck, na década de 1960, é uma abordagem psicoterapêutica baseada em evidências, amplamente reconhecida por integrar aspectos cognitivos e comportamentais no manejo de pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais, com foco em favorecer o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais saudáveis e eficazes (Francisco; Rocha; Chagas, 2025). Esta vertente psicológica, aplicada à comparação social, compreende que observar, notar e equiparar-se de alguma forma com outro indivíduo, não é em si o fator adoecedor, mas sim a forma como esses estímulos estão sendo interpretados e significados pelo sujeito que se compara.

Beck (2020), destaca que as cognições estão organizadas em três níveis: crenças centrais ou nucleares, crenças intermediárias e pensamentos automáticos. Segundo Francisco; Rocha; Chagas (2025), as crenças nucleares são constituídas por convicções mais rígidas, centrais e duradouras sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo. Já as crenças intermediárias correspondem a regras e pressupostos internalizados ao longo da vida, orientando expectativas de comportamento, para lidar com as crenças centrais. No nível mais superficial, situam-se os pensamentos automáticos, representados por interpretações rápidas, pouco avaliadas criticamente, que influenciam reações emocionais imediatas.

Compreender de que maneira se organizam os conteúdos cognitivos possibilita mapear padrões disfuncionais de pensamento que podem influenciar negativamente a vivência subjetiva do sujeito. No fenômeno da comparação social, tais pensamentos podem estar associados a distorções cognitivas, como a generalização excessiva, o pensamento dicotômico (tudo ou nada), a desqualificação das próprias conquistas e a utilização de padrões rígidos de exigência, quando alinhados a uma perspectiva ascendente da comparação social, ou promover uma mentalidade de alívio momentâneo dependente da percepção de que os outros estejam em uma situação menos favorecida, numa perspectiva descendente da comparação social.

Quadro 1 – Organização dos conteúdos cognitivos e distorções na comparação social

Componente cognitivo	Definição	Exemplo na comparação social
Crenças centrais	Convicções profundas e relativamente estáveis sobre si, os outros e o mundo, que influenciam a interpretação das experiências.	"Sou inferior às outras pessoas."
Crenças intermediárias	Regras, pressupostos e atitudes derivados das crenças centrais, frequentemente expressos como exigências ou condições.	"Se eu não alcançar o sucesso dos meus colegas, sou um fracasso."

Pensamentos automáticos	Cognições rápidas e espontâneas diante de situações específicas; podem ser funcionais ou disfuncionais.	"Todos estão avançando, menos eu."
Pensamentos disfuncionais	Interpretações pouco flexíveis, enviesadas ou desproporcionais que contribuem para sofrimento ou respostas pouco adaptativas	"Minha trajetória não tem valor porque ainda não fui promovido."
Teor catastrófico (catastrofização)	Antecipação de desfechos extremamente negativos, com superestimação de sua probabilidade ou gravidade.	"Se não conseguir essa promoção, minha carreira estará arruinada."
Teor derrotista	Interpretação marcada por desânimo, expectativa de fracasso ou percepção de baixa eficácia; é uma característica de conteúdo, não uma distorção isolada.	"Não adianta tentar; nunca vou conseguir."
Teor irrealista	Avaliação pouco compatível com as evidências ou com as condições reais; descrição ampla, não uma categoria técnica única.	"Eu deveria alcançar todas as conquistas dos outros no mesmo prazo."
Generalização excessiva	Extensão de um acontecimento particular a uma conclusão abrangente sobre a própria vida ou capacidade.	"Um colega foi promovido; eu sempre fico para trás."
Pensamento dicotômico (tudo ou nada)	Avaliação em categorias extremas, sem reconhecer gradações, nuances ou progressos parciais.	"Ou sou o melhor da equipe, ou sou incompetente."
Desqualificação do positivo	Desconsideração ou minimização de experiências e conquistas favoráveis que contrariam uma interpretação negativa.	"Minha formação não conta; só a promoção dele importa."
Padrões rígidos de exigência (afirmações de 'deveria')	Regras inflexíveis sobre o que a pessoa ou os outros deveriam alcançar, frequentemente acompanhadas de autocrítica.	"Aos 30 anos, eu já deveria ter o mesmo patrimônio que meus colegas."
Pensamentos globais e absolutistas	Formulações abrangentes e inflexíveis, frequentemente com termos como "sempre", "nunca", "todos" e "ninguém"; podem ocorrer em diferentes distorções.	"Ninguém reconhece meu esforço; eu nunca consigo nada."
Comparação social ascendente	Comparação com alguém percebido como mais bem-sucedido ou favorecido; pode produzir inspiração ou, quando interpretada de modo autodepreciativo, sofrimento.	"Ela conseguiu uma vaga melhor; isso prova que sou inferior."
Comparação social descendente	Comparação com alguém percebido como menos favorecido; pode gerar alívio temporário, mas também reforçar a dependência de avaliações relativas.	"Só me sinto bem porque meu colega está em situação pior."

Fonte própria (2026) Nota. Crenças centrais e intermediárias são níveis de organização cognitiva; pensamentos automáticos são produtos cognitivos situacionais. "Derrotista", "irrealista", "global" e "absolutista" descrevem características possíveis do pensamento, não necessariamente distorções cognitivas independentes. A comparação social ascendente ou descendente não é, por si só, uma distorção. Os exemplos são hipotéticos e não representam diagnóstico.

4.1 Pensamentos automáticos e interpretações

De acordo com os pressupostos teóricos de Beck (2020), sobre o que seriam os pensamentos automáticos (PAs), pode-se classificá-los como cognições breves e espontâneas, de modo que o indivíduo percebe mais facilmente a emoção relacionada ao pensamento do que o conteúdo do pensamento em si. Os pensamentos automáticos podem ser classificados como funcionais e/ou disfuncionais, sendo o primeiro tipo responsável pela experiência de emoções agradáveis e pelo bem-estar psicológico. Já o segundo tipo está geralmente associado a perceções de teor catastrófico, derrotista e irrealista.

4.1.1 Estudo de caso fictício: A influência da comparação social nas redes sociais e a formação de pensamentos automáticos disfuncionais

A fim de exemplificar como a comparação social pode influenciar a interpretação das experiências individuais e contribuir para o sofrimento psicológico, apresenta-se o seguinte caso fictício, fundamentado no modelo cognitivo da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

O indivíduo X, adulto jovem, encontra-se em um momento de sua vida marcado por expectativas relacionadas ao crescimento profissional, à estabilidade financeira e à realização pessoal. Embora esteja construindo gradualmente sua trajetória, frequentemente experimenta dúvidas sobre suas capacidades e sobre o ritmo de suas conquistas. Durante um momento de lazer, ao acessar uma rede social, depara-se com uma publicação de um antigo colega anunciando uma importante conquista profissional, acompanhada de fotografias, mensagens de comemoração e comentários de reconhecimento de outras pessoas. Inicialmente, a situação parece representar apenas o contato com uma informação sobre a vida de alguém conhecido. Entretanto, quase imediatamente, o indivíduo X começa a comparar a trajetória apresentada pelo colega com sua própria realidade.

Nesse momento, surge um pensamento automático negativo: “Estou ficando para trás. Todo mundo está conseguindo alcançar seus objetivos, menos eu.” Esse pensamento ocorre de maneira rápida, espontânea e aparentemente convincente, sem que o indivíduo realize uma análise mais cuidadosa das circunstâncias envolvidas. Ele não considera, por exemplo, que desconhece os desafios enfrentados pelo colega, que as pessoas apresentam trajetórias e oportunidades distintas ou que as redes sociais frequentemente exibem recortes seletivos das experiências pessoais.

Na perspectiva cognitivo-comportamental, observa-se que a situação externa — visualizar a conquista de outra pessoa — não determina, isoladamente, a resposta emocional. O

sofrimento está relacionado, em parte, ao significado atribuído à situação, mediado pela interpretação que o indivíduo realiza sobre si mesmo e sobre sua posição em relação aos demais. A partir dessa interpretação, outros pensamentos podem surgir: "Eu deveria estar mais avançado", "Não sou tão competente quanto ele", "Estou desperdiçando meu tempo" ou "Talvez eu nunca consiga alcançar o mesmo nível de sucesso". Essas cognições podem envolver distorções cognitivas, como a generalização excessiva, quando uma conquista específica é interpretada como evidência de que todas as outras pessoas estão progredindo; o filtro mental, quando o indivíduo concentra sua atenção exclusivamente nas realizações alheias e desconsidera seus próprios avanços; e a desqualificação do positivo, quando minimiza ou invalida conquistas pessoais por considerá-las insuficientes.

Consequentemente, o indivíduo pode experimentar tristeza, ansiedade, frustração, inveja, vergonha e sentimentos de inferioridade. No plano comportamental, pode passar a verificar repetidamente as redes sociais, intensificar comparações, evitar encontros com colegas considerados mais bem-sucedidos ou reduzir seu envolvimento em atividades profissionais por acreditar que seus esforços não produzirão resultados satisfatórios. Essas respostas podem estabelecer um ciclo de manutenção do sofrimento: quanto mais o indivíduo se compara, mais identifica supostas evidências de inadequação; quanto maior a sensação de inadequação, maior pode ser sua tendência a interpretar novas informações de maneira autodepreciativa.

Em uma análise mais aprofundada, os pensamentos automáticos também podem estar relacionados à ativação de crenças intermediárias, como "Preciso alcançar o mesmo nível de sucesso que os outros para ser valorizado", e de possíveis crenças centrais de desvalor ou incapacidade, como "Não sou bom o suficiente" ou "Sou incompetente". Essas crenças são hipóteses de formulação clínica, que precisariam ser investigadas, e não características que podem ser presumidas apenas pela situação descrita.

Dessa forma, o caso evidencia que a comparação social, especialmente quando realizada de maneira ascendente — isto é, quando o indivíduo se compara com alguém que percebe como estando em uma posição superior —, pode contribuir para interpretações negativas sobre o próprio desempenho e valor pessoal. Contudo, a comparação ascendente não é necessariamente prejudicial, podendo também favorecer inspiração, aprendizagem e motivação, dependendo da forma como é interpretada.

Sob a perspectiva da TCC, a intervenção poderia envolver a identificação dos pensamentos automáticos, a investigação das evidências que os sustentam, o reconhecimento de

possíveis distorções cognitivas e a construção de interpretações alternativas mais equilibradas. Por exemplo, o pensamento "Estou ficando para trás" poderia ser reavaliado a partir da compreensão de que "A conquista do meu colega não significa que minha trajetória seja inadequada. Temos histórias, oportunidades, dificuldades e tempos diferentes, e posso reconhecer meus próprios avanços enquanto continuo trabalhando pelos meus objetivos."

Assim, o sofrimento psicológico não decorre necessariamente da conquista observada, mas da maneira como essa informação é interpretada e relacionada às crenças que o indivíduo possui sobre si mesmo. O caso demonstra como a comparação social pode ativar processos cognitivos autodepreciativos, influenciando emoções, comportamentos e a percepção de valor pessoal.

Quadro 2: Síntese do caso segundo o modelo cognitivo de Beck

Componente	Manifestação no caso
Situação ativadora	Visualizar a conquista profissional de um colega nas redes sociais.
Pensamento automático	"Estou ficando para trás. Todos estão evoluindo, menos eu."
Distorções cognitivas possíveis	Generalização excessiva, filtro mental e desqualificação do positivo.
Crença intermediária hipotética	"Se eu não alcançar o mesmo sucesso que os outros, significa que fracassei."
Crença central hipotética	"Sou incapaz" ou "Não sou bom o suficiente."
Respostas emocionais	Tristeza, ansiedade, frustração, vergonha e inferioridade.
Respostas comportamentais	Comparação recorrente, evitação social, ruminação e possível desmotivação.
Possível consequência	Reforçamento de interpretações negativas sobre si mesmo e manutenção do sofrimento psicológico.
Possibilidade de intervenção	Reestruturação cognitiva, identificação de crenças, desenvolvimento de autocompaixão e estabelecimento de metas pessoais realistas.

Fonte própria (2026)
Consideração acadêmica: para utilização em artigo científico, esse exemplo deve ser identificado como uma vinheta clínica fictícia e ilustrativa, e não como estudo de caso empírico, pois não decorre de uma avaliação psicológica efetivamente realizada. A distinção é importante para preservar o rigor metodológico e evitar que hipóteses clínicas sejam apresentadas como achados observados.

4.2 Crenças centrais e intermediárias

De acordo com Beck (2020), as crenças centrais ou nucleares são desenvolvidas na infância por meio das interações do indivíduo com outras pessoas significativas e de uma série de vivências que fortaleçam essas ideias. As crenças centrais podem ser relacionadas ao próprio indivíduo, às outras pessoas ou ao mundo. Geralmente, essas crenças são globais,

excessivamente generalizáveis e absolutistas, e representam os mecanismos desenvolvidos pelo sujeito para lidar com as situações cotidianas, ou seja, a maneira como o indivíduo percebe a si mesmo, aos outros e ao mundo, e ao futuro, sendo esta percepção chamada de tríade cognitiva.

Na comparação social, continuando o caso anterior do indivíduo X, um exemplo de crença central ao se comparar com o colega seria “sou incompetente”. Os pensamentos automáticos são também equiparados a respostas interpretativas rápidas amparadas pelos conteúdos das crenças centrais, ou seja, aquilo que o indivíduo carrega no mais profundo (crença central) emerge na superfície (pensamento automático).

As crenças intermediárias funcionam como regras internas e pressupostos condicionais que orientam o comportamento do indivíduo. Elas se localizam entre as crenças centrais e os pensamentos automáticos, como afirmações do tipo "se... então" ou "deveria" que se apresentam de modo inflexível e imperativo. Seguindo o caso anterior do indivíduo X, um exemplo de crença intermediária seria “se eu não for bem sucedido, então fracassei”.

5. REFORÇAMENTO E PADRÕES COMPORTAMENTAIS NAS REDES SOCIAIS

Através da Análise do Comportamento, é possível discutir como os ambientes virtuais não representam apenas novos meios de comunicação, mas sim como esses conjuntos de contingências modelam, selecionam e mantêm repertórios comportamentais em massa. Compreender esse fenômeno contemporâneo é fundamental para destrinchar como os princípios operantes se apresentam nas telas, e como essa dinâmica é interessante para entender o como os usos das redes sociais se tornou indispensável na construção de autopercepção dos indivíduos através das métricas algorítmicas que se integram em uma relação mútua de quem produz os conteúdos digitais e de quem os consome.

5.1. Contingências de reforçamento no ambiente digital

Segundo Moreira e Medeiros (2007), o comportamento humano é produto de uma história filogenética, ontogenética e cultural, sendo constantemente modificado pelas interações com o ambiente. A tríplice contingência ajuda a explicar esse fenômeno, porque ela é composta por três termos: o estímulo discriminativo, que sinaliza a disponibilidade de uma consequência; a resposta, que é o comportamento emitido; e a consequência, que altera a probabilidade futura de o comportamento ocorrer novamente.

Nas redes sociais, cada espaço é pensado milimetricamente para que essa tríplice contingência ocorra da forma mais natural e imperceptível possível. O ícone de notificações piscando em vermelho, o som de mensagem nova ou a prévia de uma postagem funcionam como potentes estímulos discriminativos, sinalizando que, caso o usuário emita a resposta de tocar na tela, abrir o aplicativo ou rolar o *feed*, haverá acesso a uma consequência estimuladora. E toda essa forma de interação implica em esquemas de reforçamento intermitente, especificamente o esquema de razão variável, e quando uma resposta é reforçada de maneira indiscriminada, ou seja, o usuário rola o *feed* várias vezes sem a intenção ver nada interessante, até que é retido a uma postagem com alto nível de engajamento de outras pessoas, o que faz com que esse comportamento fique extremamente resistente à extinção, ou em looping (Moreira e Medeiros, 2007).

5.2. Reforçamento e validação social

No contexto fora das redes, o sorriso de aprovação, o elogio verbal ou o status funcionam como potentes reforçadores condicionados e é uma resposta que a ação desenvolvida provocou resultados positivos por parte de outrem. E no ambiente digital; likes, corações, visualizações, compartilhamentos e comentários assumem o papel de reforçadores condicionados generalizados, que são altamente potentes por estarem associados a uma composição de bem estar social, como pertencimento, afeto e prestígio (Moreira e Medeiros, 2007).

Quando um indivíduo publica uma foto ou um texto nas redes sociais, a emissão dessa resposta é seguida pela adição imediata de feedback positivo (notificações de aprovação). Esse processo caracteriza o reforçamento positivo, que aumenta de forma exponencial a probabilidade de que o usuário repita o comportamento de postar conteúdos semelhantes. A estrutura das plataformas comercializa a atenção humana transformando interações sociais sutis em moeda de troca, criando uma cultura onde o valor pessoal passa a ser quantificado por algoritmos de popularidade.

5.3. Punição, esquiva e manutenção comportamental

A punição (positiva ou negativa) ocorre quando uma resposta é seguida pela apresentação de um estímulo aversivo ou pela remoção de um reforçador. Nas redes sociais, isso se manifesta no fenômeno da "cultura do cancelamento", em linchamentos virtuais, xingamentos públicos e na perda abrupta de seguidores após uma postagem considerada inadequada. Sob essa

contingência punitiva, o usuário experimenta respostas emocionais condicionadas intensas (como ansiedade e medo) e tende a suprimir o comportamento de expressar opiniões genuínas.

Por sua vez, para escapar ou se esquivar desse cenário aversivo (processo de reforçamento negativo, onde um comportamento evita a apresentação de um estímulo indesejado), os usuários desenvolvem comportamentos de esquiva. Isso inclui a autocensura preventiva, a adoção de discursos pensados para agradar a maioria (efeito de manada), o fechamento de perfis para o modo privado ou o abandono completo das redes sociais (Moreira e Medeiros, 2007).

Em suma, essa manutenção comportamental acontece por todo esse movimento dual: de um lado, o reforçamento intermitente e a validação social empurram o indivíduo para a exposição contínua; do outro, o medo da punição e do julgamento alheio impõe barreiras rígidas de conformismo, moldando perfis hipervigilantes que se submetem às regras invisíveis do algoritmo.

6. COMPARAÇÃO SOCIAL, VALIDAÇÃO E AUTENTICIDADE: INTEGRAÇÃO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

As redes sociais fazem parte do cotidiano de muitas pessoas e influenciam a maneira como elas se relacionam, se expressam e percebem a si mesmas. Ao acompanhar as publicações de outras pessoas, é comum que os usuários comparem sua aparência, suas conquistas e seu estilo de vida com aquilo que veem nas plataformas digitais. Segundo Festinger (1954), a comparação social é um processo pelo qual os indivíduos avaliam suas próprias características a partir da comparação com outras pessoas. Nas redes sociais, essa comparação pode se tornar ainda mais frequente, já que os usuários são expostos diariamente a imagens e conteúdo que, muitas vezes, mostram apenas os aspectos considerados positivos da vida de alguém. Essa exposição pode influenciar a forma como o indivíduo enxerga a própria realidade. Ao comparar sua vida com as publicações de outras pessoas, ele pode desenvolver pensamentos de inferioridade, acreditar que não é bom o suficiente ou sentir que está ficando para trás em relação aos outros.

Na perspectiva cognitivo-comportamental, a maneira como cada pessoa interpreta uma situação influencia seus sentimentos e comportamentos. Dessa forma, não é apenas o conteúdo visualizado que pode causar desconforto, mas também o significado que o indivíduo atribui a ele e a forma como utiliza essas informações para avaliar a si mesmo. Outro aspecto importante nessa discussão é a busca por validação nas redes sociais. Curtidas, comentários e

compartilhamentos podem funcionar como formas de reconhecimento, fazendo com que os usuários se sintam aceitos e valorizados.

A partir da perspectiva comportamental, quando uma publicação recebe uma resposta positiva, essa consequência pode aumentar a probabilidade de a pessoa repetir aquele comportamento. Por exemplo, se alguém recebe muitas curtidas ao publicar determinada fotografia, pode sentir-se incentivado a compartilhar conteúdos semelhantes novamente, principalmente quando associa essa resposta à aprovação dos outros. Com o tempo, essa busca por reconhecimento pode influenciar as escolhas e a maneira como o indivíduo se apresenta nas redes sociais. Em algumas situações, a pessoa pode começar a selecionar suas fotos, opiniões e experiências pensando principalmente na reação que irá receber. Assim, aquilo que ela compartilha deixa de estar relacionado apenas à sua vontade de se expressar e passa a considerar cada vez mais as expectativas do público. Isso não significa que buscar reconhecimento seja necessariamente um problema, mas que essa necessidade pode se tornar prejudicial quando a avaliação dos outros passa a ter mais importância do que a própria percepção de si.

Nesse contexto, a autenticidade também merece atenção. Ser autêntico está relacionado à possibilidade de expressar os próprios sentimentos, opiniões e características sem precisar modificar constantemente a própria maneira de ser para atender às expectativas externas. Nas redes sociais, manter essa autenticidade pode ser um desafio quando existe uma preocupação excessiva com a aceitação e o medo de receber críticas. O indivíduo pode acabar apresentando uma imagem de si que acredita ser mais valorizada pelos outros, mesmo que ela não represente completamente aquilo que pensa, sente ou deseja. A relação entre esses aspectos pode ser compreendida pela integração cognitivo-comportamental. De um lado, pensamentos relacionados à necessidade de aprovação e ao medo da rejeição podem influenciar a forma como a pessoa interpreta as interações nas redes sociais. De outro, os comportamentos de buscar curtidas, conferir repetidamente as reações e adaptar as publicações às expectativas dos outros podem ser mantidos pelas consequências que produzem. Quando essas atitudes proporcionam reconhecimento ou diminuem momentaneamente a insegurança, existe a possibilidade de que se repitam, fortalecendo a dependência da validação externa. (Moreira; Medeiros, 2007).

Portanto, a comparação social, a validação e a autenticidade estão relacionadas à maneira como os indivíduos constroem a percepção que têm de si mesmos e se comportam diante das expectativas sociais. As redes sociais não produzem os mesmos efeitos em todas as pessoas, mas podem contribuir para intensificar essas questões, dependendo da forma como são utilizadas e

do significado que cada indivíduo atribui às experiências vividas nesses ambientes. Nesse sentido, a perspectiva cognitivo-comportamental permite compreender como os pensamentos e os comportamentos se relacionam nesse processo, contribuindo para uma reflexão sobre a importância de desenvolver uma percepção de si menos dependente da aprovação dos outros e mais próxima dos próprios valores e características.

7. REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS E CONTRIBUIÇÕES DA TCC

Segundo Souza (2026) o uso desequilibrado das redes sociais traz prejuízos multiformes, pois a constante exposição às telas refletem em falhas no processo cognitivo como a baixa retenção dos conteúdos na memória, favorecendo um declínio na atenção em atividades que exigem uma atenção concentrada. Pois o cérebro se acostuma com o estilo de vida de ir pelas atividades mais fáceis e que exigem menos esforço, priorizando o que é transitório e superficial. Essa economia de energia de prazer rápido pela dopamina, influencia diretamente a formação dos pensamentos críticos e a validação social, pois elas reformulam as formas de interação social e a sua construção de identidade social.

Todos esses estímulos dopaminérgicos, consolidam um terreno propício para o fortalecimento de crenças ao impulsionar padrões de pensamentos disfuncionais que comprometem também a construção de habilidades sociais. Indicando que cognições, emoções e comportamentos estão interligados. Partindo desse pressuposto, Ribeiro e Silva, 2025 destaca que a terapia cognitivo comportamental é a responsável por oferecer instrumentos de enfrentamento em seu processo terapêutico, pois esta abordagem enfatiza que o sujeito não é um produto em si mesmo, mas consequência de sua interação com o meio e o que reafirma que a reestruturação cognitiva assume um papel central no manejo clínico frente a essa demanda contemporânea.

Quando aplicada à ansiedade digital, a reestruturação cognitiva leva o paciente a questionar as interpretações distorcidas que ele atribui à curtidas, seguidores e interações virtuais, reduzindo os efeitos nocivos da comparação social (Ribeiro; Silva, 2025). Estes pensamentos se enquadram em distorções cognitivas já descritas na literatura, como a catastrofização, a generalização indevida e o pensamento dicotômico, que tornam a leitura da realidade rígida e pouco adaptativa (Beck, 1979).

O questionamento socrático e a descoberta guiada irão conduzir o paciente a analisar as evidências a favor e contra cada crença, em um trabalho de investigação colaborativa com o

terapeuta. Perguntas sobre outras explicações possíveis para a ausência de resposta, sobre o que realmente sustenta a ideia de que o valor pessoal depende da aprovação alheia ou sobre como outra pessoa interpretaria a mesma situação favorecem a construção de conclusões mais realistas, que o próprio sujeito elabora, em vez de aceitá-las de fora passiva (Ribeiro e Silva, 2025)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa discussão também pode ser relacionada à influenciadora Virgínia Fonseca, que ilustra como a exposição de influenciadores digitais pode combinar elementos de autenticidade, glamour e idealização do estilo de vida. Embora essa exposição possa criar uma sensação de proximidade com os seguidores, é importante levar em consideração que os conteúdos compartilhados representam apenas recortes da realidade, podendo influenciar as percepções e os desejos do público. Nesse sentido, a busca por uma imagem idealizada pode contribuir para a construção de expectativas pouco realistas e gerar impactos na saúde mental e emocional dos envolvidos (Ribeiro *et al.*, 2023).

Diante de todo esse contexto, entende-se que as redes sociais exercem influência sobre a maneira como os indivíduos percebem a si mesmos, avaliam suas experiências e se apresentam socialmente. Embora essas plataformas possibilitam uma comunicação e expressão pessoal, a exposição constante a padrões de beleza, conquistas e estilos de vida pode favorecer processos de comparação social e sentimentos de inadequação, especialmente quando a realidade individual é comparada a versões selecionadas da vida de outras pessoas.

Nesse sentido, a autenticidade torna-se um ponto importante a ser considerado, uma vez que a preocupação excessiva com a aceitação social pode levar os indivíduos a modificar a maneira como se expressam para corresponder às expectativas alheias. Assim, refletir sobre a relação estabelecida com as redes sociais significa também questionar os padrões utilizados para avaliar o próprio valor e reconhecer que as representações apresentadas no ambiente digital não correspondem necessariamente à totalidade da realidade de cada indivíduo.

Conclui-se, portanto, que a perspectiva cognitivo-comportamental oferece contribuições relevantes para a compreensão desses fenômenos, ao possibilitar a identificação e o questionamento de pensamentos disfuncionais, bem como a análise dos comportamentos mantidos pelas consequências sociais. Dessa forma, destaca-se a importância de uma utilização mais consciente das redes sociais, que favoreça uma percepção de si menos dependente da aprovação externa e mais coerente com as próprias características, experiências e valores.

Compreender esses processos representa uma contribuição importante para a Psicologia, especialmente diante dos desafios relacionados à autopercepção, à saúde mental e à construção da identidade na sociedade contemporânea, ajudam a compreender o sentido que atribuímos às redes sociais e os efeitos que estas causam em nós e em nosso posicionamento no mundo.

REFERÊNCIAS

AMORIM, M. Entre a autenticidade e a viralidade: o impacto das tendências das redes sociais na construção da identidade digital. **The Trends Hub: Revista de Tendências em Comunicação e Ciências Empresariais**, v. 6, n. 1, 2026. DOI: https://doi.org/10.34630/tth.v6i1.7326.

BARRETO FILHO, Ricardo Rios. Avaliações da (im)polidez em interações no Facebook. 2019. 267 f. Tese (Doutorado em Letras) – Centro de Artes e Comunicação, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

BECK, Judith S. **Cognitive behavior therapy: basics and beyond**. 3. ed. New York: Guilford Press, 2020.

BECK, Aaron T. et al. **Cognitive therapy of depression**. New York: Guilford Press, 1979.

CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de; GOMES, Luciana de Freitas; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Comparação social, insatisfação corporal e comportamento alimentar em jovens adultos. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 20, n. 2, 2016. DOI: https://doi.org/10.5380/psi.v20i2.34784. Disponível em: https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/34784. Acesso em: 7 out. 2026.

FRANCISCO, J. B.; ROCHA, S. D.; CHAGAS, T. Terapia cognitivo-comportamental para manejo de impactos negativos de redes sociais digitais na autopercepção de adolescentes. **Revista Multidisciplinar Integrada – REMI**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 1–21, 2025. Disponível em: https://revistas.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/203. Acesso em: 6 out. 2026.

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

FROESELER, Mariana Verdolin Guilherme; SANTOS, Janaína Aparecida Mendonça; TEODORO, Maycoln Leôni Martins. Instrumentos para avaliação de pensamentos automáticos: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 42–50, jun. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 out. 2026.

MOREIRA, Márcio Borges; MEDEIROS, Carlos Augusto de. *Princípios básicos de análise do comportamento*. Porto Alegre: Artmed, 2007.

PORFÍRIO, Letícia; CAMARGO, Marilaine Martins; LIMA, Bany Narondy Cabral. Time to BeReal: um estudo sobre o conceito de autenticidade na plataforma BeReal. **Ação Midiática:**

Estudos em Comunicação, Sociedade e Cultura, v. 29, n. 1, 2025. DOI: https://doi.org/10.5380/am.v29i1.96615.

RIBEIRO, Caio Soares; SOUZA, Isabela Ferreira de; ALMEIDA, Jadhy Machado; SANTOS, Maria Eduarda Pletsch Silva; SOCOLOVITHC, Thiara Lety Soares Stivari. Sociedade da transparência: estudo de caso Virgínia Fonseca. In: ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA, 13., 2023, Maringá. **Anais eletrônicos [...]**. Maringá: UniCesumar, 2023.

RIBEIRO, Cristiane Rossi; SILVA, Diego da. O uso da terapia cognitivo-comportamental no manejo clínico da ansiedade digital e do uso excessivo de redes sociais em adolescentes e jovens adultos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 11, n. 10, p. 4185–4236, out. 2025. DOI: https://doi.org/10.51891/rease.v11i10.21691.

SANTOS, Carla Daiane Silva; SILVA, Sueli Cândida da; LIMA, Alana Ferreira de. Redes sociais e perfeccionismo: como afeta a saúde mental através da exposição e comparação social. **Science and Health** [Sci. Salutis], v. 14, n. 2, p. 36-48, 2024. DOI: https://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2024.002.0005.

SILVA, João Paulo Moreira; SIFFERT, Paulo Vitor; PINTO, Marcelo de Rezende. Influenciadores em mídias sociais e o problema da autenticidade: um ensaio teórico. **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa – RECADM**, v. 22, n. 2, p. 1–20, 2023. DOI: https://doi.org/10.21529/RECADM.2023012.

SOUZA, Leandro Coqueiro; ARAUJO, Luciana Ordine; SANTOS, Priscila Shizu Martins Hasegawa Chaparro dos; TEDESCHI, Marcos Antonio. Impactos cognitivos do uso excessivo das redes sociais: atenção, memória e emoção. **Encontros Bibli: Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, Florianópolis, v. 31, e108315, 2026. DOI: https://doi.org/10.5007/1518-2924.2026.e18315.

SKINNER, B. F. **Science and human behavior**. New York: Macmillan, 1953.