

**IMPACTOS DA TRANSFORMAÇÃO DIGITAL NOS RELACIONAMENTOS  
SOCIAIS E NA SAÚDE MENTAL NO BRASIL**

**IMPACTS OF DIGITAL TRANSFORMATION ON SOCIAL RELATIONSHIPS  
AND MENTAL HEALTH IN BRAZIL**

**IMPACTOS DE LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL EN LAS RELACIONES  
SOCIALES Y LA SALUD MENTAL EN BRASIL**



10.56238/revgeov17n3-207

**Gisella Tamura Magni**

Gerente de Comunicação

E-mail: gisellamagni@yahoo.com.br

**Eliziane da Silva Lima**

Sócia-proprietária

Instituição: Leverage Treinamentos Ltda

Endereço: São Paulo, Brasil

E-mail: professora.eliziane@gmail.com

---

**RESUMO**

Este trabalho analisa os impactos negativos da transformação digital nos relacionamentos sociais e na saúde mental no Brasil desde 2010, com ênfase no uso de redes sociais como Instagram e WhatsApp. A pesquisa, de natureza qualitativa, incluiu entrevistas semiestruturadas e questionários online para investigar a frequência de uso das redes sociais e seus efeitos na vida cotidiana dos participantes. Os resultados indicam que o uso excessivo dessas plataformas está associado a problemas psicológicos, como ansiedade, depressão e isolamento social, especialmente entre jovens e adolescentes. Estratégias como limitar o tempo de uso e desativar notificações são adotadas por alguns usuários para mitigar esses efeitos negativos. Este estudo contribui para o debate sobre a necessidade de políticas públicas e intervenções educacionais para promover o uso saudável das redes sociais e minimizar seus danos à saúde mental.

**Palavras-chave:** Transformação Digital. Redes Sociais. Saúde Mental. Ansiedade. Uso Excessivo. Brasil.

**ABSTRACT**

This study examines the negative impacts of digital transformation on social relationships and mental health in Brazil since 2010, focusing on the use of social networks such as Instagram and WhatsApp. The qualitative research involved semi-structured interviews and online questionnaires to investigate the frequency of social network use and its effects on the daily lives of participants. The results indicate that excessive use of these platforms is associated with psychological problems, such as anxiety, depression, and social isolation, especially among young people and adolescents. Strategies such as limiting usage time and deactivating notifications are adopted by some users to mitigate these negative



effects. This study contributes to the debate on the need for public policies and educational interventions to promote healthy social network usage and minimize its impact on mental health.

**Keywords:** Digital Transformation. Social Networks. Mental Health. Anxiety. Excessive Use. Brazil.

### **RESUMEN**

Este estudio analiza los impactos negativos de la transformación digital en las relaciones sociales y la salud mental en Brasil desde 2010, con énfasis en el uso de redes sociales como Instagram y WhatsApp. La investigación cualitativa incluyó entrevistas semiestructuradas y cuestionarios en línea para investigar la frecuencia de uso de las redes sociales y sus efectos en la vida diaria de los participantes. Los resultados indican que el uso excesivo de estas plataformas se asocia con problemas psicológicos como ansiedad, depresión y aislamiento social, especialmente entre jóvenes y adolescentes. Algunos usuarios adoptan estrategias como limitar el tiempo de uso y desactivar las notificaciones para mitigar estos efectos negativos. Este estudio contribuye al debate sobre la necesidad de políticas públicas e intervenciones educativas para promover el uso saludable de las redes sociales y minimizar su impacto negativo en la salud mental.

**Palabras clave:** Transformación Digital. Redes Sociales. Salud Mental. Ansiedad. Uso Excesivo. Brasil.



## 1 INTRODUÇÃO

A transformação digital tem remodelado a sociedade contemporânea de maneira irreversível, alterando significativamente a dinâmica dos relacionamentos sociais. Desde o surgimento das plataformas de redes sociais no início do século XXI, a forma como as pessoas interagem, compartilham informações e constroem suas identidades passou por uma evolução substancial.

Esse fenômeno, embora tenha proporcionado facilidades e novas oportunidades de conexão, também trouxe à tona uma série de preocupações, especialmente no que tange à saúde mental e ao bem-estar emocional dos indivíduos.

Autores como Martha Gabriel (2020) discutem a "Era Digital" como um período caracterizado pela hiper conectividade e pelo fluxo incessante de informações, onde a presença nas redes sociais se torna quase mandatória para a integração social. No entanto, essa integração não é desprovida de desafios. A comparação social, o *cyberbullying*, e a dependência digital são apenas alguns dos efeitos colaterais desse novo paradigma, que têm contribuído para o aumento dos índices de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão, especialmente entre os mais jovens.

O presente trabalho busca investigar os impactos negativos da transformação digital nos relacionamentos sociais, com foco no Brasil a partir de 2010, período marcado pela ascensão de redes como *Instagram* e *WhatsApp*. A literatura existente, incluindo estudos como os de Faraco Rosa e Souza (2021), evidenciam que o uso excessivo dessas plataformas pode levar ao desenvolvimento de ciberdependência e outras condições patológicas, especialmente em populações vulneráveis como crianças e adolescentes.

A pesquisa também se baseará em estudos sobre os efeitos da transformação digital na saúde mental, como abordado por Sales et al. (2021), que destacam os riscos associados ao uso excessivo de tecnologias digitais, como distúrbios alimentares, distorções da imagem corporal e ideações suicidas.

Diante desse cenário, torna-se imperativo compreender não apenas os benefícios, mas também os desafios impostos pela era digital, visando desenvolver estratégias eficazes de mitigação dos impactos negativos dessas tecnologias na vida cotidiana. Este trabalho, portanto, se propõe a analisar esses fenômenos sob uma perspectiva crítica, contribuindo para o debate sobre a gestão e regulação do uso das redes sociais e outras tecnologias digitais no contexto atual.

## 2 OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo investigar os efeitos danosos da transformação digital nos relacionamentos sociais e seu impacto na saúde mental da sociedade.



### 3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar o papel das redes sociais e da comunicação digital na formação dos relacionamentos sociais.
- Identificar os principais problemas de saúde mental decorrentes do uso excessivo das tecnologias digitais.
- Propor estratégias de gestão para mitigar os impactos negativos da transformação digital nos relacionamentos sociais.

### 4 REFERENCIAL TEÓRICO

As redes sociais e a comunicação digital têm desempenhado um papel cada vez mais central na maneira como os indivíduos formam e mantêm seus relacionamentos.

Com o advento da internet e, posteriormente, das redes sociais, a forma de interação entre as pessoas mudou significativamente. As plataformas digitais possibilitaram uma nova forma de comunicação, marcada pela rapidez, acessibilidade e conectividade constante, que tem transformado a dinâmica dos relacionamentos interpessoais.

Essa nova realidade digital promoveu uma revolução nos modos de interagir, possibilitando que as fronteiras geográficas fossem superadas e que a comunicação ocorresse em tempo real.

De acordo com Grossi et al (2014) o uso das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs) pelas gerações mais jovens, especialmente a Geração Internet, tem modificado os padrões de relacionamento.

Universitários brasileiros, por exemplo, utilizam amplamente as redes sociais para se conectar com colegas, familiares e amigos, fazendo dessas plataformas uma extensão de seus espaços físicos de convivência. A capacidade de criar vínculos e manter interações constantes através das redes é vista como uma característica essencial dessa geração, que depende da conectividade para suas interações diárias (Grossi et al., 2014).

O impacto das redes sociais sobre os relacionamentos também está diretamente ligado à forma como as pessoas consomem informação e se conectam com o mundo ao seu redor. Essas plataformas criam um ambiente de hiper conectividade, onde as interações ocorrem em grande escala e com uma rapidez sem precedentes.

As redes sociais desempenham um papel catalisador em diversas esferas da vida social, especialmente na construção de identidades sociais e políticas. A facilidade de criar e compartilhar conteúdo amplia a capacidade de mobilização e engajamento social, mas também pode reforçar dinâmicas de polarização e isolamento dentro de grupos com interesses comuns (Machado & Miskolci, 2019).



Essa facilidade de comunicação, contudo, traz consigo algumas consequências complexas. Se, por um lado, as redes sociais aproximam indivíduos que estão distantes geograficamente, por outro, elas podem provocar uma sensação de superficialidade nas relações.

Muitos usuários das redes sociais tendem a manter relacionamentos mais frágeis e superficiais, baseados em interações rápidas e frequentes, mas sem a profundidade que os contatos presenciais frequentemente proporcionam. Essa tendência à "conexão constante" é vista como um fator que pode enfraquecer a qualidade das interações interpessoais (Grossi et al., 2014).

Além disso, as redes sociais influenciam a forma como os indivíduos constroem suas identidades e se percebem dentro dos grupos sociais. A criação de "personas" online, muitas vezes ajustadas para atender expectativas sociais e culturais, pode levar a um descolamento entre a identidade real e a identidade digital (Grossi et al., 2014).

As redes sociais proporcionam um espaço para que os indivíduos participem de uma inteligência coletiva, mas essa participação pode ser afetada pela maneira como as plataformas moldam o comportamento dos usuários, sugerindo conteúdos que reforçam determinadas perspectivas (Grossi et al., 2014).

A dinâmica dos relacionamentos mediada pelas redes sociais também interfere na formação de laços afetivos. Plataformas como o Facebook e o Instagram permitem que os indivíduos compartilhem aspectos de suas vidas de forma pública, o que pode gerar uma pressão por manter uma imagem idealizada de si mesmos (Grossi et al., 2014).

Outro aspecto relevante é a maneira como as redes sociais modificam a noção de privacidade. Nas interações digitais, os limites entre o público e o privado são frequentemente borrados, o que pode afetar a percepção dos indivíduos sobre o que deve ou não ser compartilhado (Grossi et al., 2014).

No entanto, é importante reconhecer que o excesso de dependência das redes sociais para interações sociais pode levar ao isolamento social e à solidão. Conforme apontam Machado e Miskolci (2019) embora as redes sociais promovam a comunicação em larga escala, elas também podem reforçar bolhas de opinião, onde os indivíduos se cercam apenas de pessoas e ideias que já compartilham de suas visões de mundo. Esse isolamento pode, paradoxalmente, reduzir a diversidade de interações sociais e aumentar o sentimento de alienação (Machado & Miskolci, 2019).

As redes sociais também desempenham um papel crucial na mediação de conflitos e na construção de consensos. Elas permitem que movimentos sociais e causas específicas ganhem visibilidade rapidamente, mas também são utilizadas como ferramentas de polarização e desinformação.

Nesse sentido, é importante que os usuários das redes sociais desenvolvam um senso crítico em relação ao conteúdo que consomem e compartilham, para que as interações digitais possam promover um ambiente de diálogo e compreensão, em vez de reforçar divisões (Grossi et al., 2014).



As transformações nas relações sociais impulsionadas pelas redes também influenciam o ambiente de trabalho e a maneira como as pessoas se conectam profissionalmente. Plataformas como LinkedIn e Facebook são amplamente utilizadas para manter redes profissionais ativas e facilitar a troca de informações.

Segundo Grossi et al (2014) a utilização dessas ferramentas para fins profissionais está em expansão, com muitos jovens da Geração Internet utilizando as redes sociais não apenas para lazer, mas também como uma extensão de seu ambiente de trabalho (Grossi et al., 2014).

Movimentos como a Primavera Árabe e as Jornadas de Junho no Brasil demonstram como as plataformas digitais podem ser utilizadas para mobilizar massas e organizar protestos em escala global. Esses exemplos mostram que, além de facilitar os relacionamentos pessoais, as redes sociais também são agentes transformadores nas esferas pública e política (Machado & Miskolci, 2019).

O uso excessivo das tecnologias digitais por crianças e adolescentes tem sido uma preocupação crescente, especialmente no que diz respeito aos seus impactos sobre a saúde mental.

Estudos apontam que a infância e a adolescência são fases cruciais para o desenvolvimento humano, marcadas por mudanças significativas nos aspectos físico, emocional e social (Sousa, Silva, 2024; Silva et al., 2022).

As Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), que incluem internet, redes sociais e dispositivos móveis, têm se tornado parte central da vida desses jovens, influenciando diretamente o desenvolvimento biopsicossocial (Sousa, Silva, 2024).

As transformações tecnológicas da última década intensificaram o uso de dispositivos digitais desde a infância, expondo crianças e adolescentes a uma imersão cada vez mais precoce no mundo digital (Sousa, Silva, 2024; Silva et al., 2022).

Com o aumento da conectividade, os jovens passam a depender das TICs para se comunicar, aprender e se entreter. No entanto, essa dependência pode gerar consequências graves para a saúde mental, como aumento dos níveis de ansiedade, depressão e isolamento social (Silva et al., 2022).

O impacto da pandemia de Covid-19 exacerbou ainda mais o uso das tecnologias digitais. De acordo com pesquisas realizadas em 2020, houve um aumento significativo no acesso às TICs durante o período de distanciamento social. Embora as tecnologias tenham desempenhado um papel importante em manter as pessoas conectadas, o uso excessivo resultou em sérios problemas de saúde mental, especialmente entre os jovens. O uso intensivo da internet durante a pandemia gerou um aumento nos transtornos de ansiedade e no sentimento de solidão, com jovens passando longas horas conectados a plataformas digitais (Sousa, Ximenes, 2019).

O uso descontrolado das redes sociais, em especial, tem sido associado a um aumento dos casos de dependência digital. Essa dependência é caracterizada pela incapacidade de controlar o tempo gasto online, resultando em comportamentos compulsivos e alterações no humor. Os adolescentes, em



particular, são especialmente vulneráveis a essa dependência, o que pode afetar suas relações familiares, sociais e escolares (Sousa, Silva, 2024).

Além da dependência digital, outro problema frequente decorrente do uso excessivo das tecnologias é o cyberbullying. As redes sociais criam um ambiente onde os jovens se sentem pressionados a compartilhar aspectos de suas vidas pessoais, o que pode expô-los a comentários negativos e agressões verbais. O bullying virtual tem sido apontado como um dos principais fatores para o aumento dos quadros de depressão e ansiedade entre os adolescentes (Silva et al., 2022).

A pressão social imposta pelas redes digitais, como a busca incessante por likes e validação social, também pode desencadear uma série de transtornos emocionais (Sousa, Silva, 2024; Silva et al., 2022).

Muitos jovens se sentem pressionados a exibir uma imagem idealizada de suas vidas nas redes sociais, o que pode levar a uma baixa autoestima e sentimentos de inadequação. Essa constante comparação com os outros pode gerar frustração e intensificar os sintomas de depressão (Sousa, Ximenes, 2019).

Outro impacto negativo do uso excessivo das tecnologias digitais é a privação de sono. Muitos jovens ficam conectados até altas horas da noite, o que prejudica a qualidade do sono e resulta em cansaço crônico, dificuldade de concentração e irritabilidade. A falta de sono adequado é um fator importante que contribui para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão (Sousa, Silva, 2024).

A exposição constante às redes sociais também pode levar a uma diminuição das interações sociais presenciais, resultando em isolamento social. Embora as TICs facilitem a comunicação entre os jovens, elas podem substituir o contato físico, prejudicando a capacidade de desenvolver habilidades sociais adequadas e aprofundando o sentimento de solidão (Silva et al., 2022).

A pandemia de Covid-19, que forçou milhões de jovens a permanecerem em casa, agravou essa situação, com muitos recorrendo às redes sociais e jogos online como uma forma de lidar com o isolamento.

Contudo, essa dependência digital ampliou os sentimentos de desconexão e solidão, uma vez que as interações virtuais não substituem completamente as relações presenciais (Sousa, Ximenes, 2019).

O uso das tecnologias digitais desde a infância também tem sido associado a dificuldades no desenvolvimento cognitivo. O uso precoce de dispositivos eletrônicos pode comprometer a capacidade das crianças de se concentrar, resolver problemas e desenvolver habilidades motoras. A superexposição às telas pode prejudicar o desenvolvimento da atenção e da memória, além de comprometer o desempenho escolar (Sousa, Silva, 2024).



Além dos impactos cognitivos, a saúde física das crianças e adolescentes também é afetada pelo uso excessivo de tecnologias digitais. A falta de atividades físicas, associada ao tempo prolongado em frente a telas, pode contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde, como obesidade e doenças cardiovasculares, que por sua vez estão ligadas ao aumento dos níveis de estresse e ansiedade (Silva et al., 2022).

A ciberpsicologia, uma área de estudo que investiga os efeitos psicológicos da interação com as tecnologias digitais, aponta que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode afetar a motivação e a cognição dos indivíduos (Sousa, Silva, 2024; Silva et al., 2022).

Muitos jovens, ao se tornarem excessivamente dependentes das redes sociais e dos jogos online, demonstram uma queda significativa no interesse por outras atividades, como estudos e esportes, o que pode gerar frustrações e agravar os problemas de saúde mental (Sousa, Ximenes, 2019).

As dificuldades familiares também aumentam com o uso excessivo das tecnologias digitais. Conflitos entre pais e filhos surgem devido ao tempo gasto online, à falta de comunicação e ao distanciamento emocional causado pelo uso constante dos dispositivos. Essas dificuldades podem intensificar os sintomas de depressão e ansiedade nos jovens, além de prejudicar as relações familiares (Sousa, Silva, 2024).

Isso faz com que os principais problemas de saúde mental decorrentes do uso excessivo das tecnologias digitais incluam dependência digital, *cyberbullying*, baixa autoestima, privação de sono, isolamento social, dificuldades cognitivas e transtornos emocionais (Sousa, Silva, 2024; Silva et al., 2022).

Embora as TICs ofereçam benefícios, seu uso descontrolado pode ter consequências sérias para o bem-estar psicológico dos jovens. A conscientização sobre esses riscos é essencial para promover um uso mais equilibrado e saudável das tecnologias (Silva et al., 2022).

## 5 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo inicia com um levantamento bibliográfico detalhado, que abrange pesquisas sobre a transformação digital, relacionamentos sociais e saúde mental. Esse levantamento tem como objetivo estabelecer uma base teórica sólida, a partir da qual as demais etapas do estudo serão desenvolvidas.

A metodologia adotada para esta pesquisa é predominantemente qualitativa, envolvendo diversas técnicas de coleta e análise de dados. Inicialmente, serão realizadas entrevistas semiestruturadas com especialistas e participantes selecionados, visando a obtenção de percepções aprofundadas sobre o impacto das redes sociais nos relacionamentos e na saúde mental.

Paralelamente, serão aplicados questionários *online*, projetados para coletar dados sobre a frequência e os efeitos do uso das redes sociais na vida cotidiana dos participantes.



Além disso, a análise de conteúdo será utilizada para examinar os dados obtidos das entrevistas e questionários, com o intuito de identificar padrões e temas recorrentes que possam oferecer insights sobre os fenômenos estudados. A pesquisa bibliográfica complementa essas técnicas, proporcionando um contexto teórico robusto que fundamenta e apoia as análises empíricas.

A seleção dos participantes será conduzida com critérios específicos. Serão incluídos indivíduos com 18 anos ou mais, que utilizam ativamente as redes sociais, com um tempo mínimo de uso diário de uma hora. Aqueles que não utilizam redes sociais ou que não consentirem em participar da pesquisa serão excluídos do estudo.

Esses critérios de seleção são essenciais para garantir que a amostra seja representativa e que os dados coletados sejam relevantes para os objetivos da pesquisa.

Em termos de procedimentos éticos, o estudo será conduzido em total conformidade com as diretrizes éticas vigentes. Todos os participantes serão devidamente informados sobre os objetivos do estudo e sua participação será voluntária, mediante o fornecimento de consentimento informado. A confidencialidade das respostas será rigorosamente preservada, garantindo que os dados coletados sejam utilizados exclusivamente para fins acadêmicos.

A análise dos dados será conduzida utilizando técnicas de análise qualitativa. Inicialmente, os dados serão codificados, permitindo a identificação de categorias e temas relevantes. Em seguida, será realizada a interpretação dos dados codificados, com o objetivo de compreender como o uso das redes sociais impacta os relacionamentos sociais e a saúde mental dos participantes.

Para garantir a validade e a confiabilidade dos resultados, será empregada a triangulação dos dados, comparando os achados das entrevistas, questionários e revisão bibliográfica.

Uma pesquisa *online* será conduzida por meio de formulários digitais, com o intuito de investigar o tempo que as pessoas dedicam às redes sociais e os impactos percebidos.

As perguntas dessa pesquisa incluirão, entre outras, questões sobre os retornos positivos percebidos nas redes sociais, a ocorrência de transtornos psicológicos relacionados ao uso dessas plataformas e a existência de casos próximos de depressão ou ansiedade decorrentes desse uso, tais como:

- "Você acredita que o uso excessivo de redes sociais pode causar problemas sociais e psicológicos?" (Sim/Não/Não sei)
- "Você conhece alguém que tenha desenvolvido problemas psicológicos ou sociais (como ansiedade, depressão, isolamento social, dificuldade de interação presencial, etc.) devido ao uso excessivo de redes sociais?" (Não/Sim, 1 ou 2 pessoas/Sim, 3 ou 4 pessoas/Sim, mais de 5 pessoas)
- "Você já sentiu algum impacto negativo em sua vida devido ao uso de redes sociais?" (Sim/Não)



## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela a seguir compila uma série de estudos que investigam a complexa relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental, com foco específico nos níveis de ansiedade. A seleção de artigos contempla diferentes abordagens metodológicas e contextuais, oferecendo um panorama abrangente sobre como o engajamento com mídias digitais pode influenciar o bem-estar psicológico, particularmente entre adolescentes e jovens adultos.

A análise dos estudos apresentados revela um consenso emergente sobre a influência significativa das redes sociais nos níveis de ansiedade, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. A era digital, marcada pelo acesso constante a plataformas sociais, tem moldado comportamentos e impactado de maneira direta a saúde mental dos usuários, como demonstrado nos artigos revisados.

Inicialmente, é importante destacar que diversos estudos identificaram uma correlação entre o uso excessivo de redes sociais e o aumento de sintomas de ansiedade. Conforme evidenciado por du Mont et al. (2022), a exposição contínua a plataformas como *TikTok*, *Twitter* e *Instagram* pode exacerbar sentimentos de ansiedade, tanto pela pressão social implícita na comparação constante com outros usuários quanto pela própria dinâmica viciante dessas redes, que estimula a busca incessante por validação social.

Esse fenômeno é corroborado por Mezacasa et al. (2024), que observam um aumento significativo de comportamentos ansiosos em adolescentes submetidos ao uso intensivo de mídias sociais, sugerindo uma vulnerabilidade particular desse grupo etário às influências negativas do ambiente digital.

Além disso, a revisão sistemática realizada por Almeida et al. (2023) sugere que a ansiedade social está frequentemente associada ao uso de redes sociais, apontando para a necessidade de se considerar fatores como a dependência digital e a comparação social como variáveis críticas na saúde mental contemporânea.

Os estudos mostram que os adolescentes, em particular, são mais suscetíveis a esses efeitos devido ao estágio de desenvolvimento em que se encontram, caracterizado por uma busca intensa de identidade e validação social.

Neste contexto, o uso excessivo das redes pode agravar problemas como baixa autoestima e sensação de isolamento, o que, por sua vez, alimenta um ciclo de ansiedade crescente.

Por outro lado, alguns estudos, como o de Costa et al. (2023), sugerem que o impacto das redes sociais na ansiedade não é uniforme. A resposta ao uso das redes pode variar conforme fatores individuais, como o contexto social e o nível de suporte emocional disponível. Essa variação ressalta a importância de abordagens personalizadas ao tratar dos efeitos psicológicos das redes sociais,



levando em conta não apenas a frequência de uso, mas também o tipo de engajamento e os fatores de proteção presentes na vida de cada indivíduo.

Além dos achados previamente mencionados, outros estudos fornecem perspectivas complementares sobre a inter-relação entre o uso de redes sociais e a ansiedade. Por exemplo, Silva et al. (2023) foca no comportamento ansioso em adolescentes e observa que a exposição contínua às mídias sociais aumenta significativamente os níveis de ansiedade, especialmente em situações de uso excessivo.

Essa conclusão é apoiada por Fernandes et al. (2023), que identifica um impacto negativo claro da dependência digital na saúde emocional de estudantes, destacando que o uso compulsivo dessas plataformas pode levar a sintomas de ansiedade e depressão.

Esses estudos sublinham que o uso compulsivo de redes sociais não apenas afeta a saúde mental, mas também interfere no funcionamento diário dos indivíduos. Fernandes et al. (2023) aponta que estudantes que desenvolvem uma dependência digital tendem a experimentar dificuldades acadêmicas, distúrbios de sono e problemas de relacionamento, uma vez que a necessidade de estar constantemente conectado prejudica sua capacidade de se concentrar e interagir socialmente de forma saudável.

Além disso, Rodrigues et al. (2023) explora a correlação significativa entre o uso compulsivo de mídias sociais e o desenvolvimento de ansiedade. Este autor destaca que a natureza viciante das redes sociais, caracterizada por recompensas intermitentes, como "curtidas" e "compartilhamentos," pode agravar os sintomas de ansiedade. A necessidade de obter validação social e a comparação constante com os outros usuários aumentam o risco de desenvolver transtornos de ansiedade, especialmente entre os mais jovens, que ainda estão em processo de formação da identidade.

Complementando essas perspectivas, Sousa et al. (2023) analisa os transtornos de ansiedade relacionados ao uso de redes sociais em adolescentes. Seus achados indicam que os adolescentes que fazem uso intensivo dessas plataformas são mais propensos a desenvolver sintomas como nervosismo, insegurança e pânico. Sousa sugere que a exposição a conteúdos que promovem padrões irreais de vida e beleza, comuns nas redes sociais, pode contribuir para a insatisfação pessoal e a ansiedade.

Ademais, Oliveira et al. (2023) realiza uma avaliação dos estudos psicológicos mais recentes que investigam a relação entre o uso de redes sociais e a ansiedade. A revisão confirma que existe uma relação direta entre a intensidade do uso dessas plataformas e o aumento dos níveis de ansiedade, atravessando diferentes faixas etárias e contextos sociais.

A pesquisa de Oliveira et al. (2023) corrobora a necessidade de um monitoramento mais rigoroso dos padrões de uso das redes sociais, bem como de intervenções educativas e terapêuticas para prevenir o agravamento dos sintomas.



Por fim, o estudo de Pereira et al. (2023) ressalta que o uso excessivo das redes sociais pode levar a uma deterioração da saúde mental, com aumento de sintomas depressivos e ansiosos. Este autor sugere que o envolvimento excessivo com mídias sociais, muitas vezes como forma de compensar déficits emocionais, agrava os problemas psicológicos ao invés de mitigá-los.

A transformação digital remodelou a sociedade contemporânea, trazendo mudanças substanciais na maneira como nos relacionamos e nos comunicamos. Essa nova realidade, marcada pela hiperconectividade, tem um impacto direto na saúde mental das pessoas, conforme destacado por Martha Gabriel (2020). A "Era Digital" é caracterizada por um fluxo incessante de informações, em que as redes sociais desempenham um papel central na vida cotidiana, conectando indivíduos a uma rede global de contatos e informações. Contudo, essa conexão constante tem um custo, especialmente em termos de bem-estar emocional e psicológico.

As plataformas digitais, como Instagram, WhatsApp e Facebook, são projetadas para maximizar o engajamento do usuário, utilizando técnicas psicológicas que incentivam a permanência contínua online (GABRIEL, 2020). Essa busca incessante por validação social, por meio de "curtidas" e comentários, pode criar um ciclo de dependência que compromete a saúde mental.

Estudos mostram que essa dinâmica de recompensas intermitentes, semelhante à de jogos de azar, ativa os mesmos circuitos cerebrais relacionados ao prazer e à recompensa, aumentando o risco de desenvolvimento de comportamentos compulsivos (MONTAG; DUARTE, 2021).

Um dos principais desafios que a hiperconectividade traz é o fenômeno da comparação social constante. Segundo Gabriel (2020), as redes sociais oferecem uma vitrine idealizada das vidas alheias, promovendo uma cultura de comparação e competição. Essa exposição contínua a imagens de sucesso, felicidade e perfeição pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima, particularmente entre adolescentes e jovens adultos, como mostrado em estudos recentes de Greenfield (2021) e Yang et al. (2020).

Esse ambiente digital cria uma pressão invisível que intensifica a ansiedade e a depressão, impactando significativamente o bem-estar psicológico dos usuários.

Além disso, o impacto do uso excessivo de redes sociais na saúde mental não é homogêneo; varia de acordo com fatores como idade, gênero e contexto social. Pesquisas indicam que jovens e adolescentes são os mais vulneráveis aos efeitos negativos das redes sociais, devido ao estágio de desenvolvimento em que se encontram e à sua maior exposição a comparações sociais e cyberbullying (STAVROULAKIS; TSERKAS, 2022). Gabriel (2020) reforça essa visão, ao apontar que as redes sociais, ao facilitarem uma interação constante e sem limites, também promovem um ambiente propício para o desenvolvimento de transtornos psicológicos.

A dependência digital é outro efeito adverso significativo da hiperconectividade. Segundo um estudo de Montag e Duarte (2021), o uso compulsivo de dispositivos digitais está associado a sintomas

de abstinência, quando o acesso é restringido, e a uma maior incidência de transtornos de humor e ansiedade. Gabriel (2020) corrobora essa análise, sugerindo que a "dopamina digital", liberada a cada nova notificação ou interação social, cria um ciclo de recompensa que estimula o uso contínuo e excessivo das redes sociais. Esse ciclo viciante é frequentemente comparado ao vício em substâncias químicas, onde o usuário busca incessantemente o prazer imediato, negligenciando outras atividades importantes.

Além dos efeitos emocionais e comportamentais, a hiperconectividade também afeta a saúde física dos indivíduos. A exposição prolongada a telas digitais pode levar a distúrbios do sono, fadiga ocular digital e sedentarismo, conforme evidenciado por Chung et al. (2022).

Gabriel (2020) discute como esses efeitos físicos, combinados com os impactos psicológicos, contribuem para um declínio geral na qualidade de vida. A interrupção do sono, em particular, tem sido associada a uma maior prevalência de depressão e ansiedade, criando um ciclo vicioso onde a falta de sono alimenta problemas emocionais, que por sua vez dificultam o descanso adequado.

Outro ponto crítico é o impacto das redes sociais na formação da identidade, especialmente entre jovens. Segundo Gabriel (2020), a exposição contínua a ideais de beleza, sucesso e felicidade projetados nas plataformas digitais pode distorcer a percepção de si mesmo, levando à insegurança e à busca incessante por validação externa. Pesquisas de Tiggemann e Slater (2021) demonstram que adolescentes que passam mais tempo nas redes sociais são mais propensos a desenvolver uma imagem corporal negativa e transtornos alimentares. Esse efeito é exacerbado pela popularidade de aplicativos de edição de imagens e filtros, que criam padrões de beleza inalcançáveis.

A necessidade de validação digital também pode agravar problemas relacionados ao comportamento social. Gabriel (2020) argumenta que a hiperconectividade altera a forma como interagimos, criando uma ilusão de proximidade que pode, paradoxalmente, aumentar o sentimento de isolamento. Estudos de Turkle (2015) apontam que, embora as redes sociais promovam uma sensação de conexão, elas frequentemente substituem interações presenciais genuínas por interações superficiais e rápidas, que carecem de profundidade emocional. Esse fenômeno pode levar a um declínio na qualidade das relações sociais e a um aumento na sensação de solidão.

A exposição contínua a conteúdos negativos, como notícias alarmantes ou imagens perturbadoras, também contribui para o aumento dos níveis de estresse e ansiedade entre os usuários. Segundo Gabriel (2020), a natureza viral das redes sociais amplifica o alcance de informações potencialmente traumáticas, criando um ambiente digital constantemente saturado de estímulos negativos.

Estudos recentes de Barlow et al. (2021) indicam que essa sobrecarga de informações pode levar a sintomas de fadiga informacional, uma condição caracterizada por exaustão mental e incapacidade de processar novas informações de forma eficaz.



Além disso, a "cultura do cancelamento" e o medo constante de represálias online têm gerado um ambiente de comunicação tensa e hostil nas redes sociais. Gabriel (2020) observa que a ameaça de críticas públicas e de ser "cancelado" pode desencorajar a expressão autêntica, levando os usuários a adotar um comportamento conformista ou a silenciar suas opiniões. Essa autocensura pode causar um impacto negativo na saúde mental, alimentando sentimentos de ansiedade social e insegurança.

Para mitigar esses efeitos, Gabriel (2020) sugere que é fundamental promover uma educação digital que enfatize o uso consciente das redes sociais. Isso inclui desenvolver habilidades para identificar gatilhos emocionais, estabelecer limites saudáveis de tempo de uso e cultivar hábitos de autocuidado. Intervenções educacionais, como programas de alfabetização digital, podem capacitar os usuários a navegar melhor pelo ambiente digital e a proteger sua saúde mental.

Além da educação digital, Gabriel (2020) defende a importância de políticas públicas que regulamentem o design e a operação das redes sociais. As plataformas devem ser responsabilizadas pela criação de ambientes seguros e saudáveis para seus usuários. Medidas como a limitação de notificações, a transparência nos algoritmos de recomendação de conteúdo e a inclusão de avisos sobre o tempo de uso podem ajudar a reduzir a dependência digital e a promover um uso mais equilibrado das redes sociais.

Gabriel (2020) também discute a importância de fomentar ambientes digitais mais saudáveis por meio da autorregulação das plataformas e da adoção de práticas éticas pelos desenvolvedores. Por exemplo, priorizar conteúdos positivos e educacionais em vez de sensacionalismo e desinformação pode melhorar a experiência do usuário e reduzir os efeitos nocivos associados ao consumo passivo e indiscriminado de informações.

A promoção de espaços online que valorizem a autenticidade e a empatia, em vez da competição e da comparação, também é essencial para mitigar os impactos negativos da hiperconectividade. Gabriel (2020) sugere que as redes sociais podem ser reimaginadas como plataformas para o apoio mútuo e a troca de conhecimentos, em vez de focarem apenas no engajamento a qualquer custo. Criar uma cultura digital mais inclusiva e colaborativa pode reduzir o estresse e a ansiedade associados ao uso dessas ferramentas.

Em última análise, Gabriel (2020) conclui que, embora a transformação digital tenha trazido benefícios inegáveis em termos de conectividade e acesso à informação, é essencial adotar uma abordagem crítica e consciente para equilibrar esses avanços com o bem-estar emocional e psicológico dos usuários. A autora enfatiza que a saúde mental na era digital depende de um esforço coletivo que inclui usuários, desenvolvedores, educadores e formuladores de políticas.

Portanto, é crucial que as estratégias para lidar com os desafios da hiper conectividade sejam multifacetadas, abrangendo desde intervenções educativas até regulamentações de políticas públicas.



Apenas por meio de uma abordagem holística será possível transformar as redes sociais em um espaço verdadeiramente positivo e saudável para todos os usuários.

## 7 CONCLUSÃO

A transformação digital, especialmente por meio das redes sociais, tem gerado impactos profundos nos relacionamentos sociais e na saúde mental no Brasil desde 2010. Embora essas plataformas ofereçam novas formas de conexão, seu uso excessivo tem sido associado ao aumento de problemas psicológicos como ansiedade e depressão, particularmente entre jovens. Fatores como dependência digital e comparação social agravam esses transtornos, destacando a necessidade de estratégias de mitigação.

A variação dos efeitos das redes sociais, dependendo do contexto individual e do suporte emocional, indica a importância de abordagens personalizadas para enfrentar esses desafios. Intervenções educativas, limite de uso e promoção de atividades alternativas são medidas necessárias para reduzir os impactos negativos.

Torna-se, então, fundamental que políticas públicas e campanhas de conscientização sejam implementadas para proteger os grupos mais vulneráveis e promover o uso saudável das tecnologias digitais, equilibrando seus benefícios com a minimização dos seus danos.



## REFERÊNCIAS

- BARLOW, D. H., et al. **The Impact of Digital Overload on Anxiety and Stress: A Comprehensive Review.** *Journal of Anxiety Disorders*, 2021.
- DA SILVA, Caroline Plates et al. **Tecnologia e saúde mental: uma linha tênue entre a promoção de saúde e a dependência.** 2022.
- DOS SANTOS COSTA, Késia et al. **O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual.** *Global Academic Nursing Journal*, v. 4, n. Sup. 3, p. e383-e383, 2023.
- DU MONT, Louise Gabrielle et al. **O impacto do uso das redes sociais no nível de ansiedade.** *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*, v. 3, n. 12, p. e3122418-e3122418, 2022.
- GABRIEL, Martha. **Marketing na era digital: conceitos, plataformas e estratégias.** São Paulo: Novatec Editora, 2020.
- GREENFIELD, Patricia M. **Social Media and Mental Health: The Science Behind the Headlines.** *Psychology Today*, 2021.
- GROSSI, Márcia Gorett Ribeiro et al. **A utilização das tecnologias digitais de informação e comunicação nas redes sociais pelos universitários brasileiros.** *Texto Digital*, v. 10, n. 1, p. 4-23, 2014.
- MACHADO, Jorge; MISKOLCI, Richard. **Das jornadas de junho à cruzada moral: o papel das redes sociais na polarização política brasileira.** *Sociologia & Antropologia*, v. 9, p. 945-970, 2019.
- MEZACASA, Jeruza Casagrande et al. **A possibilidade da influência das redes sociais no desenvolvimento da ansiedade: uma abordagem com o público adolescente de uma escola da rede estadual de Chapecó/SC.** *Anais de Psicologia*, v. 3, n. 1, p. 1-13, 2024.
- MONTAG, Christian; DUARTE, Charles. **Digital Dopamine: Understanding the New Age of Digital Addiction.** *Journal of Behavioral Addictions*, 2021.
- MUSSIO, Rogéria Albertinase Pincelli. **A geração Z e suas respostas comportamental e emotiva nas redes sociais virtuais.** 2017.
- PEREIRA, Anderson Siqueira; WAGNER, Marcia Fortes; OLIVEIRA, Margareth da Silva. **Déficits em habilidades sociais e ansiedade social: avaliação de estudantes de psicologia.** *Psicologia da Educação*, n. 38, p. 113-122, 2014.
- RODRIGUES, Carlos Daniel. **Ansiedade na adolescência: os impactos das redes sociais na contemporaneidade.** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 5, p. 25861-25873, 2023.
- SALES, José F. et al. **Impactos do uso excessivo de tecnologias digitais na saúde mental: uma revisão sistemática.** *Psicologia e Sociedade*, v. 33, n. 4, p. 520-532, 2021.
- SOUSA, Mayara Silva; SILVA, Patrícia Oliveira. **Impactos das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC) no desenvolvimento e na saúde mental da criança e do adolescente.** *REVISTA FOCO*, v. 17, n. 4, p. e4990-e4990, 2024.

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura.** Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 3, p. 204-2017, 2019.

STAVROULAKIS, Panagiotis; TSERKAS, Christos. *Adolescent Vulnerability in the Age of Digital Connectivity.* *International Journal of Adolescence and Youth*, 2022.

TIGGEMANN, Marika; SLATER, Amy. *Social Media Use and Body Image Concerns Among Adolescents: A Critical Review.* *Body Image Journal*, 2021.

TURKLE, Sherry. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age.* New York: Penguin Press, 2015.

YANG, Chun; et al. *The Role of Social Media in Adolescent Mental Health: The Good, the Bad, and the Ugly.* *Journal of Youth and Adolescence*, 2020.



**ANEXO****1. Questionário**

Pesquisa de Impacto do Uso Excessivo de Redes Sociais em Problemas Sociais e Psicológicos

Olá! Estou realizando uma pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do MBA da Universidade de São Paulo (USP) em Gestão e Transformação Digital.

Meu objetivo é entender melhor os possíveis problemas sociais e psicológicos que podem surgir devido ao uso excessivo de redes sociais. Sua participação é muito importante e suas respostas serão mantidas em total confidencialidade. Agradeço muito sua colaboração!

**Seção 1: Dados Demográficos**

- Idade:

Menos de 18 anos

18-24 anos

25-34 anos

35-44 anos

45-54 anos

55-64 anos

65 anos ou mais

- Gênero:

Feminino

Masculino

Prefiro não dizer

Outro: \_\_\_\_\_

- Escolaridade:

Ensino Fundamental

Ensino Médio

Ensino Superior (graduação)

Pós-graduação

Outro: \_\_\_\_\_

**Seção 2: Uso de Redes Sociais**

- Você utiliza Redes Sociais?

Sim



Não

- Em média, quantas horas por dia você passa nas redes sociais?

Menos de 1 hora

1-2 horas

2-4horas

4-6 horas

Mais de 6 horas

- Qual(is) rede(s) social(is) você utiliza com mais frequência? (Marque todas as que se aplicam)

*Facebook*

*Instagram*

*X (ex- Twitter)*

*TikTok*

*LinkedIn*

*WhatsApp*

Outra: \_\_\_\_\_

- Você acredita que o uso excessivo de redes sociais pode causar problemas sociais e psicológicos?

Sim

Não

Não sei

- Você conhece alguém que tenha desenvolvido problemas psicológicos ou sociais (como ansiedade, depressão, isolamento social, dificuldade de interação presencial, etc.) devido ao uso excessivo de redes sociais?

Não

Sim, 1 ou 2 pessoas

Sim, 3 ou 4 pessoas

Sim, mais de 5 pessoas

- Caso tenha respondido "Sim" a alguma das perguntas acima, você poderia descrever brevemente a situação? (Sem mencionar nomes)



- 
- Você já sentiu algum impacto negativo em sua vida devido ao uso de redes sociais?

Sim

Não

- Se sim, qual(is) tipo(s) de impacto(s)? (Marque todas que se aplicam)

Ansiedade

Depressão

Estresse

Isolamento Social

Dificuldade de Interação Presencial

Problemas de Autoestima

Outro: \_\_\_\_\_

- Você ou alguém que você conhece enxerga sua própria vida de forma inferiorizada ao se comparar com a vida de outras pessoas (amigos, conhecidos ou celebridades) que publicam muitas coisas nas redes sociais?

Não

Sim, 1 ou 2 pessoas

Sim, 3 ou 4 pessoas

Sim, 5 ou mais pessoas

- Você toma alguma medida para controlar o uso das redes sociais?

Sim

Não

- Se sim, quais medidas você adota? (Marque todas que se aplicam)

Limitar o tempo de uso diário

Utilizar aplicativos de controle de tempo

Desativar notificações

Reservar períodos do dia sem acesso às redes

Outro: \_\_\_\_\_



- Na sua opinião, quais seriam as melhores soluções para mitigar os impactos negativos das redes sociais?
- 

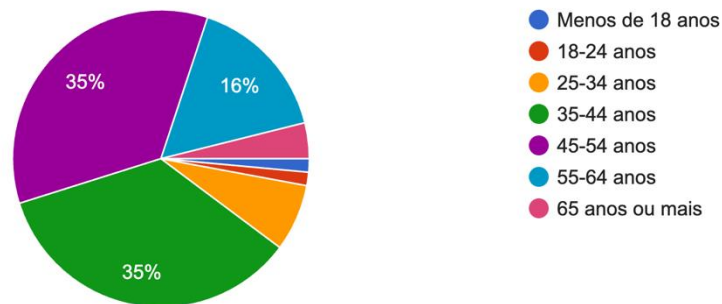
- Muito obrigado!

Agradeço imensamente sua participação nesta pesquisa. Suas respostas são muito valiosas para o estudo. Caso tenha interesse em receber os resultados da pesquisa, por favor, deixe seu e-mail de contato abaixo.

Gráfico 1 - Distribuição de faixa etária

Idade

206 respostas



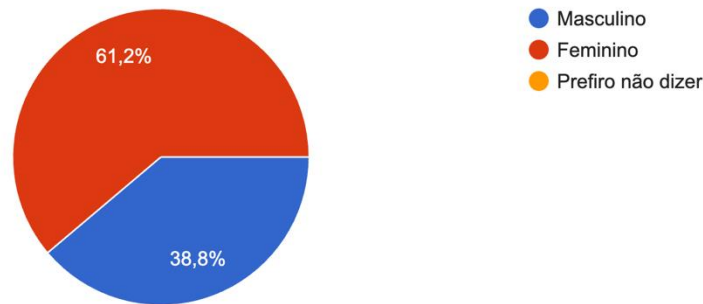
Fonte: Autores.

Este gráfico mostra a faixa etária dos participantes da pesquisa. A maioria dos respondentes está concentrada na faixa de 35 a 54 anos, representando cerca de 70% do total. A faixa etária de 55 a 64 anos é a segunda mais representativa, com 16%, seguida pelos participantes de 25 a 34 anos.



Gráfico 2 - Respostas quanto ao gênero

Gênero  
206 respostas



Fonte: Autores.

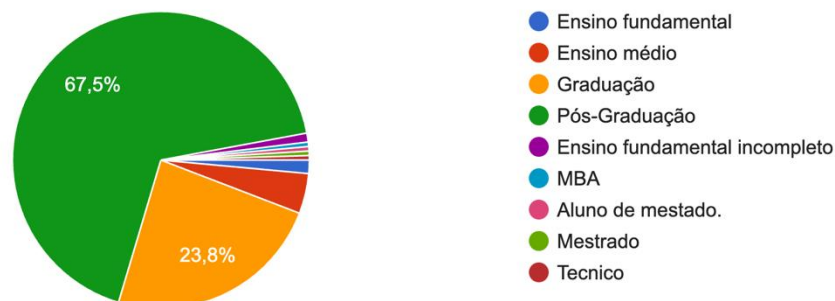
O gráfico de pizza sobre o gênero dos participantes indica que 61,2% dos respondentes são do sexo feminino, enquanto 38,8% são do sexo masculino. Nenhum participante escolheu a opção "Prefiro não dizer".

Essa predominância feminina pode influenciar os resultados da pesquisa, especialmente porque, conforme discutido por Sales et al. (2021), mulheres jovens são particularmente suscetíveis aos efeitos negativos das redes sociais, como ansiedade e depressão.

Estudos anteriores, incluindo os de Faraco, Rosa e Souza (2021), sugerem que as mulheres tendem a ser mais afetadas pela comparação social e pela busca por validação nas redes, o que pode explicar a relevância dos dados coletados sobre os impactos psicológicos.

Gráfico 3 - Respostas quanto a escolaridade

Escolaridade  
206 respostas



Fonte: Autores.



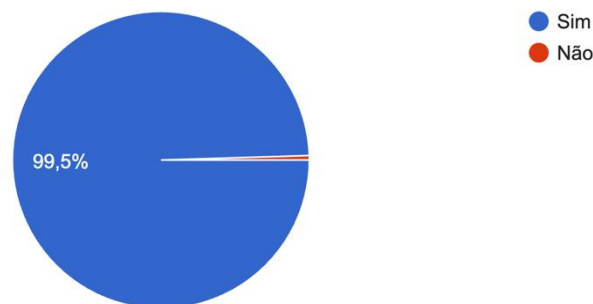
Mostra que a maioria deles (67,5%) possui nível de Pós-Graduação. A segunda maior categoria é de Graduados, representando 23,8% dos participantes. As demais categorias, incluindo Ensino Médio, Técnico, e MBA, têm participações menos expressivas. Esse alto nível de escolaridade pode indicar que os participantes têm maior familiaridade com o uso das redes sociais e uma compreensão mais crítica de seus impactos.

Além disso, conforme discutido por Gabriel (2020), indivíduos com maior nível educacional tendem a utilizar as redes sociais não apenas para entretenimento, mas também para trabalho, *networking* e educação, o que pode influenciar a percepção dos impactos positivos e negativos dessas plataformas.

A predominância de mulheres e indivíduos com alta escolaridade no grupo de estudo sugere uma amostra inclinada a percepções mais críticas e conscientes sobre o uso das redes sociais, corroborando os dados da literatura que indicam diferenças de impacto baseadas em gênero e nível educacional.

Gráfico 4 - Respostas quanto ao uso das redes sociais

Você utiliza Redes Sociais?  
206 respostas



Fonte: Autores.

Mostra que 99,5% dos participantes da pesquisa utilizam redes sociais, enquanto apenas 0,5% declararam não as utilizar. Esse resultado revela uma adesão quase universal às plataformas de redes sociais entre os respondentes, o que é consistente com a tendência global de crescimento no uso dessas tecnologias, especialmente em países com alta penetração de internet.

Conforme destacado por Gabriel (2020), a "Era Digital" é marcada pela hiper conectividade, onde a presença nas redes sociais se tornou praticamente inevitável para a integração social e profissional. A quase totalidade dos participantes declarando o uso de redes sociais reflete essa realidade, indicando que essas plataformas desempenham um papel central na vida cotidiana da maioria dos indivíduos.

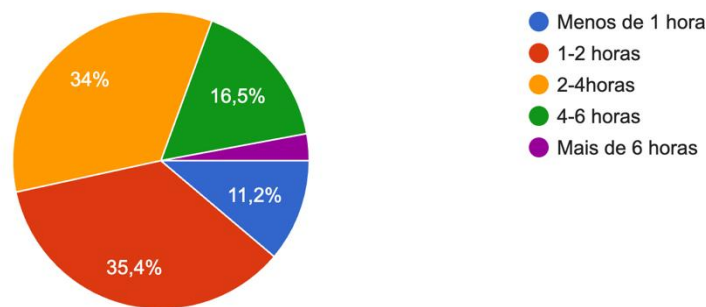


Além disso, a alta taxa de uso também corrobora com os achados de Sales et al. (2021) e de outros estudos presentes na pesquisa, que apontam para a necessidade de compreender os impactos psicológicos decorrentes desse uso intensivo. Dado que praticamente todos os participantes estão conectados às redes sociais, os resultados da pesquisa têm uma base sólida para discutir como essas plataformas influenciam a saúde mental e o bem-estar emocional dos usuários.

Gráfico 5 - Frequência de Uso das Redes Sociais

Em média, quantas horas por dia você passa nas redes sociais?

206 respostas



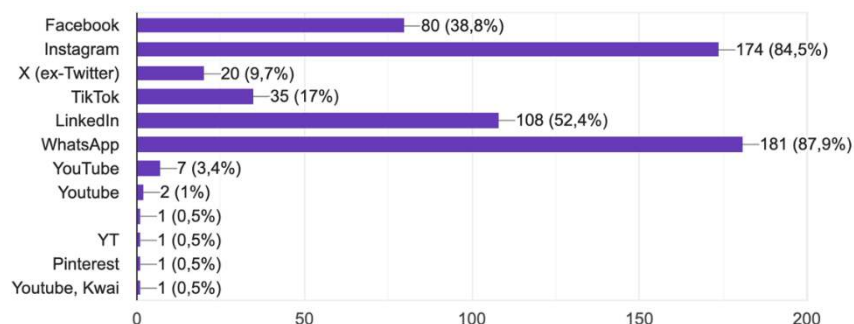
Fonte: Autores.

Detalha a frequência de uso das redes sociais pelos participantes. Observa-se que 35,4% dos respondentes utilizam redes sociais por 1 a 2 horas diárias, enquanto 34% declarou que usa redes sociais por 2 a 4 horas, 16,5% relataram um uso de 4 a 6 horas diárias. Um menor grupo, representando 11,2%, afirmou usar redes sociais por menos de 1 hora. Este gráfico sugere um uso moderado a intenso das redes sociais pela maioria dos participantes, o que pode ter correlação direta com os impactos psicológicos investigados na pesquisa.

Gráfico 6 - Gráfico de Frequência de Uso das Redes Sociais

Qual(is) rede(s) social(is) você utiliza com mais frequência? (Marque todas que se aplicam)

206 respostas



Fonte: Autores.



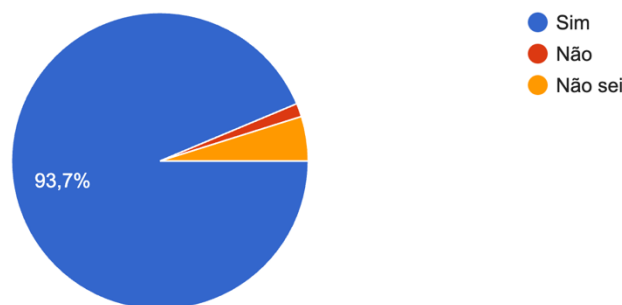
O gráfico de barras apresenta a frequência de uso das diferentes redes sociais pelos participantes da pesquisa. Os resultados indicam que as plataformas mais utilizadas são o *WhatsApp*, com 87,9% dos respondentes, e o *Instagram*, com 84,5%. O *LinkedIn* também é bastante popular, sendo utilizado por 52,4% dos participantes, enquanto o *Facebook* é usado por 38,8% dos respondentes. Outras redes sociais, como *TikTok* (17%), *X* (ex-Twitter) (9,7%), e *YouTube* (3,4%), têm uma menor frequência de uso. Outras plataformas, como *Pinterest*, *YT*, e *Youtube Kwai*, representam uma porcentagem mínima de uso (0,5%).

Esses resultados sugerem que o *WhatsApp* e o *Instagram* dominam o cenário de redes sociais entre os participantes, refletindo sua ampla penetração e multifuncionalidade. O *WhatsApp* é frequentemente usado para comunicação direta, grupos de trabalho e conversas pessoais, enquanto o *Instagram* é amplamente utilizado para compartilhar imagens, vídeos e conteúdo de estilo de vida, o que pode estar relacionado aos efeitos de comparação social mencionados por Gabriel (2020) e outros estudos citados no documento.

A popularidade significativa do *LinkedIn* entre os respondentes, com mais da metade dos participantes indicando uso frequente, pode estar relacionada ao perfil demográfico da amostra, que inclui indivíduos com altos níveis de escolaridade e envolvimento em atividades profissionais e de networking. Esta tendência está alinhada com as observações de Sales et al. (2021), que indicam que plataformas orientadas para o networking profissional são cada vez mais essenciais para manter a competitividade no mercado de trabalho.

Gráfico 7 - Percepção dos Impactos das Redes Sociais na Saúde Mental

Você acredita que o uso excessivo de redes sociais pode causar problemas sociais e psicológicos?  
206 respostas



Fonte: Autores.

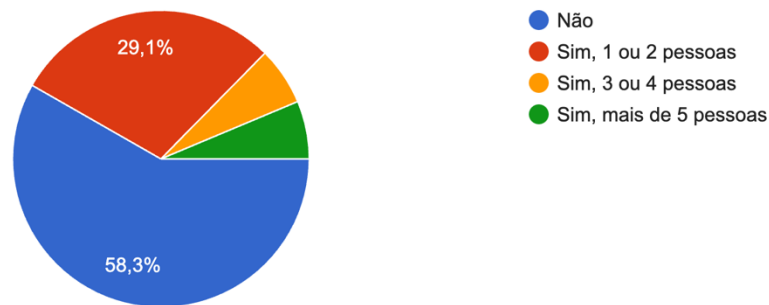
Ilustra a percepção dos participantes sobre os efeitos das redes sociais na saúde mental. Cerca de 93,7% dos respondentes acreditam que as redes sociais têm um impacto negativo em sua saúde mental, indicando o aumento de sintomas como ansiedade e depressão. Em contrapartida, a menor parte dos participantes relataram não perceber mudanças ou não notaram impactos negativos. Este



gráfico reforça a conclusão da pesquisa de que o uso das redes sociais está amplamente associado a efeitos adversos na saúde mental, especialmente entre os jovens.

Gráfico 8 - Envolvimento de pessoas próximas

Você conhece alguém que tenha desenvolvido problemas psicológicos ou sociais (como ansiedade, depressão, isolamento social, dificuldade..., etc.) devido ao uso excessivo de redes sociais?  
206 respostas



Fonte: Autores.

O gráfico de pizza apresentado mostra as respostas dos participantes sobre se conhecem alguém que tenha desenvolvido problemas psicológicos ou sociais, como ansiedade, depressão, isolamento social ou dificuldades, devido ao uso excessivo de redes sociais.

A maioria dos respondentes (58,3%) indicou que não conhece ninguém com tais problemas. No entanto, 29,1% dos participantes afirmaram conhecer de 1 a 2 pessoas afetadas, enquanto 6,3% conhecem de 3 a 4 pessoas, e 6,3% relataram conhecer mais de 5 pessoas que sofreram tais problemas.

Esses dados sugerem que, embora uma maioria significativa dos participantes não tenha observado diretamente o desenvolvimento de problemas psicológicos ou sociais devido ao uso excessivo de redes sociais, uma parte considerável conhece pelo menos uma ou duas pessoas que enfrentam essas dificuldades.

Esse achado é relevante, pois, conforme apontado por Sales et al. (2021), o uso intensivo das redes sociais pode contribuir para o desenvolvimento de distúrbios psicológicos, especialmente em populações mais vulneráveis, como adolescentes e jovens adultos.

Além disso, o reconhecimento de que uma parcela significativa dos respondentes conhece pessoas afetadas pelos impactos negativos das redes sociais corrobora os achados de estudos que evidenciam a crescente preocupação com a saúde mental na era digital. A literatura também destaca que o ambiente digital, marcado por comparações sociais constantes e exposição contínua, pode exacerbar sentimentos de inadequação e ansiedade, conforme discutido por autores como Gabriel (2020).



A consciência de tais impactos reflete a necessidade de estratégias preventivas e educativas para mitigar os efeitos adversos das redes sociais na saúde mental da população.

**Caso tenha respondido "Sim" a alguma das perguntas acima, você poderia descrever brevemente a situação?**

Adolescente, não interage presencialmente e tem crise de ansiedade.
Vejo muitas pessoas ansiosas e com problemas de foco e concentração.
Vejo algumas amigas com questões de baixa autoestima pelo comparativo no Instagram. Muitos procedimentos estéticos e padrões de beleza inexistem.
Essa pessoa tem problema em sair da própria casa (tem medo).
Existem pessoas que, quando se reúnem em grupos de amigos, não conseguem deixar o celular de lado. A pessoa não consegue ter interação presencial.
Não conheço, que eu saiba, pois acredito que algumas pessoas estão com problemas de ansiedade e nem sabem que isso pode ser devido ao uso das redes sociais...
Vejo um aumento na ansiedade e no imediatismo, uma urgência em estar sempre olhando o celular. Também notei uma piora no sono, pois a pessoa fica até muito tarde nas redes sociais. O mais impressionante é que o conteúdo consumido não agrega em nada; é uma total perda de tempo, mas a pessoa não aceita.
Vício compulsivo, transtorno de ansiedade pela pressão imposta pelas redes (auto-sabotagem), busca pela perfeição e consumo desordenado. LinkedIn (muita mentira e excesso de autopromoção).
Ansiedade por se comparar com outros ou distúrbios de imagem.
Pessoas desenvolvem dependência das redes sociais e passam a viver em um mundo paralelo.
Comparar a alegria da vida nas redes sociais com a realidade trouxe ansiedade e a impressão de que a vida não era tão boa quanto a dos outros.
Em todos os casos, constatei alta ansiedade, a interrupção de atividades importantes por preocupação com as redes sociais, sintomas de depressão e isolamento.
As pessoas se sentiam deprimidas, desacreditadas e desmotivadas por se compararem com o status postado por outras pessoas nas redes.
As crianças ficaram muito irritadas e impacientes.
A pessoa em questão teve um burnout e precisou ser afastada do acesso a computadores e celulares por algum tempo até a recuperação.
Criança de 3 anos teve problemas no estômago (não conseguia comer) pelo uso excessivo de telas.
Uso o WhatsApp para trabalho comercial; é o meu telefone.
Questão de achar a vida de todos nas redes sociais melhor do que a sua própria e ficar mal com isso.
Isolamento social: a pessoa passou a interagir muito pouco quando está em um ambiente com pessoas conhecidas.
Ansiedade: não conseguia ficar sem olhar para o celular.
Distração, ansiedade, impaciência e imediatismo.
A pessoa comparava sua vida com a vida das pessoas que estavam postando fotos e se sentia super mal, sem relacionamento, sentindo-se velha e ainda esquecida pelos amigos.
Isolamento social e dificuldade de relacionamento presencial.
A pressão social levou a uma ansiedade.
Uma pessoa que atendo em clínica desenvolveu uma crise de depressão por se sentir inferior a todos que ela acompanhava no Instagram.
Um rapaz de 15 anos que atendo tem crises de ansiedade esperando ser curtido. Outro é viciado em caçar "Pokémon", chegando a atrapalhar a vida pessoal e profissional.
Virou simplesmente um vício. É a nova droga do momento.
Isolamento social e depressão.
Uma prima excluiu o perfil em todas as redes sociais após sofrer bullying de familiares e amigas por conta da aparência do atual marido dela, que é muito feio. Atualmente, ela não possui perfil em redes sociais, mas era uma pessoa que passava o dia inteiro online e sempre postando algo.
Esquecimento de compromissos e cumprimento de tarefas.
Ansiedade.
Uma amiga ficou depressiva porque havia acabado de ter um bebê e seguia mães que postavam apenas o lado bom da maternidade, sendo que na vida real é bem diferente. Isso fez muito mal a ela.



Cobrança intensiva do trabalho no WhatsApp, mesmo fora do horário de trabalho.
As pessoas se comparam com as outras, se achando menos do que são, acreditando que não são ninguém. Tem crise de baixa autoestima e ansiedade porque não tem as qualificações ou até os bens de outras pessoas que postam nas redes.
Depressão e ansiedade.
O adolescente desenvolveu anorexia por conta de um grupo que ele seguia.
Falta de paciência para assistir a algo mais longo.
Timidez extrema.
Pessoa sofrendo por questões que normalmente não a afetariam.
Comer mexendo na tela desencadeou compulsão alimentar e ansiedade.
Adolescentes sofrendo bullying e depressão.
Pessoa introspectiva, prefere ficar no videogame ou na internet, não gosta de participar das reuniões familiares e na escola não possui amigos.
Conheço uma pessoa que desenvolve sintomas de depressão devido ao uso excessivo de redes sociais, porém ela acha que esse problema é causado pelo trabalho em setor público.
Conheço pessoas que ficam depressivas devido à comparação com o padrão publicado nas redes.
Pessoa ficou irritadíssima.
Pessoa que utiliza filtros para postar suas imagens, pois a imagem natural não é como ela se vê. Tenho uma amiga que teve depressão e hoje só posta conteúdo desta forma, com filtros. Tenho uma pessoa na família que também teve depressão devido a conteúdos políticos ou de situação social que a incomodavam.
Conheço pessoas que acabam preferindo interagir com mídias sociais do que com seres humanos.
Adolescente filho de conhecido que não sai de casa pois prefere ficar na rede.
Desenvolveu ansiedade e isolamento social.
O principal caso foi devido ao padrão estético imposto por marcas, mídia, etc.
Ficam ansiosos e nervosos.
Acredito que as redes sociais contribuem para precipitar ou agravar alguns transtornos, já que a relação causal não pode ser estabelecida. Respondi "não" na segunda questão porque não levei em conta os pacientes que atendo, até porque não posso dizer que foi causado pelo uso excessivo das redes, mas acredito que esse fator contribua para o agravamento de alguns transtornos, em especial na minha prática clínica, entre os adolescentes.
As pessoas acabam se comparando com situações financeiras e estéticas na internet, levando à depressão e ansiedade.
Sobrinha menor de 10 anos com diagnóstico de ansiedade.
Pessoa ficou em isolamento, com ansiedade e depressão.
A pessoa em questão ficou com problemas emocionais por se comparar com pessoas que aparentam sucesso em redes sociais e teve burnout. Precisou de tratamento psiquiátrico e se afastar do celular por meses.
Pessoas ansiosas, introspectivas, mal-humoradas, negativas, pessoas que se fecham para o mundo e para outras pessoas entram no mundo digital...
Isolamento social: não sai do quarto.
A pessoa deixa de fazer atividades sociais e físicas para ficar no computador.
Isolamento e distanciamento social.
Tenho conhecidos de diferentes idades que ficam nas redes sociais independentemente do lugar em que estão e, se não acompanharem e não postarem o que estão fazendo, mudam de humor imediatamente. Existe uma dependência das publicações.
Conheci uma pessoa viciada em jogos de internet que apresentou depressão.
Sou psicóloga e, no meu consultório, muitas pessoas apresentam esse tipo de problema.
Ansiedade minha e de minha mãe.
Pessoas com problemas de se manter em conversas quando estão presencialmente na frente dos outros. Ficam ansiosas e nervosas se não entram de tempos em tempos no celular para verificar as redes sociais.
Desenvolveu ansiedade, isolamento social e estresse.
Na verdade, eu sou uma das pessoas. Estou, inclusive, iniciando um tratamento no HC em SP sobre compulsão por telas. Passo muito mais tempo do que gostaria consumindo coisas sem sentido ou que não levam a nada, e acabo aumentando minha procrastinação.



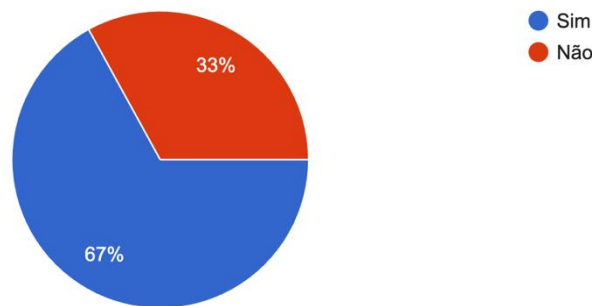
Pessoa que precisou de atendimento psicológico devido a comentários negativos que recebeu em vídeos que publicou expondo sua vida privada.
Outra passou a ter problemas para dormir e na vida pessoal devido ao excesso de conversas e demandas de trabalho que avançavam para horários fora do horário de trabalho.
Ansiedade, compulsão, depressão.
Adolescentes tomando antidepressivos.
Dificuldade no desenvolvimento motor.
Depressão, pois acreditam que as pessoas têm uma vida perfeita e sem problemas.
Dificuldade de socialização, preocupação excessiva com a imagem, depressão e ansiedade.
Muitas pessoas do meu relacionamento já desenvolveram burnout.
Filhos de amigos, que não conseguem manter uma permanência junto com os demais para conversa em família e sem utilizar o celular.
Dependência total do aparelho.
A pessoa desenvolveu depressão.
Já auxiliei pessoas com depressão e ansiedade por conta do tempo que ficavam totalmente ligadas na tela de computador e celular.
Algumas imagens que apareceram em minhas redes sociais através dos algoritmos despertavam gatilhos de ansiedade.
Depressão.
Crianças viciadas em telas; o tio do meu filho de 6 anos está completamente viciado e influenciado por telas.
Ansiedade: a pessoa passa tanto tempo nas redes sociais que fica pensando por que a vida dos outros está tão boa e a dela não.
Dependência diária do celular e redes sociais; ficar sem é como não usar uma droga.

Fonte: Autores.

Gráfico 9 - Impactos Negativos Pessoais do Uso de Redes Sociais

Você já sentiu algum impacto negativo em sua vida devido ao uso de redes sociais?

206 respostas



Fonte: Autores.

O gráfico de pizza revela que 67% dos participantes afirmaram já ter sentido algum impacto negativo em suas vidas devido ao uso de redes sociais, enquanto 33% indicaram não ter percebido tais efeitos. Esses dados sugerem que uma expressiva maioria dos respondentes experimentou algum tipo de consequência adversa relacionada ao uso dessas plataformas, refletindo uma realidade que muitos de nós podemos observar ao nosso redor.

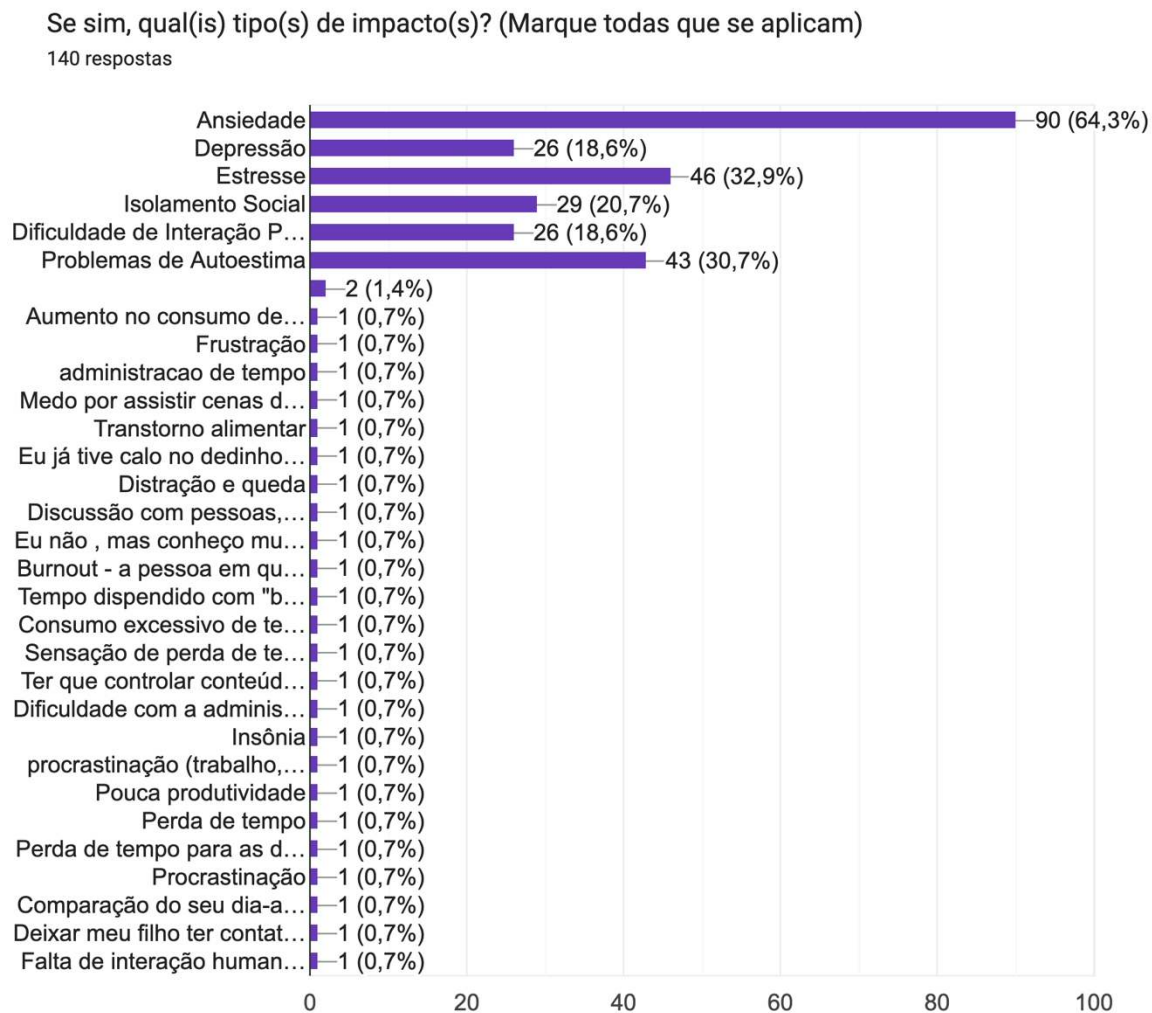
A pesquisa destaca que os efeitos negativos mais comuns incluem ansiedade, estresse, e até mesmo problemas mais graves, como depressão e isolamento social. Essa dualidade do mundo



digital é discutida por autores como Gabriel (2020), que fala sobre a pressão constante por validação e a comparação social como fatores que intensificam esses sentimentos negativos.

Quando olhamos para esses números, percebemos que o impacto das redes sociais vai além do que é visível na tela. Muitas vezes, pode ser um peso silencioso que afeta o nosso bem-estar, a nossa autoestima e a nossa percepção de valor próprio. Entender que uma parcela significativa das pessoas ao nosso redor sente esse impacto é um convite para repensarmos como estamos usando essas ferramentas e como podemos equilibrar melhor a nossa presença digital com a nossa saúde emocional. Afinal, é importante reconhecer esses sinais e buscar alternativas para que a tecnologia seja um meio de enriquecimento pessoal e social, e não uma fonte de sofrimento.

Gráfico 10 - Impactos psicológicos



Fonte: Autores.

O gráfico mostra uma realidade que muitos de nós já sentimos na pele ou percebemos ao nosso redor: o uso das redes sociais pode trazer uma série de impactos negativos. A ansiedade lidera



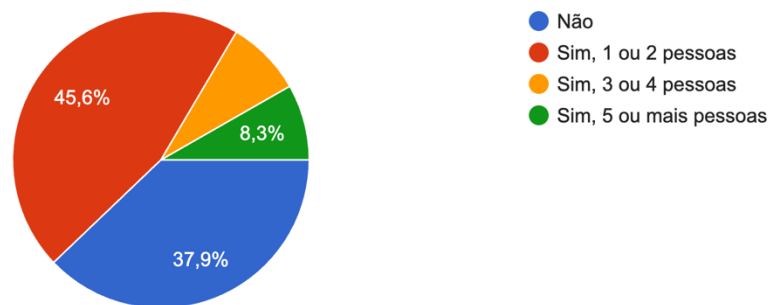
essa lista, afetando 64,3% dos participantes que indicaram ter enfrentado algum problema relacionado ao uso excessivo dessas plataformas.

Em seguida, vemos o estresse, que é mencionado por 32,9% das pessoas, e problemas de autoestima, que aparecem em 30,7% dos casos.

Gráfico 11 - Comportamento de parentes e amigos

Você ou alguém que você conhece enxerga sua própria vida de forma inferiorizada ao se comparar com a vida de outras pessoas (amigos, conhecidos ...) que publicam muitas coisas nas redes sociais?

206 respostas



Fonte: Autores.

Este gráfico nos mostra uma situação bastante comum no mundo digital: 45,6% dos participantes disseram conhecer pelo menos uma pessoa que se sente inferior ao comparar sua vida com as dos outros nas redes sociais. Enquanto isso, 37,9% responderam que não conhecem ninguém nessa situação, e 16,6% somam o grupo das pessoas que conhecem três ou mais pessoas afetadas por essa comparação.

Esses dados revelam o quanto as redes sociais podem influenciar negativamente a autoestima e o bem-estar emocional de muitas pessoas. Como discutido por Gabriel (2020), a exposição constante a uma vida “perfeita” e editada nas redes sociais alimenta um ciclo de comparação e sentimento de inadequação. Vemos apenas o melhor dos outros, o que muitas vezes nos faz sentir que não estamos à altura, gerando ansiedade, estresse e até depressão, como apontam Sales et al. (2021).

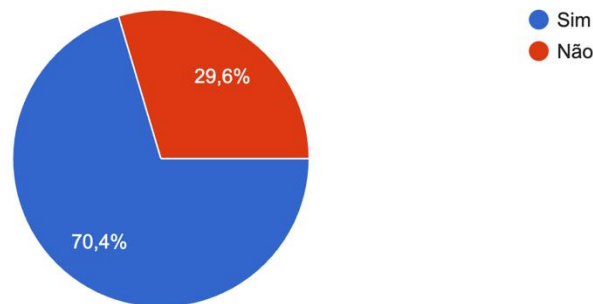
A mensagem aqui é clara: é essencial usar as redes sociais com consciência, lembrando que o que vemos *online* é apenas uma parte da realidade. Cultivar um olhar crítico e se proteger desses impactos é fundamental para manter uma saúde mental equilibrada.



Gráfico 12 - Medidas de controle de uso

Você toma alguma medida para controlar o uso das redes sociais?

206 respostas



Fonte: Autores.

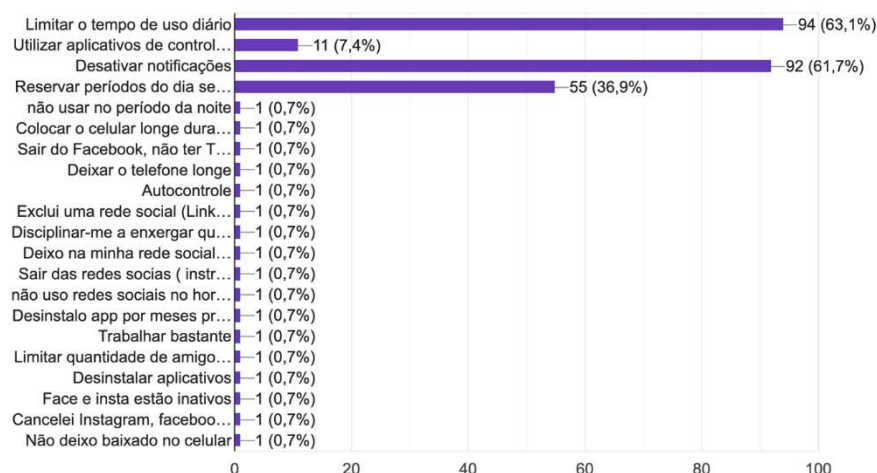
O gráfico mostra que 70,4% dos participantes afirmam tomar alguma medida para controlar o uso das redes sociais, enquanto 29,6% não adotam nenhuma ação nesse sentido. Esse dado revela uma conscientização crescente sobre os efeitos potencialmente prejudiciais do uso excessivo dessas plataformas.

Essa tendência de autocontrole é importante, pois, conforme discutido por Gabriel (2020), o uso desmedido das redes sociais pode levar a problemas como ansiedade, estresse e depressão. A adoção de medidas de controle, como limitar o tempo de uso ou evitar acessar conteúdos que causem desconforto, pode ser uma forma eficaz de reduzir os impactos negativos, promovendo um equilíbrio saudável entre a vida *online* e *offline*.

Gráfico 13 - Medidas adotadas

Se sim, quais medidas você adota? (Marque todas que se aplicam)

149 respostas



Fonte: Autores.



O gráfico revela que entre as pessoas que tomam medidas para controlar o uso das redes sociais, 63,1% optam por limitar o tempo de uso diário, enquanto 61,7% desativam notificações para reduzir distrações. Reservar períodos do dia sem acesso às redes sociais é uma prática adotada por 36,9% dos participantes. Outras medidas, como utilizar aplicativos de controle, são mencionadas por 7,4%, e uma série de ações mais específicas, como deixar o celular longe ou excluir uma rede social, são menos frequentes, cada uma com 0,7%.

Essas escolhas indicam uma busca consciente por um uso mais saudável das redes sociais, alinhada com o que Gabriel (2020) menciona sobre a necessidade de equilibrar a presença digital com o bem-estar emocional. Limitar o tempo de uso e desativar notificações são estratégias simples, mas eficazes, que ajudam a reduzir a sobrecarga de informações e a pressão pela constante conectividade.

Ao adotar essas práticas, as pessoas estão ativamente trabalhando para proteger sua saúde mental dos efeitos negativos que o uso excessivo de redes sociais pode causar, como ansiedade e estresse, conforme discutido por Sales et al. (2021). Esse movimento mostra um desejo crescente de equilibrar o tempo *online* e *offline*, promovendo um uso mais consciente e controlado das tecnologias.

### **Na sua opinião, quais seriam as melhores soluções para mitigar os impactos negativos das redes sociais?**

#### **Respostas**

Encontrar um hobby real, não virtual.
Evitar o excesso de informações recebidas.
Não sei, não consegui executar na Gina até agora.
Disciplina no uso diário. Reservar tempo para o ócio.
Um controle do uso pessoal, mas principalmente um maior controle das empresas. Algumas redes sociais têm postagens que sugerem ou incentivam violência e outras atrocidades que deveriam ser sumariamente banidas.
Melhor regulamentação da rede.
Eliminar.
Sem opinião formada.
Seleção de conteúdos que estão presentes nas redes sociais. Limitar o tempo de uso.
Selecionar os conteúdos presentes nas redes sociais, limitar o tempo de uso e orientar sobre como pode ser benéfico usar as redes sociais do jeito certo.
Regulamentações para que os algoritmos não sejam programados de forma a viciar as pessoas. Obrigar as plataformas a introduzir lembretes entre os conteúdos alertando as pessoas de que tudo não passa de conteúdo produzido para o entretenimento e que nem sempre reproduz a realidade. Introdução de pequenas enquetes com respostas objetivas perguntando que tipo de sentimento o conteúdo causou à pessoa e programar os algoritmos para reconhecer conteúdos que eventualmente não estejam fazendo bem ao usuário.
Não compartilhar coisas pessoais, buscar outras formas de interação, como práticas de esportes. Ler mais, deixar o celular no modo silencioso.
Outras atividades.
Controle de conteúdo postado por influenciadores.
Mais controle dos conteúdos em geral.
Autoconhecimento, natureza, lazer ao ar livre, viajar.
Não estar nelas.



Filtrar mais o que é oferecido nas redes sociais.
Na minha opinião, poderia existir um tempo limite no Instagram para cada usuário.
Seguir vários perfis de cachorros e gatos, além de silenciar as postagens das pessoas. Assim, quando entrar na rede social, verá somente coisas fofas e legais.
Permanecer sem redes sociais em alguns momentos do dia e sem celular em situações específicas.
Autocontrole.
Educação infantil.
Controlar o uso de redes sociais.
Uso moderado e consciente de que a rede social muitas vezes é fake.
Não usar ou diminuir o uso drasticamente.
Separar trabalho da vida pessoal.
Controlar o uso, determinando um tempo máximo por dia para a utilização, mas principalmente tentar substituir a atividade por outras mais produtivas e igualmente prazerosas, como brincar com seu filho, ler um livro, ver TV etc.
Conscientização e controle dos algoritmos.
Investir na educação do uso.
Como não conseguimos ter controle sobre o que as pessoas postam e fazem nas redes sociais, precisamos agir individualmente para que isso não nos atinja. Ter autocontrole e limitar o tempo de uso.
Presença familiar para ratificar valores, desaceleração de incentivos à prática, limitação de tempo de uso e incentivo a outras atividades, como manuais, esportes e TV.
Controle.
Uma boa pergunta.
Usar as redes sociais somente como deleite.
Estímulo de mais atividades de interação social ao ar livre e jogos de tabuleiro e cartas nas atividades de lazer.
Restringir tempo de uso e tipos de conteúdo.
Restringir o uso em crianças e adolescentes.
Limitar o uso.
Regulação.
Diminuir o uso das redes sociais e principalmente parar de seguir pessoas de níveis sociais muito diferentes/influenciadores.
Educação adequada.
Restringir horário. Usar a própria rede para abordar este tema, como alerta aos usuários.
Deixar de usar... Eu adoraria trocar as redes por um bom livro.
Não ter anúncios nas redes sociais.
Definir horários para o uso.
Limitar o tempo de uso.
Se afastar de equipamentos eletrônicos.
Consciência de que é um extrato do que se quer mostrar e não a vida total da outra parte.
Mais educação da população a respeito.
Limitação do tempo de uso, programas de esclarecimento de riscos, programas de saúde especificamente para mitigação de efeitos, restrições de conteúdos.
Vida ativa com exercícios, encontros presenciais com amigos e família, mas acho que é um caminho sem volta, porque uso rede social inclusive para trabalho e compras.
Atividade física.
Controle do tempo, estimular as pessoas a interagirem mais fisicamente.
Não sei.
Abandonar o hábito de ficar consultando o celular a todo instante.
Ter outros meios de prazer e lazer.
Educação socioemocional.
É complicado, pois envolve muito ego. No meu caso, a terapia e estudar sobre o autoconhecimento me ajudam muito.
Limitação das plataformas.
Limitar o tempo de uso.
Redes sociais com menos incentivos visuais para viciar.
Controle do tempo de uso.



Controle do uso das redes.
Educação e conscientização.
Uso com menor intensidade.
Selecionar o conteúdo visto e navegar nas redes em horários específicos, controlando o tempo de acesso.
Não penso sobre isso.
Buscar outras alternativas de atividades presenciais mais produtivas.
Parar de acessar portais parciais.
Equilíbrio é tudo.
Limitar o tempo de acesso.
Não acreditar em tudo que se vê ou lê.
Ser mais crítico.
Focar em outras atividades e dedicar menos tempo às redes sociais.
Utilizar as redes sociais para educação, com conteúdos educativos e produtivos.
Criar regras de controle, de forma a moderar o conteúdo (não seria censura em si), mas maneiras de coibir a criminalidade ou os desvios de conduta, através de conteúdos com mensagens ou assuntos subliminares de controle mental coletivo e afins, algo que todas as grandes corporações e grupos políticos utilizam no controle das massas para o consumo ou tendências.
Seguir "influencers" e querer ser como tais acho que é o maior problema das pessoas nas redes (se aplica mais para adolescentes e adultos). Para as crianças, acho que a inocência delas as torna vulneráveis.
Divertir-se.
Ação dos pais, principalmente na infância.
Conscientização.
Reduzir o tempo de exposição. Mais orientação sobre o uso positivo.
Limitar o tempo de uso.
Educação sobre o uso das redes sociais. Deveria existir um curso e uma ferramenta de medição para avaliar automaticamente os excessos de toda natureza nas redes.
Limitar o tempo de uso.
Mecanismo de limite nas redes sociais. Atingido o limite, você tem acesso só no próximo dia.
Mudar a proposta das redes. Hoje, virou comércio e exposição.
Para mim, não existe solução e a causa é o uso da IA nos aplicativos que entrega aquilo que normalmente nos interessa, e ficamos no círculo vicioso do mesmo, consequentemente limitando o usuário de conhecer algo novo, algo fora de seus interesses.
Usar menos as redes sociais.
Não se comparar com os outros.
Estimular a leitura.
Não tenho ideia.
Restrição de tempo.
Procurar mais eventos presenciais.
Ter períodos sem redes sociais.
Fazer mais esporte.
Uso consciente e racional.
Apenas maiores de idade poderiam usar certas redes.
Estipular horários para uso.
Ter um tempo obrigatório estipulado para o uso diário.
Evitar determinados conteúdos.
Educação básica.
Restrição de tempo e de exposição.
Uso controlado com período sem redes para viver a vida real.
Você não se comparar e não se preocupar com a vida dos outros.
Estudar um tema, manter-se ocupado com outras coisas.
A proibição de menores.
Controle de tempo e de conteúdo.
Realizar outras atividades para ocupar o tempo e, com isso, diminuir o uso das redes sociais.
Educar as crianças, limitando ao máximo o acesso, principalmente, e incentivar brincadeiras com outras crianças e passeios interativos e/ou familiares.



Limitar o tempo de uso.
Restrição de tempo. Talvez o aplicativo ficar inativo para uso do feed, após "X" tempo de uso.
Limitar o tempo.
Não ter.
Utilizar no máximo 30 minutos por dia.
Selecionar muito bem o tipo de conteúdo que quero ou não ter acesso.
Controlar o período de acesso de crianças para formar bons hábitos na fase pré-adolescência.
O uso excessivo para entretenimento também pode causar dependência.
Voltar a ter mais tempo off-line.
Ser mais verdadeiro consigo mesmo.
Não usar.
Conscientização e bom senso.
Escolher melhor o que se quer ver na sua timeline.
Monitoramento.
Autoconhecimento para não se comparar.
Não falar nada da vida particular.
Excluir as contas e sair das redes, ou criar perfis somente para conteúdos profissionais.
Relacionar a utilização das redes sociais a alguma atividade produtiva.
Controle do tempo de uso.
Campanhas para mostrar as más consequências do uso excessivo (quando afeta a vida em família, o desempenho no trabalho ou na escola) e do mau uso das redes sociais (por exemplo, espalhar fake news), como as que são veiculadas para combate ao tabagismo, combate ao bullying etc.
Consciência dos danos.
Tempo máximo de uso diário, acabar com o ruído de notificações excessivas, adiar a entrada de crianças e adolescentes nas redes sociais e monitorá-las, estimular outras atividades prazerosas presenciais na rotina das crianças e adolescentes – e, quando possível, também na dos adultos.
Autocontrole.
Atividades físicas, esportes. Acredito que quanto mais ativa for a vida, menos a pessoa se apega às coisas ruins que as redes sociais trazem.
Limitar o tempo de uso e criar alternativas para quando a vontade aparecer.
Desinstalar/evitar.
A pessoa se sentir útil nas tarefas que realiza e ter uma rotina diária estruturada que não dê tempo para desperdiçar em redes sociais. Ou fazer da rede social uma fonte de renda ou propaganda do seu serviço.
Tempo controlado e reduzido de uso. Eliminação de notificações.
Não considerar a vida das outras pessoas como padrão e não fazer comparações.
Tentar usar apenas como lazer, não deixar influenciar no relacionamento familiar, principalmente.
Algum bloqueio pelo governo.
Maior realismo por parte dos influenciadores.
Restringir o tempo de uso ou até eliminar por determinado tempo.
Aculturamento.
Isso se torna difícil de controlar após a evolução do mundo virtual. Fim dos tempos.
Desativar notificações.
Diminuir o tempo de acesso. Costumo acessar as redes sociais somente depois de fazer minhas obrigações do dia.
Começar desde cedo a limitar o uso do celular para as crianças e adolescentes. Para um público mais velho, uma maior publicidade e mais campanhas sobre os malefícios que o excesso de redes sociais acarreta.
Bom senso em todos os sentidos: tempo de uso, foco no que é bom, compartilhar aquilo que é benéfico.
Além de usar horários específicos, selecionar os canais utilizados.
Políticas públicas: limitar idade no uso e exposição, e alertas sobre a verdade e responsabilidade sobre imagens, fatos e mensagens.
Para adultos, seria o tempo de qualidade com amigos e família; para crianças, a proibição do uso de celulares em escolas e o tempo de uso.
Restringir o uso.
Limitar o uso e disseminar os malefícios.
Elas mesmas oferecerem um sistema de controle de tempo.
Reduzir o tempo de utilização.



Criar uma rotina que limita e determina quando você vai interagir.
Entendimento da pessoa de que nem tudo que está vendo é real. Acompanhamento com psicólogo caso isso saia de controle.
Realmente não sei dizer, por isso estou indo atrás de tratamento.
Acredito que ter um limitador de tempo seria um grande avanço. Também eliminar notificações para provocar ansiedade e tirar o foco.
Identificação dos elementos existentes nas redes sociais e aplicação de medidas para combatê-los sem precisar abandonar por completo a vida digital.
Compreensão das atitudes éticas nas redes sociais, assim como compreende as atitudes éticas na vida real.
Limitar o tempo diário. Evitar responder a muitos comentários e a "haters".
Alertar e educar as pessoas sobre o que é e sobre como usar uma rede social.
Diminuir o tempo de uso e não se comparar com os outros.
Alguma lei que faça com que as empresas detentoras das mídias façam campanhas de conscientização, assim como ocorreu com os cigarros, em que a indústria foi obrigada a colocar os perigos nas embalagens.
Conversa cara a cara.
Não conheço nenhuma solução eficaz para diminuir o impacto das redes sociais em nossas vidas. Ter o autocontrole ainda é a melhor forma.
Desenvolver outras atividades importantes que utilizem a capacidade física e psicológica sem uso das telas.
Controle do uso.
Usar as redes sociais com respeito e responsabilidade, sem intuito de querer se expor para causar alguma impressão para outras pessoas.
Dar importância às coisas simples da vida, qualidade de vida e menos comparações.
Não utilizar durante as aulas.
Conversar.
Treinamento de uso adequado.
Não usar.
Medidas como restringir o tempo, parar de seguir perfis que causam gatilhos, como, por exemplo, os de estilo de vida com ostentação exagerada. Seguir para ter referência é uma coisa, mas podemos seguir aqueles que estão mais próximos da nossa realidade atual (minha opinião).
Mudar a forma com que usamos.
Foco e seleção de temas específicos para acompanhar. Pois a velocidade e disseminação de conteúdos e conhecimentos está muito acelerada.
No meu caso, entender qual é o propósito das redes, seu uso, benefícios e limitar o tempo nelas. Nada rígido, pois depende de cada período da vida.
Executar tarefas durante o dia e deixar o celular longe do alcance.
Promover maior interesse em atividades familiares e, nas escolas, atividades sociais.
Educação. Divulgação de mais informações sobre como controlar o uso excessivo.
Menos opções, menor acesso.
Conscientização das pessoas de que o excesso nas redes sociais as deixa mais isoladas no meio social, dando uma falsa realidade de amizades, o que não é verdadeiro.
Substituir o tempo gasto nas redes sociais por atividades em grupo, com gente "de verdade".
Saber equilibrar e entender que não se deve comparar com outras pessoas.
Acredito que consciência e autorregulação são fundamentais. Devemos estar conscientes dos efeitos negativos das redes sociais e adotar práticas de autorregulação, como limitar o tempo de uso, definir filtros de conteúdo e fazer pausas regulares.
O uso consciente. Opções de acessar ou não conteúdos impactantes.
Monitoramento de tempo e utilização das redes sociais com aprendizados, seja seguindo perfis íntegros e interessantes que contribuam no dia a dia.
Entender que é um mundo de ficção, não comparando sua vida com o que você vê nas redes.
Limitar o tempo de uso diário, desativar notificações.
Não incentivar crianças desde cedo ao acesso irrestrito, denunciar publicações com informações falsas e não usar para assistir à vida dos outros e se comparar.
Terapia.
Proporcionar mais tempo de conexões entre as pessoas de forma presencial.
Campanhas de conscientização, com casos reais, alertando sobre os impactos negativos.
Diminuir o tempo de uso e filtrar o que é acessado.
Não sei.



Restringir o tempo.
Alternar o uso com atividades não digitais, como leitura de livros e atividades físicas.
Colocar limites e fazer terapia.
Limitar o tempo de uso das redes, fazer atividade física, fazer terapia.
Não tomo medidas.
Diminuir a exposição de influenciadores para um menor número de pessoas que não seguem, para diminuir a interiorização das pessoas sobre o que eles têm ou não.
Limitador de tempo obrigatório por lei.

Fonte: Autores.

