


# A RELAÇÃO ENTRE REDES SOCIAIS E A PERCEPÇÃO DE FELICIDADE: UMA REVISÃO CRÍTICA DA LITERATURA

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4911125010418>

*Data de aceite: 05/01/2026*

**Maria Renata Alves Da Silva**

**Márcio Silva Gondim**

**Jomábia Cristina Gonçalves Dos Santos**

**Eveline Nogueira Pinheiro De Oliveira**

**Liana Tavares Lira**

**RESUMO:** O presente artigo tem como objetivo analisar as relações entre as redes sociais e a felicidade, levando em consideração a influência do desenvolvimento dos aparelhos tecnológicos a partir de uma visão crítica. O estudo propõe uma reflexão sobre os possíveis impactos das redes sociais na vida social assim como na saúde mental por meio de uma revisão de literatura visando construir uma percepção ampla sobre o fenômeno do mundo virtual na sociedade como modificadora das relações sociais por meio das transformações culturais ao longo do tempo. Busca-se analisar elementos relevantes para a compreensão da presente pesquisa como analisar, a partir de alguns recortes históricos, o entendimento de cada época sobre a felicidade, chegando a sociedade pós-moderna que,

por sua vez, percebe a felicidade sob uma perspectiva mercadológica fomentada por uma comunicação de massa. Nessa perspectiva, a construção do artigo aborda conceitos que constituem a base para compreender as relações entre as redes sociais e a felicidade como individualismo, autenticidade, bem-estar, valores estéticos como autoimagens e impactos sobre a saúde mental pelo uso desadaptativo como ansiedade e depressão.

**PALAVRAS-CHAVE:** Redes sociais. Felicidade. Individualismo. Exposição.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL NETWORKS AND THE PERCEPTION OF HAPPINESS: A CRITICAL LITERATURE REVIEW

**ABSTRACT:** This article aims to analyze the relationship between social networks and happiness, considering the influence of the development of technological devices from a critical perspective. The study proposes a reflection on the possible impacts of social networks on social life as well as on mental health through a literature review aimed at building a broad perception of the phenomenon of the virtual world in society as a modifier of social relations through cultural transformations over time.

It seeks to analyze elements relevant to understanding this research, such as examining, from some historical perspectives, the understanding of happiness in each era, arriving at postmodern society which, in turn, perceives happiness from a market perspective fostered by mass communication. From this perspective, the article addresses concepts that form the basis for understanding the relationship between social networks and happiness, such as individualism, authenticity, well-being, aesthetic values such as self-image, and impacts on mental health from maladaptive use such as anxiety and depression.

**KEYWORDS:** Social networks. Happiness. Individualism. Exhibition.

## INTRODUÇÃO

O avanço e a sofisticação da tecnologia vêm impactando a vida da maioria das pessoas ao longo do tempo e de maneira global. A tecnologia consegue unir e reunir indivíduos mesmo a milhares de quilômetros de distância de maneira rápida e diversa. Nesse contexto, Nicolaci-da-costa (2002), ressalta que as redes sociais são ferramentas bastante diversificadas e capazes de unir pessoas de qualquer parte do mundo em ambientes de interação, sendo possível compartilhar rotinas do cotidiano, assim como pensamentos e expressar opiniões sobre qualquer assunto. São os canais de comunicação mais utilizados na contemporaneidade. É relevante destacar que as redes sociais mais populares atualmente são o Instagram, Facebook, WhatsApp, Tiktok e o LinkedIn.

Para Rodrigues, Marques, Pina e Silva (2022) as redes sociais desempenham importante impacto na sociedade e influencia massivamente a vida das pessoas, pois tornaram-se canais de vivências e interação entre os indivíduos em que tudo é registrado e compartilhado entre os membros de cada perfil e de cada plataforma. Entretanto, esses ambientes digitais, por serem canais de conexão e interação, criaram um fenômeno social de compartilhamento de estilo de vida baseada na exposição da felicidade como uma imposição, criando uma consciência falseada sobre o padrão de vida ideal sem que houvesse a conscientização e a reflexão sobre a realidade vivenciada por muitas pessoas que não têm oportunidades materiais de consumir objetos de luxo como carros e relógios. Nessa perspectiva, a noção sobre o padrão estético cria o desejo entre os indivíduos de moldar seus corpos de acordo com o padrão de beleza imposto como, por exemplo, os corpos produzidos pelas cirurgias plásticas como a lipoaspiração. A felicidade, nesse sentido, é percebida como algo possível a partir do acesso ao mundo material e a realização dos desejos como viagens, relacionamentos amorosos perfeitos e famílias felizes mesmo quando isso não condiz com a realidade, sendo compartilhado tudo nas redes sociais por meio de fotos e vídeos.

A internet representa um cenário dinâmico e imprevisível aonde um mundo acontece, inclusive a produção de conteúdo em que histórias reais e interrelações acontecem. Entretanto, a internet tornou-se um espaço de desinformação que contribui para o processo

de formação de opinião, possibilitando o surgimento de consequências tanto do ponto de vista psicológico, quanto na construção social e cultural (Alcoforado, 2024).

Nesse contexto, Alcoforado (2024), menciona o papel social de influencers que, ao postarem vidas perfeitas, corpos perfeitos, viagens incríveis e acesso a itens de luxo podem contribuir para o surgimento de gatilhos em indivíduos que enfrentam dificuldades. Eles trabalham influenciando as pessoas a consumir produtos e serviços que nem sempre é acessível a todos, podendo causar sentimento de impotência e frustração pela comparação social.

Nesse aspecto, Furtado (2022), analisa a existência da imposição em relação a felicidade. Nesse sentido, essa imposição tem gerado preocupação, sendo reforçada pelo compartilhamento de rotinas de vidas perfeitas, levando ao "vício" em relação a necessidade de demonstrar contentamento, alegria e bem-estar. Dessa maneira, a felicidade tornou-se um estilo de vida e, ao mesmo tempo, uma condição para que os indivíduos sejam aceitos e admirados, tendo seus valores mensurados por meio de likes e da quantidade de seguidores nas redes sociais.

Adiferença entre a felicidade autêntica, legítima e real e a felicidade postada nas redes é abismal. Porque a felicidade, tal qual nós abordamos via psicologia positiva, é uma experiência intrínseca, interna, que pode, claro, ser manifestada, mas nada tem a ver com a ostentação de felicidade (FURTADO, 2021).

A felicidade é um estado de ser e um dos sentimentos mais almejados na vida do ser humano. Ao mesmo tempo em que é um sentimento e um estado de ser é também um objetivo de vida. Entretanto, a felicidade é um sentimento fluído e não permanente assim como as demais emoções, pois, na condição de ser humano, não é possível mantê-la ininterruptamente, assim como permanecer sempre saudável e harmônico. Os indivíduos naturalmente passam por fases emocionais distintas durante toda a vida, atravessando momentos de felicidades e tristezas, estando saudáveis ou doentes, entusiasmados ou desanimados (Ferraz; Tavares; Zilberman, 2007).

No contexto filosófico, a felicidade é um dos sentimentos primordiais do ser humano, sendo necessário para que seja possível encontrar contentamento e motivação para viver. De acordo com Bini (2014), segundo o pensamento Aristotélico, a felicidade é um estilo de vida que pode ser desenvolvido para a construção da felicidade plena, podendo ser conquistado por meio do exercício das boas virtudes e pela sorte (*daimon*). Portanto, a moral e as ações dos indivíduos têm como objetivo primordial o bem supremo que também pode ser compreendido como a própria felicidade.

Toda arte, toda investigação e igualmente toda ação e projeto previamente deliberado parecem objetar algum bem. Por isso se tem dito, com razão, ser o bem a finalidade de todas as coisas. (É de se observar, porém, uma certa diversidade entre as finalidades; em alguns casos, a atividade é ela mesma a finalidade, enquanto em outros casos a finalidade é algum produto distinto da

ação, sendo que, nas finalidades distintas das ações ou atividades das quais resultam (BINI, 2014. p. 45).

As redes sociais fomentam constantemente a necessidade de as pessoas postarem uma realidade que, muitas vezes, existem apenas virtualmente. Essa cobrança em estar sempre feliz pode provocar o surgimento de pressão psicológica, especialmente entre os jovens que passam naturalmente por processos conflituosos no corpo e na mente durante seu amadurecimento. Os jovens, dentro de um desenvolvimento natural, passam pelo processo necessário de ter que aprender a lidar com a transição entre a criança que foi e o adulto em construção que deverá ser. Os adolescentes enfrentam o luto da perda da infância e, na condição de quase adultos, começam a enfrentar cobranças sociais devido ao novo papel na sociedade que deverá assumir. É recorrente que os jovens tenham dificuldades em enfrentar as cobranças sociais que são impostas aos adultos como, por exemplo, ser bem-sucedidos financeiramente, constituir um bom casamento e ter filhos, dentro da expectativa de idade adequada e socialmente aceita (Barros, 2019).

Diante da imposição social da felicidade vivenciada nas redes sociais, Bauman (2011a), fala sobre a questão da exposição em que todos são editores de si mesmos na internet, dando opiniões, tomando de direito a exposição de suas visões de mundo. Entretanto, nesse processo, vem ocorrendo modificações sobre o entendimento acerca do que é público e privado. Quer dizer, tudo está tornando-se público e disponível para sempre no mundo virtual, podendo ser consumido a qualquer momento por qualquer pessoa que tenha acesso.

Refletindo sobre a utilização das redes sociais, atualmente, vale ressaltar que elas têm como uma de suas características a facilidade de acesso ao mundo e a praticidade em manter ou romper relacionamentos, ou seja, elas proporcionam que relações de amizades, por exemplo, sejam rompidas facilmente por meio de um clique. Isso acontece porque os usuários costumam ter muitas opções de escolhas no “on-line”. Essas amizades se caracterizam por ser superficial, destacável e fluída que demanda quase nada de esforço em relação as amizades construídas no dia a dia no “off-line” (Bauman, 2011a).

Rudiger (2011) analisa a obra de Turkle (1995) para contextualizar que as relações estabelecidas por meio do mundo virtual têm como características a rapidez, a fragilidade e a superficialidade e que, embora pareça ser um lugar seguro pela sensação de estar junto de muitos outros, esconde, a condição de solidão e fragilidade do indivíduo.

De acordo com esse contexto, embora caibam críticas sobre as relações fragilizadas e a falsa sensação de segurança pela possibilidade de estabelecer contato com diversas pessoas de maneira rápida, Rudiger (2011) menciona a importância do espaço virtual em que a cibercultura inaugura muitas possibilidades e tendências. Entretanto, analisa de maneira crítica, os exageros cometidos pelos que fazem propaganda sobre os benefícios das novas tecnologias assim como os que somente contestam os aspectos positivos. Nesse sentido, é importante analisar os impactos das redes sociais de maneira

objetiva e crítica, evitando posicionamentos sem o rigor necessário para compreender seus diferentes efeitos nas culturas digitais que, por sua vez, atravessam as percepções subjetivas do indivíduo.

Nesse contexto, a presente pesquisa pretende analisar o papel social das redes sociais e suas implicações na construção subjetiva do indivíduo em relação a percepção sobre a felicidade. Busca-se ainda construir uma compreensão acerca dos impactos gerados por meio do mundo virtual, levando em consideração o caráter impositivo da felicidade que, por sua vez, contribui para o surgimento de dificuldades em relação a inabilidade em lidar com sentimentos indesejáveis.

O problema central do presente artigo baseia-se na análise das influências que o mundo virtual desempenha na construção da felicidade subjetiva na atualidade, levando em consideração que estudos apontam que as redes sociais representam um fenômeno social que exerce pressão sobre o comportamento humano e que produz consequências construtivas e destrutivas tanto nas esferas sociais e culturais quanto nas percepções psicológicas e na saúde mental.

Nesse sentido, para elaborar uma compreensão adequada sobre as influências das redes

sociais na construção da felicidade é interessante questionar: quais motivações levam a superexposição nas redes sociais das intimidades cotidianas dos indivíduos? Seria um comportamento social de engajamento que possibilita o sentimento de pertencimento? Quais motivações influenciam a excessiva exposição de vidas perfeitas, corpos perfeitos e felicidade plena quando, muitas vezes, não representa a realidade? O que significa felicidade no contexto atual? Pode-se supor que a felicidade se tornou uma imposição social sobre os indivíduos? E os possíveis impactos psicológicos que as redes sociais podem causar com relação a distorção sobre a compreensão do conceito de felicidade? Esses questionamentos podem indicar a busca por um modo de pertencimento, uma maneira de diferenciação e o desejo de obter reconhecimento dentro dos ideais estipulados de padrões determinados pelas redes sociais.

Vale mencionar que os impactos do uso excessivo e desadaptativo das redes sociais sobre a saúde mental pode levar ao aumento de casos de ansiedade e depressão e que a maneira em que a grande parte dos usuários fazem uso dessas tecnologias tornou-se uma questão de saúde pública. Esses questionamentos e hipóteses representam as bases para a construção do presente artigo que visa compreender de maneira mais profunda os impactos das redes sociais sobre a construção subjetiva do indivíduo.

Nessa perspectiva, as redes sociais modificam as relações sociais e influenciam a percepção sobre a felicidade por meio de mecanismos impostos sobre o mundo social virtual como, por exemplo, a criação de padrões de vida, padrões estéticos, tendências da moda e criação de desejos em geral. Esses mecanismos de coerção influenciam a maneira como os indivíduos se comunicam, pensam e se comportam, contribuindo para

a construção de subjetividades ao gerar sentidos e significados por meio das relações estabelecidas no ciberespaço.

É relevante refletir que as redes sociais influenciam a percepção de mundo ao se tornar um espaço possível de existir em que o indivíduo pode escolher o que revelar, isso significa que partes estratégicas da vida são selecionadas para criar uma imagem que se enquadre dentro dos padrões aceitáveis. No mundo virtual, são expostas, geralmente, partes positivas da realidade do usuário, enquanto o que não interessa e o que não engaja fica restrita às relações do mundo real. Em síntese, as redes sociais influenciam o comportamento e a percepção do usuário, criando um lugar de comparação social, marcada pela diferenciação e o reconhecimento que pode ser mensurado por meio da quantidade de seguidores, visualizações e likes, criando a sensação de satisfação e felicidade momentânea.

Portanto, a relevância do desenvolvimento do presente artigo dar-se mediante ao grande impacto que as redes sociais têm sobre o comportamento humano e os impactos na construção da percepção de mundo e na saúde mental. Dessa maneira, busca-se investigar a construção social, os efeitos e consequências da era das redes sociais, procurando compreender esse fenômeno de impactos psicossociais em relação à ideia de imposição de padrões de vida e de felicidade. Nesse sentido, objetiva-se contribuir para a produção de conhecimento científico, possibilitando maior reflexão sobre seus impactos psicológicos com relação à saúde mental em virtude da produção de gatilhos, angústias, medos e frustrações que podem contribuir para o surgimento de transtornos psicológicos como ansiedade e depressão, levando em consideração o contexto sociocultural.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo geral**

Analisar criticamente como as redes sociais influenciam a construção subjetiva da felicidade na contemporaneidade, considerando impactos psicológicos e socioculturais.

### **Objetivos específicos**

- Examinar concepções históricas e filosóficas de felicidade e suas transformações na era digital.
- Analisar as influências das redes sociais sobre o comportamento humano a partir da percepção da Teoria Crítica.
- Investigar como as redes sociais contribuem para a idealização e comparação social;
- Identificar possíveis correlações entre o uso desadaptativo das redes e indicadores de sofrimento psíquico.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### Noção da ideia de rede social como meio de comunicação e sociabilidade

Para compreender a noção de rede social pode-se analisar, a partir das contribuições de Lévi-Strauss (2005) e de sua visão antropológica, a construção da cultura através das relações e funcionamento de elementos interligados que forma uma rede social.

Ainda de acordo com o Lévi-Strauss (2005) a cultura é um sistema interligado em que cada elemento como o parentesco, rituais, ritos e linguagem tem significado e funções específicas que funcionam a partir da conexão entre si, dando identidade para uma determinada cultura que, por sua vez, se caracteriza por um sistema complexo e interconectado.

Lévi-Strauss (2008) considera a linguagem como um elemento importante que revela características culturais, pois ela funciona como uma rede em que as palavras precisam ser combinadas entre si para a formação das frases, criando um sistema de comunicação que possibilita a construção de práticas sociais que, por sua vez, revelam significados dentro de uma cultura.

Do ponto de vista sociológico, Castells (1999) analisa a sociedade atual como uma sociedade em rede em que os indivíduos se organizam e interagem por meio das tecnologias da informação e da comunicação.

De acordo com essa visão, as redes sociais fazem parte da “sociedade em rede” que vigora atualmente pelas transformações ocorridas em virtude da crescente produção material e do avanço tecnológico ao longo do tempo, dentro de uma dinâmica capitalista e neoliberal (Castells, 1999).

Portanto, Castells (2002) enfatiza que as redes sociais têm papel importante dentro da sociedade porque elas influenciam a sua transformação, modificando a comunicação bem como as relações sociais. Nessa perspectiva, as redes sociais podem ser um instrumento construtivo, auxiliando na reconstrução ou revitalização da democracia e movimentos sociais. Entretanto, pode ser um amplificador de polarizações, adquirindo um aspecto destrutivo para a sociedade por meio do desgaste promovido através da veiculação equivocada de informações pelas redes sociais.

### Redes sociais e a idealização da felicidade

Para compreender a relação entre felicidade e redes sociais é necessário, primeiramente, mencionar como a felicidade era compreendida em épocas passadas. Nesse sentido, Ferrais, Tavares e Zilberman (2007) realizaram um estudo sobre a felicidade com o objetivo de analisar criticamente a literatura existente a respeito dos padrões de felicidade. Os autores mencionam que os deuses eram os responsáveis por

agraciar os indivíduos com a felicidade, posteriormente, a filosofia socrática defendia a ideia de que cada um seria responsável por encontrá-la e que a filosofia seria o caminho. Posteriormente, Aristóteles, continua a investigar a felicidade e defende que todos os objetivos almejados pelos indivíduos como beleza, saúde, poder e riqueza são meios para encontrá-la, sendo uma virtude e um bem para a humanidade.

Ainda de acordo com os autores Ferraz, Tavares e Zilberman (2007), no Iluminismo acreditava-se que todos tinham direito de conquistar a felicidade, contrariando a noção de que ela seria uma conquista de poucos, como se acreditava anteriormente a época das luzes. Vale mencionar também a influência da ideologia da Revolução Francesa que via a felicidade como um direito de todos os cidadãos, sendo um objetivo da sociedade e do Estado garantir a seu povo condições de obtê-la.

Jiménez e Sanchotene (2023) mencionam que, apesar da influência do Estado e do mercado sobre a concepção de felicidade, o que prevalece atualmente é uma espécie de vírus meritocrático. As autoras mencionam ainda que foi a partir da segunda metade do século XX e depois da Segunda Guerra Mundial que emergiram os valores de igualdade, felicidade e autenticidade, contribuindo, sob a forte influência do capitalismo, para a construção de uma cultura imediatista, individualista e consumista sob a filosofia de que não há barreiras para os desejos de cada um.

Atualmente, a ideia de felicidade tem características diferentes de quando estava vinculada ao âmbito social. Na contemporaneidade ela ganhou novas características como a concorrência que consiste na ideia de que cada um deve ser responsável por lidar com suas demandas para alcançar suas expectativas e o sucesso em concorrência com o outro que é visto como um adversário (Jiménez; Sanchotene, 2023)

Dentro da perspectiva sobre a ideia de felicidade e perpassando as influências do mercado, poder aquisitivo e consumo, Bini (2014), ressalta que não se pode compreendê-la apenas como o acúmulo de riquezas, honrarias ou prazeres, pois a verdadeira felicidade consiste na plena consciência das realizações de suas capacidades e contemplação, como mencionado:



Mas quanto ao que é a felicidade a matéria é polêmica, e o que entende por ela a multidão não corresponde ao entendimento do sábio e sua avaliação. As pessoas ordinárias a identificam com algum bem claro e visível, como o prazer, ou a riqueza ou a honra, fazendo diferentes comentários entre si; com muita frequência, o mesmo indivíduo refere-se a itens distintos quanto a ela: quando fica doente, pensa ser a saúde a felicidade; quando é pobre, julga ser a riqueza. Quando conscientes de sua própria ignorância, os [indivíduos comuns] admiram aqueles que propõem algo grandioso que ultrapassa a compreensão deles. De fato, alguns pensam que ao lado das muitas coisas boas indicadas há um outro bem, bem em função de si mesmo, que é a causa de serem bons todos aqueles bens. (BINI, 2014. p. 49).

No contexto atual, é importante mencionar que há certa compreensão distorcida sobre o real significado de felicidade e uma certa inabilidade em aprender a lidar com as frustrações e sentimentos adversos em decorrência da utilização inadequada das redes sociais que pregam e ditam a maneira de viver, de se relacionar, o que possuir e de como se comportar de modo geral, ignorando e invalidando as realidades de cada um e suas singularidades enquanto indivíduo subjetivo (Ferraz; Tavares; Zilberman, 2006).

Dessa maneira, Jiménez e Sancho (2023) refletem em seu artigo acadêmico o conceito de felicidade como algo imperativo, uma imposição do mundo neoliberal sobre os indivíduos em que suas subjetividades são construídas sob a lógica capitalista fincada na ideia de autenticidade, dando origem a uma sociedade individualista.

Em síntese, a felicidade tornou-se um imperativo cultural, uma imposição social que carrega a lógica de que os indivíduos devem esquecer as suas fragilidades, esconder as vulnerabilidades, ocultar o medo e, dessa maneira, reprimir as emoções, ignorando os impactos que o mundo social virtual exerce sobre a subjetividade dos indivíduos (Jiménez; Sancho, 2022).

Portanto, de acordo com Ferraz, Tavares e Zilberman (2006) a felicidade é uma questão profunda e complexa de ser compreendida, pois ela se consolida através de uma construção histórica e material, perpassando a estrutura psicológica do indivíduo e sua subjetividade.

## **Individualismo fomentado pelo domínio das tecnologias virtuais como base das relações estabelecidas nas redes sociais**

Com relação a contribuição do desenvolvimento e sofisticação dos aparelhos tecnológicos Levy (1999) fala sobre o papel do mundo virtual ou ciberespaço na construção de novas formas de sociabilidade e interações entre os indivíduos, em que as redes sociais tornaram-se canais de comunicação aonde acontecem debates e argumentações, promovendo mudanças culturais significativas pelo surgimento de novos códigos de comunicação e interatividade.

Na perspectiva de Marcuse (1982) os aparelhos tecnológicos são ferramentas de poder e dominação exercido pelos que os detêm com objetivos determinados e com a

finalidade de construir um novo modelo de sociedade. De acordo com esse pensamento, os aparelhos tecnológicos são mecanismos para colocar em execução um modelo de projeto social de dominação das massas.

Santaella (2003), por sua vez, reflete que as diversas tecnologias existentes que fazem parte do ciberespaço simulam ambientes capazes de gerar interações entre os indivíduos como as redes sociais, possibilitando experiências de conflitos e aventura. Nesse sentido, as experiências virtuais são semelhantes às que acontecem na vida cotidiana presencial, estabelecidas pela proximidade física.

Reforçando essa percepção, Nicolaci-da-costa (2002) analisa que o que acontece no mundo virtual como as redes sociais são extensões da vida real como, por exemplo, os encontros, paixões, descobertas, traições e solidariedade.

Entretanto, é necessário analisar criticamente a maneira como essas relações simuladoras da realidade acontecem e perceber o impacto padronizador sobre as massas promovido pelo mundo virtual. Nessa perspectiva, Adorno e Horkheimer (1991) enfatizam que a falta de reflexão e pensamento crítico acerca dos impactos sociais e culturais sobre os objetivos dos aparelhos tecnológicos constroem uma sociedade refém dos códigos e determinações do mundo do consumo, sendo, portanto, uma tecnologia parcial regida pelo o poder daqueles que os desenvolvem.

Nesse sentido, diante dos impactos causados pelo o avanço do aparato tecnológico como construtores de uma cultura consumista, isenta da responsabilidade de promover pensamento crítico, produz-se indivíduos obcecados em conquistar seguidores e produzir conteúdos sem responsabilidade social, dessensibilizando os seres humano em favor da valorização de objetos (Gondim, 2007).

No contexto das redes sociais Gondim (2007) reflete que o aparato tecnológico possibilita a produção de “sonhos Técnicos”, fomentando o consumo de serviços e produtos que produzem bem-estar aos indivíduos, assim como a produção de personalidades diferenciadas, gerando o sentimento de satisfação e, conseqüentemente, de felicidade.

Com relação a construção das relações por meio do mundo virtual vale ressaltar que elas ocorrem intensamente por meio dos aparelhos tecnológicos sob o alicerce de valores como a individualidade e a autenticidade que se expressam pela a ideia de exclusividade. Nesse contexto, as redes sociais são canais de exposição de personalidades “diferenciadas”, criando um ambiente de comparação social (Kehl, 2004).

As redes sociais criam relações baseadas em códigos de trocas de elogios e afetos entre os usuários da internet, fazendo com que indivíduos consigam ter reconhecimento e diferenciar-se dos demais, criando um certo “culto da diferenciação”. Entretanto, apesar da tentativa de se diferenciar, o usuário acaba seguindo as regras e padrões criados pelo ciberespaço em que são determinados códigos que induzem a reprodução em massa

de comportamentos tornando-os populares, contrariando, por sua vez, a ideia de diferenciação individual (Baudrillard, 1970).

Ainda sobre a ideia da construção do ser diferenciado, Bauman (2001) reflete sobre a individualidade atual e sua contradição, pois para um indivíduo ser considerado diferenciado ou autêntico é necessário que o coletivo social reforce e confirme esse status, revelando que, de fato, não há autonomia do indivíduo diante da sociedade.

Além do desenvolvimento tecnológico, a sociedade atual é caracterizada pelo individualismo desacerbado. Nesse sentido, na visão de Lipovetsky (1989), a sociedade existe sob a lógica de uma espécie de hiperindividualismo, sendo movida pela ideia de consumo, comunicação de massa e busca de prazer, criando indivíduos de caráter narcisistas.

Nesse aspecto, Bariane (2007), menciona que existem diferenças entre o individualismo nascido do Iluminismo que advinha da valorização da razão, da racionalidade, dos métodos científicos, da criatividade, da modernidade e da negação aos dogmas, superstições e fantasia em relação a ideia do individualismo contemporâneo de esvaziamento desses valores, não sendo possível realizar uma reflexão crítica e racionalizada sobre o comportamento humano e suas consequências.

Severiano (2001) aprofunda a visão sobre a constituição de uma sociedade individualista em que valores e desejos particulares são significativamente valorizadas em detrimento dos ideais culturais e coletivos. A autora ainda ressalta que a indústria cultural potencializa o caráter social individualista por meio da supervalorização de características psicossociais como beleza, reconhecimento social, diferenciação e sentimento de pertencimento, criando uma relação de consumo estimulada pela sedução e fascínio sem propiciar uma reflexão crítica sobre as consequências do que é produzido e consumido pelos usuários, mantendo-os presos aos padrões e sem autonomia.

Portanto, é possível ressaltar que, na perspectiva sobre a construção de uma sociedade que internalizou o individualismo de maneira a viver conforme seus desejos em contraposição a noção de coletividade e continuidade das gerações passadas, é relevante enfatizar a ideia de que não é possível analisar qualquer fenômeno de natureza individual, subjetiva e psicológica de maneira profunda sem que sejam consideradas as influências dos componentes socioculturais que atravessam o ser humano. Nesse sentido, pela concepção freudiana, é relevante a análise do indivíduo como parte importante na construção humana, seja pelo viés construtivo como destrutivo, revelando que o ser individual também é um ser social. Portanto, Freud (2011b) expõe a noção sobre o indivíduo atravessado pelo o contexto social para explicar que a subjetividade humana também é composta pela herança cultural e social ao longo do tempo e que não é possível isolar as influências desses aspectos no processo de investigação do comportamento humano como mencionar a seguir:

Na vida psíquica do ser individual, o outro é via de regra considerado enquanto modelo, objeto, auxiliador e adversário, e, portanto, a psicologia individual é também, desde o início, psicologia social, num sentido ampliado, mas inteiramente justificado (FREUD, 2011b, p. 10).

## **Cultura da exposição baseada na identidade narcisista**

Com relação a ideia de supervalorização de si, numa visão narcísica do ser em que se celebra o culto ao corpo, Gondim (2007), considera que no meio virtual, as imagens dos indivíduos projetam ideias abstratas do real e que os corpos passam a ser praticamente perfeitos, dentro do padrão estético determinado, criando sensações e fantasias, além de alimentar a ilusão de corpos imunes a adoecimentos e mortes. Portanto, o corpo torna-se uma atração pela grande exposição nos meios virtuais através de imagens retocadas pelos recursos como os filtros, possibilitando que o indivíduo consiga encaixar-se nos padrões estabelecidos.

Se Kehl (2004) analisa as influências do advento das tecnologias da comunicação como construtores de subjetividades, transformando a vida em imagens e a sociedade em espetáculo, Jiménez e Sancho (2023) refletem sobre como o surgimento da televisão e a trajetória do cinema impactaram a transformação da sociedade baseada na concepção do “parecer” e “fazer ver”, fundamentando o conceito da exposição excessiva que acontece nas redes sociais atualmente.

De acordo com a noção sobre a exposição excessiva do indivíduo em suas várias formas, faz-se relevante analisar que a internet, atualmente, tem um papel significativo na reestruturação das relações estabelecidas por ela de modo a reconfigurar além da noção de tempo e espaço, o conceito de público e privado em que o corpo e a vida cotidiana, por exemplo, tornam-se um tipo de produto exposto para que todos tenham acesso. (Spink, 1999).

Enquanto Severiano (2006) reflete que o aparato tecnológico como extensão da cultura pós-moderna foi responsável pelas novas formas de se relacionar que, sob a lógica do hedonismo, procura o prazer imediato, culto ao corpo e a si mesmo, reforçando que os valores estéticos são supervalorizados pela mídia assim como o desejo de consumo é fomentado pelo mercado, produzindo a ideia de que fazer parte da lógica consumista de acesso a bens e serviços, assim como estar dentro dos padrões, é indispensável para a realização pessoal e o bem-estar, Jiménez e Sancho (2023) analisam que a construção das subjetividades, das identidades e da cultura da imposição supervalorizam a superexposição da intimidade e tem como base o surgimento da ideia de autenticidade como característica do comportamento individualista contemporâneo.

Nesse sentido, Kehl (2004) reforça a ideia da existência de fragilidades da sociedade por estar engendrada a modos e formas determinadas que produz experiências

em espetáculos pela exposição nas redes sociais. A vida acontece dentro de uma maneira virtual de existir em que as imposições criadas no ciberespaço exerce pressão social sobre o indivíduo para adequá-lo às novas normas sociais que o mundo digitalizado induzem.

De acordo com a reflexão sobre a construção das relações baseadas na exposição excessiva nas redes sociais, em sua dissertação de mestrado, Gondim (2007), destaca a ideia de diferenciação como maneira de reconhecimento em que a admiração gerada pode ser medida por meio de coleções de elogios, ressaltando a criação de um tipo de inter-relação que acontece através de trocas de comentários elogiosos, criando um espaço de disputas sobre quem é mais amado e admirado. Vale mencionar que as trocas de elogios e de validação, geralmente, acontece entre desconhecidos, criando relações superficiais.

Reforçando essa ideia, Kehl (2004) ressalta a existência da exaltação das individualidades “diferenciadas” que se expressa por meio dos elogios, criando o sentimento de “ser especial” e que essa dinâmica social pode ser explicada como uma maneira de preencher vazios causados pela a sociedade que dita padrões de existências, exercendo pressão social por meio de códigos. Em síntese, as pressões sobre o comportamento humano proporcionam o surgimento de frustrações e descontentamento e, corroborando com essa visão, Birman (2007), enfatiza que essas novas configurações construídas pela individualidade narcisista podem ser consideradas responsáveis pela crescente violência presente nas diversas relações.

A supervalorização do indivíduo, sob o ponto de vista da construção social virtual é marcada pelo reconhecimento por meio de comentários, likes e engajamento que transformam indivíduos anônimos em um tipo de celebridade da internet, influenciando como as pessoas pensam, vivem e se relacionam, inclusive, construindo padrões de felicidade. Nessa perspectiva, a felicidade é transformada em produto exposto nas redes sociais.

De acordo com essa reflexão, a dinâmica virtual de superexposição e supervalorização dos prazeres individuais, caracteriza o surgimento de uma sociedade narcisista marcada pelo o desprezo com relação ao outro e sua subjetividade. Nesse aspecto, o outro é considerado apenas um objeto reforçador do ego das celebridades da internet por meio de comentários positivos que reforçam a sensação de prazer e satisfação, engrandecendo o amor narcísico de si mesmo e a sua autoimagem para que, posteriormente, seja descartado (Birman, 2007).

Lasch (1983) atribui esse fenômeno a ética da sobrevivência psíquica que se originou pela falta de justiça social e sentimento de continuidade em relação as gerações passadas. O autor ainda destaca algumas características narcisistas predominantes na sociedade individualista como a superficialidade, o medo da velhice, a promiscuidade sexual, a hipocondria, o medo da intimidade, a falsa auto percepção e o medo da morte.

Em relação a influência do narcisismo na construção do indivíduo pós-moderno é interessante compreender sua essência como componente que marca as relações humana e que refletem o comportamento social. Ao longo do desenvolvimento psicosssexual do indivíduo, o narcisismo acontece pelo direcionamento do amor e admiração para si mesmo e não para o outro. Em síntese, de acordo com a perspectiva freudiana, o narcisismo surge quando o indivíduo transfere o amor que despendia inicialmente para mãe para si mesmo, tornando-se o seu próprio objeto de desejo e satisfação sexual. Esse fenômeno psicológico é geralmente explicado de maneira mais simples por meio do mito de Narciso (Freud, 1911).

Ele consiste no fato de o indivíduo em desenvolvimento, que unificou seus instintos sexuais que agem de forma autoerótica, a fim de obter um objeto de amor, primeiramente toma a si mesmo, a seu próprio corpo, como objeto de amor, antes de passar à escolha de uma outra pessoa como objeto. Uma tal fase mediadora entre autoerotismo e escolha objetual talvez seja imprescindível normalmente; parece que muitas pessoas ficam nela retidas por um tempo insolitamente longo, e que muita coisa desse estado persiste em estágios posteriores de desenvolvimento (FREUD, 1911, p. 81).

Nesse contexto, constrói-se uma sociedade marcada pelo individualismo e pela veneração da própria imagem, refletindo a supervalorização dos desejos pessoais e distanciamento do sentimento de coletividade e ancestralidade. Vale destacar que o individualismo narcísico necessita da validação social, ainda que seja uma validação voltada apenas para a alimentação do próprio ego (Carmo, 2014).

Quanto ao amor próprio, este depende exclusivamente da libido que, por sua vez, pode aumentar ou diminuir a depender das circunstâncias. Nesse sentido, ao possuir um objeto de amor, for correspondido, o amor próprio tende a diminuir e posteriormente aumentar. Se, por ventura, não houver correspondência entre o indivíduo e seu objeto de desejo, o amor próprio aumenta e transforma-se em narcisismo, retornando para si todo o desejo dispendido para o outro (Carmo, 2014).

Lasch (1983) aprofunda a análise do surgimento do narcisismo patológico com base em autores psicanalistas como Kernberg, Kohut e Searles que sustentam a concepção de que o narcisismo acontece pelo rebaixamento do ego em relação a um superego arcaico caracterizado pela pulsão de morte. O narcisismo também poderia ser compreendido como resultado do “self grandioso” de perfil infantilizado. Dessa maneira, as dinâmicas psíquicas entre essas instâncias, além da permanência do narcisismo infantil no corpo adulto, poderiam ser responsáveis pela oscilação do humor; ansiedade; ênfase no sexo e no corpo; exibicionismo; fascinação por celebridades, frieza afetiva; inveja; tendência a destruição afetiva e amorosa.

Compreender aspectos construtores da subjetividade humana contemporânea é necessário para desenvolver uma análise consistente sobre o seu funcionamento, influências e consequências em uma relação dialética entre fatores sociais, culturais e

psicológicos. Nesse contexto, Lasch (1983), destaca que o narcisismo é um dos aspectos que explicam o surgimento de relacionamentos superficiais e a constituição da sociedade individualista contemporânea, sendo responsável por consequências psicológicas. Em resumo, o narcisismo seria uma espécie de defesa contra a imposição do mundo moderno que, por sua vez, gera tensões e ansiedade nos indivíduos.

## **Impactos do uso desadaptativo das redes sociais**

Ao analisar a trajetória do desenvolvimento tecnológico Moromizato, Ferreira, Souza, Leite, Macedo e Pimentel (2017) ressaltam que a construção do mundo virtual se tornou um espaço de vivências em que as redes sociais já tenham alcançado cerca de dois bilhões e meio de usuários.

Com a popularização das redes sociais parte significativas das relações e interações entre os indivíduos acontecem por meio do acesso a elas cotidianamente. Entretanto, entre as consequências do acesso as redes sociais destacam-se a adicção por internet (AI) que, por sua vez, se caracteriza pelo uso prolongado e desadaptativo, levando ao surgimento de danos à saúde mental e sofrimento emocional. Nesse contexto, termos como adicção por internet, vício, uso patológico ou dependência são sinônimos para caracterizar o uso desadaptativo e excessivo que podem levar ao surgimento de transtornos de humor e de personalidade; irritabilidade; solidão; baixa autoestima; sedentarismo; agressividade, ansiedade, depressão, comportamentos compulsivos, transtornos alimentares, menor felicidade subjetiva e suicídio (Moromizato; Ferreira; Souza; Leite; Macedo; Pimentel, 2017).

Seguindo esse raciocínio, Rufino, Rodrigues, Mesas e Guidoni (2024) mencionam que pesquisas indicam haver relação entre o tempo de uso das mídias sociais com o surgimento de sintomas depressivos e transtornos do sono. Dentre os sintomas depressivos destaca-se a fadiga, diminuição do bem-estar, humor deprimido, insônia, ganho de peso, perda de interesse e do prazer, sentimento de culpa, frustração e pensamento de morte.

A dependência em relação as redes sociais acometem mais aos adolescentes e jovens adultos. Entre as motivações para a dependência dessas plataformas é possível mencionar o receio de ser esquecido, o sentimento de não pertencimento e o medo de perder as novidades das redes sociais. Nesse contexto, cerca de 64,4% da população mundial, até o início de 2023, são de usuários da internet e cerca de 59,4% usam redes sociais como WhatsApp, Faceboock, Instagram e Tiktok. É importante destacar que a Nigéria e o Brasil são os campeões em número de usuários, tornando-se alguns dos países com mais probabilidade de ter impactos na saúde mental (Rufino; Rodrigues; Mesas; Guidoni, 2024).

Pode-se destacar, entre os impactos que as redes sociais exercem sobre a saúde mental, o descontentamento e a distorção da imagem corporal, especialmente

entre mulheres jovens em que a há forte cobrança pela adequação aos padrões estéticos. Entretanto, sobre esse assunto, é pertinente a crítica sobre a insuficiente produção de pesquisas a respeito desse fenômeno considerado complexo e desafiador (Lira; Ganen; Lodi; Alvarenga, 2017).

Analisar a imposição de padrões estéticos faz-se relevante, uma vez que, essas construções sociais fazem parte da realidade dos indivíduos, estando presente nas dimensões psicológicas e culturais. A imposição desses padrões vem se tornado motivo de preocupação entre os indivíduos, especialmente entre os jovens que representam os maiores consumidores de redes sociais. Entre os motivos de preocupação em relação ao corpo é possível ressaltar o tônus muscular, forma, tamanho, cabelo e a aparência da qualidade da pele. Vale ressaltar que esses valores estéticos acabam fazendo com que o corpo perfeito seja idealizado e, dessa maneira, quando não é possível alcançar esses padrões, surge a insatisfação com relação a imagem corporal e o sofrimento (Lopes; Mendes; Sousa, 2017).

Reforçando a questão sobre a imposição de padrões pelas redes sociais, Wroblevski, Lucas, Silva e Cunha (2022), analisam que a insatisfação com a imagem corporal pode levar a sentimentos negativos sobre si mesmo como a autodepreciação, comportamentos inadequados e a distorção da percepção corporal real. Nessa perspectiva, dentre as consequências da imposição de padrões estéticos sobre os indivíduos, destacam-se o surgimento de transtornos alimentares e a depressão que, por sua vez, são fomentados pela influência das mídias sociais que induzem a adequação corporal e estilo de vida, gerando insatisfação face a não correspondência aos padrões estipulados de beleza.

A partir dessa análise, é possível mencionar que o descontentamento em relação ao corpo pode estar ligado ao surgimento de sentimentos como a exclusão social, melancolia, distúrbio do sono, solidão, ideação suicida e transtornos alimentares como a bulimia e a anorexia (Wroblevski; Lucas; Silva; Cunha, 2022).

Estudos realizados vêm evidenciando que as redes sociais têm influência diretamente sobre os padrões estéticos como, por exemplo, uma pesquisa realizada na Austrália que indica que a maioria das meninas adolescentes que utiliza o Facebook sofre pressão para perder peso. Na pesquisa, foi observado que usuárias adolescentes do Facebook e do Instagram têm mais probabilidade de ficarem insatisfeitas em relação ao próprio corpo. A insatisfação com a imagem corporal pode estar relacionada com a comparação, tendo como parâmetro a quantidade de likes e visualizações sobre a magreza em que influencers famosos da internet incentivam a perda de peso sob a ideia de que é necessário apenas o esforço para conseguir, gerando sentimento de culpa e frustração em indivíduos que não conseguem alcançar os padrões estéticos atuais (Lira; Ganen; Lodi; Alvarenga, 2017).

Godoy, Schmitt, Schindler, Silva e Andretta (2024) refletem que a maneira como os indivíduos utilizam as plataformas digitais determinam o impacto das consequências sobre suas vidas, destacando o uso ativo e passivo. O uso ativo acontece pela interação por meio



de publicações, conversas e curtidas, enquanto o uso passivo é aquele em que o usuário se torna um telespectador, acompanhando o que os outros publicam sem interação. O uso passivo é o tipo de uso mais desadaptativo, pois possibilita que indivíduos se mantenham isolados, evitando a interação social mesmo estando presente de maneira virtual. É relevante evidenciar que esse comportamento é problemático devido a uma predisposição para o surgimento de sentimentos como inveja, estresse pela comparação social e, conseqüentemente, maior probabilidade de sintomas depressivos e ansiosos.

Por fim, é relevante analisar a existência da pressão social sobre os indivíduos com relação ao acesso ao que o mundo do consumo impõe e suas conseqüências. Nesse sentido, Gondim (2007), enfatiza que o indivíduo passa a acreditar que precisa ter acesso a determinados bens e serviços para conseguir ser reconhecido e conquistar fama, influenciando determinado estilo de vida de modo a criar desejos e modismos sem o compromisso de ter responsabilidade pela possibilidade de contribuir para o surgimento de comportamentos compulsivos e angústias.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho adota uma abordagem qualitativa de revisão bibliográfica como principal método de investigação. O presente estudo foi baseado na análise de artigos científicos, livros e documento acadêmicos como dissertação e monografia que abordam questões sobre as relações entre o conceito de felicidade em uma sociedade digital, considerando suas implicações como a imposição de padrões estéticos, conseqüências do uso desadaptativo de redes sociais e os possíveis impactos na saúde mental.

Os materiais foram selecionados com base na relevância teórica e atualidade, tendo como orientação a perspectiva da Teoria Crítica, visando a compreensão de aspecto sociais, culturais e subjetivos para a construção da compreensão acerca de uma sociedade obcecada pela busca de prazer e pela exposição.

A busca foi realizada nas bases de dados SciELO, PePSIC, Google Acadêmico e repositórios de universidades como a Universidade Federal do Ceará e a Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, utilizando descritores como *“felicidade”, “redes sociais e felicidade”, “usos desadaptativo das redes sociais”, “conseqüências do excesso de uso das redes sociais sobre a saúde humana”*.

Foram utilizados dez artigos científicos, vinte e quatro livros físicos e em formato digital, uma dissertação de mestrado, sete revistas acadêmicas e duas monografias de um recorte de tempo entre os anos de 1970 até 2025. Vale ressaltar que o referencial de análise utilizado foi a análise de conteúdo que, por sua vez, possibilitou identificar informações pertinentes a categorias fundamentais sobre o tema do presente artigo como: *“individualismo”, “narcisismo”, “impactos psicológicos”, “desenvolvimento tecnológico” e uso “desadaptativo das redes sociais”*.

A análise dos conteúdos ocorreu por meio de leitura interpretativa, possibilitando a categorização temática como: desenvolvimento tecnológico como precursor da constituição de sociabilidades virtuais; o individualismo como base da construção da subjetividade humana; comportamento narcisista como reflexo da busca do prazer e do reconhecimento; impactos psicológicos em decorrência do tipo de utilização das redes sociais.

Portanto, os estudos realizados permitiram identificar convergências, contrastes e lacunas teóricas sobre a produção de estudos acerca da felicidade e a influência que as redes sociais exercem sobre o indivíduo de maneira impositora, refletindo criticamente e analisando as estratégias para o enfrentamento dos impactos das redes sociais na saúde mental.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A psicologia, mesmo que tardiamente, vem buscando desenvolver estudos que abarquem a compreensão e reflexão sobre aspectos positivos dos seres humanos como a afetividade que, por sua vez, pode ser importante para desenvolver potencialidades individuais, colaborando com a conquista de ferramentas psicossociais capazes de preparar o indivíduo para enfrentar os obstáculos que a sociedade impõe.

Com relação ao papel e contribuição da psicologia, a história remonta que até a Segunda Guerra Mundial o seu objetivo principal era curar doenças mentais, tornar as pessoas mais produtivas e fomentar talentos. Vale ressaltar que, mesmo após a guerra, o foco ainda continuou sendo a busca pela cura de patologias psicológicas e cuidados com os soldados que sofreram significativos traumas no campo de guerra. Entretanto, outras áreas importantes não foram priorizadas deixando uma significativa lacuna como, por exemplo, as potencialidades, as virtudes e o vigor humano (Camaliente; Boccalandro, 2017). Esse recorte histórico serve para possibilitar a reflexão sobre o fato de que a psicologia desenvolveu tardiamente estudos sobre as influências de fatores emocionais e afetivos como a felicidade, desconsiderando a visão de construção humana a partir de aspectos subjetivos.

A psicologia começou a abordar aspectos afetivos como premissa para cuidar da saúde mental em 1990, tendo como representante Martin Seligman, fundador da psicologia Positiva. Foram realizados estudos abordando as forças humanas, contrariando a visão clássica da psicologia. Nesse sentido, a psicologia positiva busca identificar constructos psicológicos como resiliência, otimismo, significados e gratidão, desenvolvendo habilidades afetivas para a promoção da felicidade e bem-estar.

Dentre as ferramentas e instrumentos desenvolvidos pela psicologia positiva é possível mencionar a Ferramenta de Avaliação Global que visa prevenir sintomas pós-traumáticos e desenvolver a resiliência. Essa ferramenta foi bastante utilizada para tratar soldados americanos com histórico de traumas e tendência ao suicídio a partir do

desenvolvimento de cinco áreas distintas como a competência emocional, competência social, aptidão familiar e aptidão espiritual, revelando resultados promissores, especialmente em relação ao desenvolvimento da competência emocional. Vale mencionar também a eficácia de outros instrumentos de intervenção desenvolvidos pela psicologia positiva como o Programa Resiliência inaugurado pela Universidade da Pensilvânia, tendo como objetivo diminuir a ansiedade, a desesperança e a depressão (Camaliente; Boccalandro, 2017).

A construção do presente artigo evidenciou a importância da realização de estudos que reflitam a influência de fatores afetivos, levando em consideração aspectos sociais e culturais, ultrapassando o viés patológico em que por muito tempo foi a ênfase da psicologia. Nessa perspectiva, estudos sobre a felicidade vem sendo desenvolvidos significativamente, especialmente, nos Estados Unidos pela Psicologia Positiva. Entretanto, existem limitações importantes na construção dessas pesquisas em virtude da necessidade de adaptação relativa as singularidades culturais em sua estruturação como, por exemplo, a elaboração de questionários que visem refletir os aspectos culturais de cada realidade, devendo-se evitar a reprodução de aspectos gerais de realidades socioculturais diversas que não representem a realidade de cada país (Camaliente; Boccalandro, 2017).

Com relação aos impactos da era digital, as relações sociais sofreram transformações aceleradas impactando a maneira como os indivíduos se relacionam e compreendem o mundo. Nesse contexto, a sociabilidade não acontece apenas através do contato físico no cotidiano, pois ela ultrapassa espaço e tempo por meio das redes sociais. Nessa perspectiva, a literatura analisada revela a presença de categorias fundamentais para a compreensão do fenômeno investigado.

Dentre os fenômenos intrínsecos a relação entre a felicidade e as redes sociais destaca-se a exposição do indivíduo relevando aspecto narcísico em que, por meio das redes sociais, impõe-se padrões estéticos e estilos de vidas como maneira de obter reconhecimento e admiração em um processo baseado na noção do individualismo, fomentado pelo desenvolvimento tecnológico. Vale ressaltar que, no mundo virtual, o reconhecimento e a admiração podem ser mensurados através da quantidade de seguidores e que a exposição da intimidade cria um cenário de espetáculo aonde a felicidade pode ser exibida e consumida por qualquer um e a qualquer momento (Jiménez; Sanchotene, 2023).

A análise dos materiais pesquisados para a elaboração do presente artigo revelou aspectos relevantes como históricos, sociais, culturais e psicológicos como componentes para a construção da felicidade face ao indivíduo subjetivo. No processo de investigação foi fundamental abordar a contribuição do desenvolvimento tecnológico que fomentou o avanço das mídias sociais, levando em consideração as suas consequências a partir do uso desadaptativo, além do surgimento de novas formas de existir a partir da imposição de novos padrões e dinâmicas sociais como a superexposição da intimidade

sob uma expectativa, muitas vezes, inalcançável. Vale ressaltar que as imposições de padrões e consequências da superexposição têm potencial para levar ao surgimento do sentimento de frustração pela não adequação aos modelos impostos de felicidade sob a ótica do espetáculo, ultrapassando a noção de público e privado.

Foi possível verificar a influência que as redes sociais têm para o fortalecimento do ideal de modelo de sujeito comparativo em que, ao projetar a si mesmo no outro, que, por sua vez, transmite a ideia de autenticidade, diferenciação e modelo de vida perfeita, acaba fazendo com que se possa acreditar que existe uma forma correta e aceitável de ser e de viver. Porém, a noção sobre ser diferenciado acaba caindo em contradição em virtude de que as redes sociais realizam construções de padrões em massa, o que contribui para que as pessoas se comportem de modo semelhante, consumam as mesmas coisas e sigam as mesmas tendências.

Apesar da homogeneidade de padrões de vida e imposição da felicidade como uma mercadoria consumível, a verdadeira felicidade é ultrapassada pela natureza subjetiva que se constrói pelo que o indivíduo pensa e sente. E, mesmo tendo influência de fatores que proporcionam bem-estar como a fortuna, Camaliente e Boccalandro (2017) mencionam que, de acordo com pesquisas realizadas, fatores aquisitivos não garantem felicidade.

Reforçando a ideia de que a felicidade perpassa a possibilidade de acesso ao consumo por meio da riqueza, Myers e Diner (1996), ressaltam que a felicidade está, na verdade, relacionada diretamente com a conexão e relações interpessoais por meio da família e amigos e que, embora a riqueza possa ser considerada importante, ao conquistá-la, com o passar do tempo, deixa de ser fundamental. Em resumo, são as interrelações que proporcionam sentindo e determinam a construção da felicidade. Nesse sentido, os autores destacam que a felicidade acontece a partir de requisitos fundamentais como a autoestima, o controle da própria vida, a extroversão e o otimismo.

Sobre a influência da subjetividade como determinante para a compreensão da noção de felicidade, Snyder e Lopes (2009), mencionam que o indivíduo precisa ter suas necessidades básicas atendidas. Dentre essas necessidades básicas destacam-se o afeto, o amor e o sentimento de pertencimento em que, na sua ausência, surgem o sentimento de inutilidade e solidão que, por sua vez, tem duração de longo prazo. De acordo com essa visão, o crescimento do indivíduo depende dele sente-se amado e conectado.

É interessante mencionar que na sociedade atual a noção de felicidade está ligada a uma imposição social que não depende da sorte, mas do esforço individual de cada um. Nesse sentido, cada pessoa é responsável pelo seu próprio destino, podendo controlar sua própria vida e se responsabilizar pelo sucesso ou pela frustração de não alcançar a realização pessoal. Nesse contexto social, os indivíduos passam a ser cada vez mais individualistas e competitivos (Camaliente; Boccalandro, 2017).

As redes sociais tornaram-se canal de expressão pela qual as relações e o bem-estar do indivíduo acontecem. Entretanto, o desenvolvimento das tecnologias da comunicação como os smartphones e o alcance que as redes sociais vêm tendo na rotina das pessoas, especialmente entre os adolescentes, tem gerado muitos debates acerca das consequências na saúde mental. As consequências negativas estão relacionadas ao tipo de uso e ao tempo gasto no mundo virtual. Nessa perceptiva, as tecnologias impactam a vida dos adolescentes, principalmente a vidas das meninas, ressaltando as diferenças entre os gêneros em relação ao uso das redes sociais (Haidt, 2024).

Em relação a condição de gênero sobre o uso desadaptativo das redes sociais, de acordo com pesquisa realizada para descobrir os padrões de uso dessas plataformas, cerca de 48% das meninas apresentam maior tendência a desenvolver adicção por internet em relação a 24% com relação aos meninos (Rocha, 2025).

Nessa perspectiva, é importante refletir que os adolescentes tiveram a infância marcada pela presença dos aparelhos tecnológicos de comunicação. A esse fenômeno Haidt, (2024) chama de “reconfiguração da infância” em que houve o processo de transferência das relações do mundo social real para a utilização do smartphones como meio para acessar o mundo virtual e consumir os serviços que ele proporciona como os jogos online e as redes sociais.

Nesse sentido, segundo pesquisa realizada por Haidt (2024), as redes sociais exercem pressão social sobre os indivíduos ao impor padrões estéticos, padrões de vida e de felicidade. A imposição estética costuma ter impacto mais significativo em relação as meninas que, ao não conseguir alcançar o ideal de beleza, acabam manifestando sentimentos como insegurança, insatisfação e inadequação em relação a imagem corporal ao buscar a validação como maneira de pertencimento e aceitação no mundo virtual (Rocha, 2025).

É importante ressaltar que a frustração ocasionada pela não adequação aos padrões estabelecidos pelas redes sociais vêm causando impactos na vida dos jovens de maneira expressiva, pois os adolescentes da atualidade tiveram acesso mais cedo ao mundo virtual em idades delicadas a partir da pré-adolescência. Entre os impactos psicológicos e comportamentais vale mencionar a baixa autoestima, ansiedade, baixo desempenho escolar, solidão, isolamento social, depressão, diminuição da autonomia emocional e das interrelações (Rocha, 2025).

Em virtude das grandes repercussões acerca dos impactos na saúde mental em relação ao uso nocivo das redes sociais, em 2019 o Instagram decidiu ocultar o número de visualizações como maneira de minimizar a ansiedade por visualização e de reduzir a comparação social. Nessa mesma intenção, o facebook passou a disponibilizar mensagens de apoio às pessoas que pesquisam temas relacionados a depressão e ansiedade e links relacionados aos cuidados com a saúde mental (Rocha, 2025).

É importante mencionar que os jovens representam a maioria do público que utiliza as redes sociais e, por esse motivo, são mais vulneráveis aos riscos como o cyberbullying e a comparação social que causam prejuízos psicológicos e emocionais. Diante dos desafios em relação aos cuidados necessários à saúde mental, atualmente, vem sendo empregado o conceito de desintoxicação digital como maneira de amenizar as consequências do uso exagerado e desadaptativo do mundo virtual. Entretanto, os resultados da desintoxicação digital ainda não podem ser mensurados propriamente, pois não existem consistências em relação a sua eficácia e aplicabilidade (Lamas, 2025).

A questão da eficácia da desintoxicação digital reside na sua aplicabilidade, pois vem sendo destacado, por meio de pesquisas, que a abstinência total proporciona sintomas ansiosos em virtude da sensação da exclusão do mundo social virtual. Nessa perspectiva, a desintoxicação digital aparece como uma possibilidade de redução do uso de telas, podendo proporcionar a diminuição da ansiedade e bem-estar geral, porém não funciona como solução definitiva, mas como um meio paliativo que não abarca questões subjacentes. Nesse sentido, Lamas (2025), enfatiza que a desintoxicação digital parcial, juntamente com apoio psicológico em indivíduos que apresentam dependência em redes sociais se mostrou mais eficiente por promover a redução de danos.

De acordo com esse contexto, é importante ressaltar a importância da promoção do pensamento crítico e a reflexão sobre os objetivos que todo o aparato tecnológico e virtual tem sobre a comunicação de massa. Nesse sentido, a visão a partir da teoria crítica fomenta a análise sobre o fenômeno das redes sociais e a construção da subjetividade humana de modo a tornar a sua teorização em uma prática de transformação social.

Em síntese, a teoria crítica que orienta a produção do presente artigo, tem como objetivo elevar a compreensão sobre as consequências que a virtualidade promove, assim como o funcionamento do mundo social e a construção subjetiva, questionando a sua estrutura de poder e dominação sobre as massas. É importante mencionar a participação da indústria cultural que se caracteriza pela transformação da arte e da mídia em mercadoria, sendo um instrumento de poder para colocar em prática a manipulação da opinião, a criação de desejos de consumo e a criação de um modelo de sociedade acrítica. Portanto, a teoria crítica é uma abordagem filosófica e sociológica que tem como umas de suas características a promoção da emancipação humana, o questionamento sobre o status quo e a análise sobre as estruturas de poder (Adorno; Horkheimer, 1991).

Embora a conscientização sobre o fenômeno social das redes sociais e seus impactos e da reflexão sobre os objetivos das tecnologias sejam relevantes é importante ressaltar que a transformação dessa realidade acontece também por meio da mitigação desses impactos. Nesse sentido, Rocha (2028) menciona que pesquisas e estudos indicam a necessidade da criação de políticas públicas e promoção da psicoeducação voltadas para o desenvolvimento da noção crítica a respeito do ciberespaço, conscientizando os indivíduos sobre os impactos negativos sobre a saúde mental e sobre a importância do

acesso ao apoio psicológico profissional que, por sua vez, ajuda a desenvolver autonomia em relação as imposições das redes sociais.

Quando se fale de políticas públicas, compreende-se que o governo deve desenvolver estratégias de enfrentamento aos riscos do mundo virtual e encontrar soluções para problemas intrínsecos ao ciberespaço como, por exemplo, Projetos de Leis como o projeto da regulamentação das redes sociais que cria regras, objetivando a responsabilidade e transparência das plataformas. Vele destacar a Lei da Adultização que visa proteger crianças e adolescentes dos riscos que o mundo virtual oferece. Em suma, além da elaboração de projetos de leis, a conscientização precisa acontecer também por meio da responsabilização e combate a desinformação como as fake news, fazendo prevalecer a noção de que a liberdade não abrange todo tipo de discurso como as ofensas, calúnias, assédios, abusos e violências.

Por fim, apesar das ações recentes que as redes sociais como Instagram e Facebook vêm realizando para minimizar os efeitos nocivos das redes sociais na saúde mental dos usuários, ainda é necessário maior empenho, pois as ações existentes são insuficientes em virtude de sua complexidade e alcance. Nesse sentido, é necessária a regulamentação por meio de uma legislação que estabeleça limites e responsabilidade social, voltada para tornar o mundo virtual um lugar mais seguro e saudável e para isso é fundamental garantir acesso à informação e a conscientização da população, incluído a participação da família por meio do estabelecimento de limites de tempo de acesso ao mundo virtual e acompanhamento dos conteúdos consumidos, quando se trata de crianças e adolescentes; da escola, através da conscientização e da psicoeducação sobre os impactos na saúde mental das redes sociais e da participação do poder político como responsável por traçar estratégias como as leis para promover segurança online, educação digital e uma cultura de bem-estar (Rocha, 2025).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise dos documentos para a construção do presente artigo possibilitou compreender que a felicidade além de uma emoção básica ao ser humano também é uma construção social e como tal é passível de sofrer influências construídas culturalmente dentro de um processo dinâmico histórico.

O presente artigo buscou analisar o conceito de felicidade a partir de recortes históricos com o intuito de compreender as transformações das estruturas sociais que impactam diretamente os indivíduos, levando em consideração a influência da era digital em que as interrelações acontecem frequentemente por meio das redes sociais.

As pesquisas realizadas revelaram a significativa influência do desenvolvimento da tecnologia através dos mais sofisticados aparatos tecnológicos, fazendo com que fosse possível conseguir ultrapassar as barreiras como espaço, tempo e distância e estabelecer

interrelações que simulam realidades e situações semelhantes às que ocorriam apenas pelo contato físico e a convivência como os encontros, conflitos e as paixões.

Essas transformações ocorridas a partir do desenvolvimento dos aparelhos tecnológicos podem ser compreendidas como um projeto social de poder e dominação de modo imperceptível por não favorecer a construção do pensamento crítico. A falta de conscientização sobre os códigos que moldam o comportamento humano no meio virtual direciona a sociedade a viver conforme as redes sociais ditam, sendo possível perceber sua influência na construção da subjetividade do indivíduo por meio do despertar dos desejos que a comunicação de massa realiza em relação ao acesso a serviços, produtos, padrões estéticos e de felicidade que, de maneira ilusória, prometem dar status de exclusividade e diferenciação em relação aos demais. Nessa perspectiva, as redes sociais têm um potencial de comunicação em massa muito eficiente de modo a influenciar comportamentos e padrões de vida que, muitas vezes, não condizem com as condições materiais da maioria das pessoas, podendo causar frustrações e infelicidades.

Nesse contexto, é relevante analisar que a sociedade pós-moderna tem como aspecto a noção de hiperindividualismo esvaziado dos valores iluministas que se caracterizavam pela valorização da racionalidade, diferentemente da individualidade atual que se destaca pela supervalorização de si mesmo, dando forma a um modelo de indivíduo narcísico. Essa hiperindividualidade pode ser demonstrada por meio das redes sociais em que a superexposição do indivíduo reflete o apego ao corpo, aos desejos particulares e o desprezo pelo o outro.

Com relação aos impactos que as redes sociais podem causar, especialistas da saúde mental enfatizam que diante das consequências negativas do seu uso prolongado, em que destaca-se a perda da interação social, distúrbios do sono, redução da prática de atividades física, sintomas depressivos e ansiosos, faz-se fundamental a construção de políticas públicas e programas voltados para a mitigação desses impactos na saúde mental, visando a promoção do uso saudável dos aparelhos tecnológicos, segurança online e proteção à privacidade. Nesse contexto, é necessário fomentar a conscientização sobre esses impactos, promovendo a desmistificação de padrões estéticos e de felicidade por meio da valorização da diversidade e estimulação do desenvolvimento do senso crítico a respeito da qualidade dos produtos consumidos por meio das redes sociais.

A literatura consultada evidenciou categorias fundamentais encontradas no processo de investigação e análise a respeito da construção social e cultural do mundo virtual que atravessam o indivíduo e explicam determinados comportamentos. Nesse sentido, os estudos abordados demonstraram a presença de categorias como o individualismo; a superexposição narcísica fomentada pelas redes sociais; impactos na saúde mental em relação as determinações do mundo virtual e a imposição da felicidade como maneira de diferenciação e aceitação.



Esses aspectos podem ser considerados intrínsecos a construção social digital, influenciando a construção subjetiva humana e, conseqüentemente, o comportamento por meio das relações estabelecidas.

Com relação a imposição da felicidade, é interessante observar que ela foi transformada em um imperativo social. As redes sociais são alimentadas pelas demandas de visibilidade e produção digital, motivada pelo o individualismo narcísico que utilizam o espaço que as redes sociais oferecem para supervalorização do ego.

De acordo com essa visão, a felicidade nas redes sociais se expressa pela ideia construída de vida perfeita, de corpos irretocáveis, família felizes e pessoas plenamente realizadas em que o culto ao belo acontece deliberadamente, criando padrões em que a não adequação pode levar ao surgimento da comparação social, ao isolamento e às frustrações, podendo ainda contribuir para a inabilidade humana em lidar com sentimentos contraditórios e situações desafiadoras.

Portanto, a literatura consultada evidenciou que a construção da felicidade não pode ser compreendida apenas pelos modelos criados nas redes sociais, pois cada indivíduo constrói sua própria concepção de satisfação. Nesse contexto, embora fatores externos possam influenciar a noção de felicidade, os estudos demonstram que ela está intimamente ligada a valores subjetivos de sentidos e significados afetivos particulares.

## REFERÊNCIAS

ADORNO, Theodor; HORKHEIMER, Max. **Dialética do esclarecimento**: fragmentos filosóficos. Trad. Guido Antônio de Almeida. 3ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar editor, 1991.

ALCOFORADO, Michel. **De tédio, ninguém morre; pistas para entender os nossos tempos**. Rio de Janeiro: Telha, 2024.

BARIANI, Edison. A solidão dos intelectuais: entre a moralidade e o compromisso. **Revista Espaço Acadêmico**. São Paulo, No.68. 2007. Ano VI. Disponível em: <https://www.monografias.com/pt/trabalhos915/intelectuais-oralidadecompromiso/intelectuais-moralidade-compromiso2.shtml>. Acesso em:11 ago.2025.

BARROS, Yuri Isaac Brito. **Imagem corporal e a influência da mídia na construção do corpo feminino**. 2019. Monografia (Trabalho de conclusão de curso) – Faculdade de Enfermagem, Universidade Católica do Salvador, Bahia.

BAUDRILLAND, Jean. **A sociedade do consumo**. São Paulo: Martins Fontes, 1970.

BAUMAM, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Tradução Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.

BAUMAM, Zygmunt. **44 Cartas do Mundo Líquido Moderno**. Rio de Janeiro: Zahar, 2011a.

BINI, Edson. **Ética a nicômaco**. Livraria cultura, 2014. Disponível em: <https://site.livrariacultura.com.br/imagem/capitulo/42692655.pdf>.

BIRMAN, Joel. **Mal-estar na atualidade**. 7. ed. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 2007.

CAMALIONTE, Letícia George; BOCCALANDRO, Marina Pereira Rojas. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. **Revista Boletim academia paulista de psicologia**, vol.37, n.93, p.206-227, 2017.

CAMALIONTE, Letícia George; BOCCALANDRO, Marina Pereira Rojas. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. São Paulo. **Revista Academia Paulista de Psicologia**, v. 37, n. 93, p. 206-227, .2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141511X2017000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141511X2017000200004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 22 out. 2025.

CARMO, Lidiane Rugene do. **Narcisismo: Percursos em Freud, perspectivas na contemporaneidade**. 2014. Monografia (Especialização em Teoria Psicanalítica) - Pontifícia Universidade Católica. São Paulo, São Paulo, 2014.

CASTELLS, Manoel. **A sociedade em rede: a era da informação: economia, sociéd cultura**. v. 1. São Paulo: Paz e Terra, 1999.

FERRAZ, Renata Barboza; TAVARES, Hermano; ZILBERMAN, Monica Levit. **Felicidade: uma revisão**. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/rpc/a/C9mmJsMKqzybHLqv8vn4Gw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 jun. 2025.

FREUD, Sigmund. (1911). **Observações psicanalíticas sobre um caso de paranoia relatado em autobiografia [“o caso Schreber”]**: artigos sobre técnicas e outros textos (1911-1913). In:

\_\_\_\_. **Obras Completas**. São Paulo: Companhia das letras, 2010. Vol. 10.

FREUD, Sigmund. **Obras completas volume 18: O mal-estar na civilização, novas conferências introdutórias e outros textos (1930-1936)**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011b.

FURTADO, Carla. **Felicência: felicidade e trabalho na era da complexidade** editora: Actual, 2022.

GODOY, Patrícia Pasquali; SCHMITT, Marina; SCHINDLER, Eduardo; DA SILVA, Myllena Diessy; ANDRETTA, Ilana. **Mídias Sociais e Sintomas Emocionais de Estudantes de uma Universidade Privada**. Rio Grande do Sul, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/pccp/a/hT55F7GQdLNjyVh5MstHdwH/abstract/?lang=pt>. Acesso em 15 set. 2025.

GONDIM, Márcio Silva. **Felicidade no ciberespaço: um estudo com jovens usuários de comunidades virtuais**. Fortaleza. 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Departamento de Psicologia, Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2007.

HAIDT, Jonathan. **A Geração Ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais**. Tradução de Lígia Azevedo. Companhia das Letras, 2024.

JIMÉNES, Lisbeth Araya; SANCHOTENE, Nicole. **Autenticidade e felicidade: tensões entre dois imperativos culturais contemporâneos**. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/csp/a/C39dpsF63Qgy6NSCyfnrRFR/>. Acesso em: 28 ago. 2025.

KEHL, Maria Rita. **Videologias: ensaios sobre a televisão**. São Paulo: Boitempo, 2004.

LAMAS, Fernando; SABAN, Martín. **Desintoxicación digital**: una necesidad urgente para el bienestar de los adolescentes. Buenos Aires, 2025. Disponível em: [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S032500752025000200003&lng](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S032500752025000200003&lng)

=es&nrm=iso. Acesso em: 15 nov. 2025.

LASCH, Robert Christopher. **A cultura do narcisismo**: a vida americana numa era de esperança em declínio. Tradução por Ernani Pavanelli. Rio de Janeiro: Imago, 1983.

LÉVI-STRAUSS, Claude. **Antropologia estrutural**. São Paulo: Cosac Naify, 2008.

LÉVI-STRAUSS, Claude. **Tristes Trópicos**. Trad. Rosa Freire D'Aguiar. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

LÉVY, Piery. **Cibercultura**. Trad.: de Carlos Irineu da costa. São Paulo: ed. 34,1999. LIPOVETSKY, Gilles. **O império do efêmero**. São Paulo: Companhia das letras, 1989.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini e ALVARENGA, Marle dos Santos. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiros**. Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/interc/a/7JpW7V9nMtnQdbNkDS5Myxw/>. Acesso em 21 out. 2025.

LOPES, Muranna Silva; MENDES, Renata Caroline Pereira Reis; SOUSA, Sandra Maria. Nascimento. Ser mulher: Uma análise da imagem corporal entre adolescentes. **Revista Espacios**, Maranhão, v. 38, n. 29, p. 3, 2017.

MARCUSE, Herbert. **A ideologia da cidade industrial**. 6.ed. Rio de Janeiro: Zahar editores, 1982.

MOROMIZATO, Maíra Sandes; FERREIRA, Danilo Bastos Bispo; DE SOUZA, Lucas Santana Marques; LEITE, Renata Franco; MACEDO, Fernanda Nunes; PIMENTEL, Deborah. **O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina**. Sergipe, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/#>. Acesso em: 13 out. 2025.

MYERS, David; DIENER, Ed. The Pursuit of Happiness. **Scientific American**. Vol. 274, No. 5, p. 54-56, 1996.

NICOLACI-DA-COSTA. Ana Maria. **Revoluções tecnológicas e transformações subjetivas**. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722002000200009>. Acesso em: 29 mar. 2025.

ROCHA, Beatriz Hirano da. O uso excessivo de redes sociais e seus impactos na saúde mental de adolescentes do sexo feminino 2025. **Revista Brasileira de Ciências Humanas**, Rio Grande do Sul, v. 1, n. 2, P. 2-9, 2025.

RODRIGUES, Renata Vilela; MARQUES, Rodrigues; PINA, Natália; SILVA, Nicolý. **O impacto na saúde mental de mulheres/influencers usuárias do instagram**. 2022. Centro Universitário de várzea Grande-Faculdade de Psicologia. Mato Grosso, 2022.

RÜDIGER, Francisco. Sherry Turkle, percurso e desafios da etnografia virtual. **Revista Fronteiras: estudos midiáticos**. Rio Grande do Sul, Vol. 14 Nº 2, p.156163, 2011.

RUFINO, Jéssica Vertuan; RODRIGUES, Renne; MESAS, Arthur Eumann; GUIDONI, Camilo Molino. **O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários.** Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/C39dpsF63Qgy6NSCyfnrRFR/>. Acesso em: 15 set. 2025.

SANTAELLA, Maria Lucia. **Culturas e artes do pós humano.** Da cultura das mídias à cibercultura. São Paulo: Paulus, 2003.

SEVERIANO, Maria de Fátima Vieira. **Narcisismo e publicidade:** uma análise psicossocial dos ideais de consumo na contemporaneidade: São Paulo: Annablume, 2001.

SEVERIANO, Maria de Fátima Vieira; ESTRAMIANA, Jose Luiz Álvaro. **Consumo, narcisismo e identidades contemporâneas:** uma análise psicossocial Rio de Janeiro: Ed UEJ, 2006.

SNYDER, Charles Richard; LOPEZ, Stella. (2009) **Psicologia Positiva:** Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed, 1995.

SPINK, Mary Jane Paris (Org). **Práticas discursivas e produção de sentido no cotidiano:** aproximações teóricas e metodológicas. São Paulo: Cortez, 1999.

TURKLE, Sherry. **La vida en la pantalla.** Barcelona: Paidós, 1995.

WROBLEVSKI, Bruno; LUCAS, Miriã de Sousa; SILVA, Rodrigo Monteiro da; CUNHA, Marina Silva da. **Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros:** um estudo com representatividade nacional. Rio de Janeiro: ABRASCO, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022278.16302021>. Acesso em: 08 nov. 2025.