

REDES SOCIAIS E BEM-ESTAR: UMA ANÁLISE DO USO DAS REDES SOCIAIS POR ADOLESCENTES

RESUMO

Atualmente as redes sociais fazem parte do cotidiano das pessoas de diversas maneiras. Nossos adolescentes são os principais usuários e estão cada vez mais se relacionando através das redes sociais, afetando para o bem ou para o mal o seu bem-estar. A presente pesquisa tem por objetivo descrever os impactos das redes sociais na saúde mental e no bem-estar dos adolescentes cearenses pelo prisma da filosofia e da psicanálise. Esta pesquisa foi dividida em duas etapas, a primeira foi o estudo bibliográfico sobre o tema e a segunda a realização de uma pesquisa de campo do tipo quantitativa-descritiva. Coletamos 473 respostas e após a coleta, foi realizada a organização dos resultados em gráficos e, em seguida, abordamos os resultados com base na revisão bibliográfica sobre o assunto. Identificamos com esta pesquisa que as meninas são as mais afetadas em termos de saúde mental do que os meninos e a dinâmica que caracteriza as redes sociais é fonte de sentimentos de insatisfação, frustração e baixo autoestima, ou mesmo sintomas depressivos.

Palavras-chave: Redes sociais. Saúde mental. Adolescentes.

SOCIAL NETWORKS AND WELL-BEING: AN ANALYSIS OF THE USE OF SOCIAL NETWORKS BY ADOLESCENTS

ABSTRACT

Nowadays, social networks are part of people's daily lives in many ways. Our teenagers are the main users and are increasingly connecting through social networks, which affects their well-being, for better or worse. The aim of this research is to describe the impact of social networks on the mental health and well-being of adolescents in Ceará, through the prism of philosophy and psychoanalysis. This research was divided into two stages: the first was a bibliographical study on the subject and the second was a quantitative-descriptive field study. We collected 473 responses and after collecting them, we organized the results in graphs and then discussed the results based on the literature review on the subject. This research found that girls are more affected in terms of mental health than boys and that the dynamics that characterize social networks are a source of feelings of dissatisfaction, frustration and low self-esteem, or even depressive symptoms.

Keywords: Social networks. Mental health. Adolescents.

Este artigo é resultado da pesquisa contemplada pelo Edital N° 2/2020 PRPI/REITORIA-IFCE

Submetido em: 27/02/2024 Aceito em: 11/03/2024 Publicado em: 16/05/2024

Revista
Expressão
Católica
Saúde
ISSN 2526-964X

**Dr. John Karley de Sousa
Aquino**

Instituto Federal do Ceará, IFCE,
Brasil

johnksousa@gmail.com

Enzo Vidotti Marinho

Universidade Federal do Ceará,
UFC, Brasil

enzo.vidoti@alu.ufc.br



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)

1 INTRODUÇÃO

Uma pesquisa realizada pela *Royal Society for Public Health* e pelo *Young Health Movement* (2017) na Inglaterra verificou que as redes sociais potencializam uma série de problemas psicológicos, principalmente ansiedade e depressão, assim como influenciam no nosso comportamento. Esta pesquisa teve como “objeto de estudo” 1479 jovens entre os 14 e 24 anos, faixa etária em que o índice de depressão e ansiedade aumentou em 70% nos últimos 25 anos¹, e revelou que 90% deles utilizavam redes sociais e que este uso causava ansiedade, baixa autoestima, insônia e depressão em mais de 80% dos usuários. O motivo disso é que as fotos dos amigos se divertindo geravam em tais jovens a impressão de que apenas eles não estavam aproveitando a vida e a juventude e que todos eram felizes e satisfeitos, exceto eles. Tais jovens consideravam a felicidade não apenas algo desejável, mas uma obrigação e o fato de não conseguirem serem “felizes” os tornavam profundamente infelizes e insatisfeitos, visto que nove entre cada 10 dos jovens analisados não se sentiam bem consigo mesmo por causa das redes sociais, sentiam-se culpados por sentir inveja dos seus amigos e desenvolviam meios de “parecer” tão felizes quanto os outros. Pesquisas similares realizadas no contexto nacional chegaram a mesma conclusão (Abjaude *et al.*, 2020; Cunha; Resende, 2022; Freitas, 2022). Em suma, foi verificado como as redes sociais afetam de modo direto a saúde mental dos jovens.

A noção de saúde mental é complexa, sendo objeto de definição de diversos saberes tanto da área da saúde quanto das ciências humanas, como a psicologia e a sociologia (Gaino *et al.*, 2018). A *Organização Mundial da Saúde* (OMS) define saúde mental como “um estado de *bem-estar* no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade (grifo nosso)” (WHO, 2022). Atualmente existem duas concepções acerca da saúde mental: a (1) biomédica da psiquiatria que é focada no aspecto patológico e o da (2) produção social da saúde que entende o conceito de forma complexa incluindo aspectos sociais e culturais em que o sujeito saudável é aquele capaz de participar da comunidade, trabalhar e desenvolver seus potenciais mantendo certa qualidade de vida (Rocha; David, 2015). Na concepção social de saúde mental é possível que um sujeito não tenha nenhum transtorno mental no sentido psiquiátrico, mas não possua saúde mental devido o estresse ocasionado pelo trabalho ou pelo cotidiano, por exemplo. Neste artigo trabalharemos com a concepção social de saúde mental e com o impacto das redes sociais nesta dimensão da subjetividade humana.

Diante disso, esta pesquisa tem por objeto de estudo o impacto das redes sociais na saúde mental e no bem-estar dos adolescentes do Ceará, com o objetivo de descrever como os jovens lidam com as redes sociais e em que sentido as mesmas afetam o seu cotidiano, seus sentimentos e suas impressões em relação a si e aos outros. Nosso intuito não é realizar diagnósticos, mas realizar um levantamento quantitativo através de um questionário e abordar os dados pelo prisma da filosofia e da psicanálise.

A pesquisa se justifica pela presença incontestante das diversas redes sociais no cotidiano das pessoas em uma sociedade da informação e da comunicação em que as *Novas mídias* são verdadeiras “extensões do homem” e que segundo o sociólogo Marshall McLuhan não só servem como “meios” de comunicação, mas são capazes de determinar como os indivíduos sentem, pensam e se comportam (McLuhan, 1969)².

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A noção de um *Eu* estruturado e centrado na consciência que marca a filosofia moderna sofrerá um significativo abalo com a descoberta do inconsciente pela psicanálise. A consciência seria apenas a “ponta do iceberg”. Diferentemente da consciência, o inconsciente é uma

¹ “Rates of anxiety and depression in young people have risen 70% in the past 25 years” (RSP, 2017).

² “Qualquer extensão — seja da pele, da mão, ou do pé — afeta todo o complexo psíquico e social” (McLuhan, 1969, p. 18).

dimensão da mente humana desconhecida e incontrolável pelo próprio sujeito, o que demonstra que a subjetividade é algo descentrada e carente de um centro organizador (Barato, 2009). A subjetividade humana se constitui na infância a base da repressão, traumas e complexos e nesse sentido é que podemos dizer que subjetividades são *fabricadas* (Foucault, 1987)³, quer dizer, você não nasce você, mas torna-se você na primeira infância (do 0 aos 5 anos) quando se constitui a *estrutura psíquica*.

A Estrutura psíquica consiste nas três dimensões que compõem a mente humana, que são o *Id*, o *Ego* e o *Superego* (Freud, 1976). *Id* é a camada mais profunda, antiga e fundamental da mente humana, sobre a qual as demais camadas se desenvolvem. O *Id* é inato, herdado das gerações passadas e condicionado relativamente por experiências infantis determinantes na constituição da nossa subjetividade, como o complexo de Édipo. O *Ego* é responsável pela coordenação motora, ou seja, é o administrador do corpo e tem como principal tarefa proteger o organismo vivo das ameaças externas enquanto o *Superego* é uma instância proibitiva que cobra o ego e o julga fazendo-o se sentir culpado, sendo nossa consciência moral ou voz interior que diz o que devemos e o que não devemos fazer. O *Ego* é a instância mediadora cabendo a ele “saber lidar e conciliar as exigências do *Id*, do *superego* e do mundo exterior. Caso consiga será um *Ego* forte e saudável, caso contrário pode tornar-se neurótico, psicótico ou perverso” (FREUD, 1996, p. 159). O *Superego* se forma na primeira infância na dissolução do complexo de Édipo (Freud, 1976) e consiste sobretudo da influência familiar, sendo enriquecido e fortalecido com a influência de outras “autoridades” (Freud, 1976)⁴, assim como tradições e costumes que os pais transmitem aos filhos. Desse modo, o *superego* “ao longo do desenvolvimento de um indivíduo, recebe contribuições de sucessores e de substitutos posteriores aos seus pais, tais como professores e modelos, na vida pública, de ideais sociais admirados” (Freud, 1996, p. 159). O *superego* é literalmente retirado dos outros, como diz Freud (Freud, 1996)⁵. Para a psicanálise freudiana, problemas na mediação do *Ego* para a relação *Id-superego* estão relacionados com as três estruturas clínicas de relações “patológicas”: neurose, psicose e perverso.

A neurose, psicose e perversão são o que se denomina de *estruturas clínicas* e decorrem de relações “patológicas” com a realidade e a “Lei”⁶. Na neurose o *Ego* se julga aquém do que ele realmente é. Tem uma preocupação excessiva em cumprir a “Lei” e sente a repressão (interna e externa) intensamente. Ansiedade e depressão são exemplos de neuroses. Na psicose o *Ego* perde completamente a noção da realidade sendo incapaz de distinguir o real do imaginário. Sofre de alucinações e é incapaz de cumprir a “Lei”, pois desconhece a distinção entre certo e errado. Os esquizofrênicos, por exemplo, são psicóticos. O perverso é o que podemos chamar de psicopata. Eles têm noção do que é certo e errado, conhecem a “Lei” e sentem prazer justamente em descumprir a “Lei”. Seu prazer consiste na transgressão, em fazer o que é proibido. Os assassinos em série e maníacos sexuais são exemplos de sujeitos perversos. É importante dizer que a diferença entre o normal e o patológico é de difícil definição, sendo mais sociológica do que uma questão médica (Canguilhem, 2009), sendo a normalidade, como diz Marcuse, uma condição muito precária (Marcuse, 1972).

Interessa-nos a tese do filósofo Herbert Marcuse acerca do que ele chamou de “despersonalização do *superego*” (Marcuse, 1998), em que a socialização do indivíduo anteriormente mediada pela família, agora seria cada vez mais levada a cabo por instituições

³ Como diz Foucault em Vigiar e punir. Segundo o filósofo francês foi a “minúcia dos regulamentos, o olhar esmiuçante das acepções, o controle das mínimas parcelas da vida e do corpo (...), no quadro da escola, do quartel, do hospital ou da oficina” que fabricou o sujeito moderno (Foucault, 1987, p. 121).

⁴ “A medida que uma criança cresce o papel do pai é exercido pelos professores e outras pessoas colocadas em posição de autoridade; suas injunções e proibições permanecem poderosas no ideal do ego e continuam, sob a forma de consciência, a exercer censura moral” (Freud, 1976, p. 52).

⁵ Mas principalmente da autoridade paterna. A maior parte do nosso *superego* “retém o caráter do pai” (Freud, 1976, p. 49).

⁶ Por “Lei” nos referimos às normas em geral que o indivíduo internaliza na constituição da sua subjetividade. São as normas sociais em sentido lato (Oswaldo Neto, 2013).

sociais de modo imediato e direito⁷. O efeito imediato desse fenômeno sociopsicológico é a redução da autoridade familiar: no lugar da autoridade paterna seriam os substitutos paternos que de forma direta e imediata cada vez mais socializariam o indivíduo. Seriam, principalmente, outras instituições sociais e não mais a família que fabricariam a subjetividade dos indivíduos. É neste contexto que os meios de comunicação, como a televisão e as redes sociais, hoje educam e socializam os indivíduos muito mais do que a família, tornando-se verdadeiros substitutos parentais e desempenhando papel decisivo na constituição da estrutura psíquica do sujeito.

Diante da exposição cada vez mais precoce das crianças às telas, somos levados a supor que no lugar da figura paterna e materna seriam as *Novas mídias* que atualmente consistiriam em fatores determinantes dos padrões comportamentais dos jovens na sociedade contemporânea, de maneira que o surgimento desta tecnologia ocasionou “implicações na constituição da subjetividade de quem utiliza as redes sociais” (Cordeiro *et al.*, 2022, p. 1375). Por *novas mídias* nos referimos aos “sites e outros canais de comunicação digital que permitem o consumo de informações em tempo real, independentemente da localização espacial do usuário” (Schaeffer; Luce, 2018).

A socialização, outrora realizada no seio familiar pelos cuidadores primários, agora parece ser imediata e diretamente feita pelas instituições sociais, sobretudo pelas novas mídias da “indústria cultural”⁸. O ego se depararia com interdições, proibições e imperativos que não seriam mais ditadas por uma “pessoa”, mas pela própria sociedade, seriam normas sociais e não um capricho paterno. As regras que aparecem para nós nos filmes, no *Facebook* e no *Instagram*, não são ditadas por uma pessoa como o nosso pai ou mãe, mas pela própria “sociedade”: tenho que ser simpático com os outros ou receber bem as visitas não porque meus pais mandaram, mas porque o teste do *Buzzfeed* disse que isso era o melhor a se fazer. Pratico atividades físicas não porque meus pais disseram que eu tenho que cuidar da minha saúde, mas porque eu vi em um canal no *Youtube* que a falta de exercícios físicos compromete nossa saúde. Em síntese, a nosso ver o superego dos sujeitos atuais seria muito mais um resultado da influência das *Novas mídias* do que da ação da repressão paterna, num contexto em que “cercado pelas redes sociais, grupos sociais cada vez mais seletivos e padrões estereotipados, a identificação com o Outro tornou-se um objetivo laborioso a ser alcançado e conquistado pelos adolescentes” (Cordeiro *et al.*, 2022, p. 1376).

O fato de as *Novas mídias* atuarem como agentes socializadores não implica no fim da repressão social, mas significa uma alteração no tipo de repressão que atualmente molda a subjetividade dos nossos jovens, “encarando as redes como o Outro” (Cerantola; Fiamenghi Junior, 2021, p. 240) no qual os sujeitos jovens se baseiam ao invés dos mais velhos, como seus pais. As normas sociais compartilhadas nas redes sociais são internalizadas pelo sujeito e acopladas ao seu Superego, como antes ocorria com as normas ditadas pessoalmente por pais e professores, “uma das subestruturas presentes na instância do superego é o ego ideal; que, no ambiente das redes sociais desempenhará um importante papel, visto que será ele que indicará ao sujeito o modo como ele precisa ser, e o que precisa fazer para ser reconhecido” (Cerantola; Fiamenghi Junior, 2021, p. 229).

Se outrora a repressão social demandava a interdição do prazer, nossa hipótese é que presentemente cada vez mais a repressão social que constitui a subjetividade não seria mais no sentido restritivo de proibição do *prazer*. Segundo o filósofo Slavoj Žižek a exigência normativa do superego não seria mais do tipo “*tu não deves gozar*”, mas justamente o contrário: “*tu deves*

⁷ “O modelo psicanalítico clássico, segundo o qual o pai e a família dominada pelo pai eram o agente da socialização psíquica perde seu valor uma vez que a sociedade dirige *diretamente*, através do *mass media*, dos agrupamentos escolares e esportivos, dos bandos de jovens etc., o ego que está se constituindo” (Marcuse, p. 94, 1972).

⁸ Conceito dos filósofos Adorno e Horkheimer, a indústria cultural “pode ser definida como o conjunto de meios de comunicação como, o cinema, o rádio, a televisão, os jornais e as revistas, que formam um sistema poderoso para gerar lucros e por serem mais acessíveis às massas, exercem um tipo de manipulação e controle social, ou seja, ela não só edifica a mercantilização da cultura, como também é legitimada pela demanda desses produtos” (Costa *et al.*, p. 14, 2003).

gozar!” (Zizek, 2008, p. 133). Seríamos, pela primeira vez na história, forçados a ser felizes e proibidos de ficar tristes e/ou infelizes. O imperativo do Superego teria se alterado radicalmente da restrição do prazer para a obrigatoriedade do prazer, “o superego atua pressionando o sujeito ao gozo incessante e, paradoxalmente, *impossível*. O sujeito é convocado a um dever, interpelado eticamente a gozar” (Gaião; Leão, p. 221, 2018, grifo nosso).

Eric Wilson em um texto curto e simples chamado *Against Happiness: in Praise of Melancholy* (Contra a felicidade: em louvor da melancolia, em tradução livre) afirma que são justamente nos momentos de tristeza, melancolia e angústia que nós somos mais reflexivos e criativos e que as melhores músicas, poemas e reflexões filosóficas foram feitas por pessoas em momentos de tristeza e melancolia (Wilson, 2008, p. 69-70). Ele nos alerta para não confundirmos tristeza permanente, que é patológica, com lapsos de melancolia ou tristeza, algo que é humano e demasiadamente humano. Para ele seria justamente a atual exigência de sermos permanentemente felizes que nos causaria tanto mal-estar, algo que é reforçado pelas redes sociais, pois:

Nessas plataformas, existe também uma comparação entre as vidas dos próprios usuários, são postados bens materiais e estilos de vidas, que não, necessariamente, são reais, isso se estende até mesmo a própria estética, a qual é submetida a ângulos e edições que a favoreça. Isso contribui para uma interpretação que pode ser prejudicial para aqueles que não compactuam com a mesma realidade, despertando sentimentos de inferioridade e incapacidade. (Freitas, 2022, p. 23).

Pesquisas recentes (RSP, 2017) (Vieira *et al.*, 2022; Cunha; Resende, 2022) demonstram que as redes sociais possuem um efeito danoso na saúde mental das pessoas ao reproduzir em imagens que supostamente a maioria das pessoas estariam cumprindo o imperativo social do prazer, enquanto aparentemente aquele indivíduo que navega pelo *feed* de notícias de qualquer rede social seria o único que não estaria fazendo o que deveria fazer, a saber, gozando a vida, sendo feliz e sentindo prazer.

As redes sociais é que, na maioria dos casos, atualmente estabelecem as metas a serem atingidas pelo sujeito ao invés da autoridade parental, de modo que a noção de êxito e fracasso pessoal não é mais dada por amigos e familiares, mas pelos algoritmos, e por isso é que “ter um elevado número de seguidores, sair na grande mídia, ocupar o topo dos assuntos mais falados do momento são alguns aspectos que, atualmente, configuram a suposição do almejado sucesso”, segundo Almeida (2022, p. 109). O não atingimento dessa meta provoca no usuário das redes sociais uma sensação de fracasso, como se tivessem decepcionado alguém. Isso ocorre, pois, “muitas publicações reforçam o narcisismo, os padrões de vida, de consumo e o status, de forma que têm contribuído com o aumento na prevalência de vários transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima” (Abjaude *et al.*, 2020, p. 02).

As redes sociais também favorecem o desenvolvimento de transtornos de dismorfia corporal ao tornar os corpos juvenis objetos permanentes de julgamento do olhar alheio pois “o olhar causa embaraço, estorvo” (Gomes; Pedrosa Filho; Teixeira, 2021, p. 96). Além de se comparar com o ideal estético estabelecido e se considerar alguém, os jovens têm seu bem-estar comprometido simplesmente por se expor ao olhar do outro, que conforme a perspectiva psicanalítica é sempre um olhar desagradável para quem é olhado.

Por fim, como a “Lei” do superego determina que devemos ser felizes como mostram as fotos e vídeos dos ícones das redes sociais, os *digital influencers*, o não cumprimento de tal imperativo seria propulsor de mal-estar entre os jovens, como demonstram pesquisas atuais sobre a utilização das redes sociais e seus impactos psicológicos, vide (1) Johns Hopkins University - *Depression on the rise among teens, especially girls*⁹; (2) *Social networking, a new online*

⁹ <https://hub.jhu.edu/2016/11/16/adolescent-depression-study/>

*addiction: a review of Facebook and other addiction disorders*¹⁰; (3) *The Relationship of Emotional Intelligence and Mental Disorders with internet Addiction in internet Users University Students*¹¹.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi dividida em duas etapas, a primeira foi o estudo bibliográfico sobre o tema e a segunda a realização de uma pesquisa de campo do tipo *quantitativa-descritiva* com uma amostragem *não aleatória e intencional*. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário do tipo *estruturado disfarçado* que tentou através do cruzamento de informações, obter dados relevantes de maneira indireta (Carnevali; Miguel, 2001).

Operamos um levantamento de dados por meio do questionário entre os meses de maio e junho de 2021, utilizando os formulários Google, que foi enviado por correio eletrônico (via SEI) aos campi do *Instituto Federal do Ceará* (IFCE) e estes enviaram aos discentes do mesmo modo. Foram coletadas 473 respostas e após a coleta, foi realizada a organização dos resultados em gráficos e, em seguida, abordamos os resultados com base na revisão bibliográfica sobre o assunto.

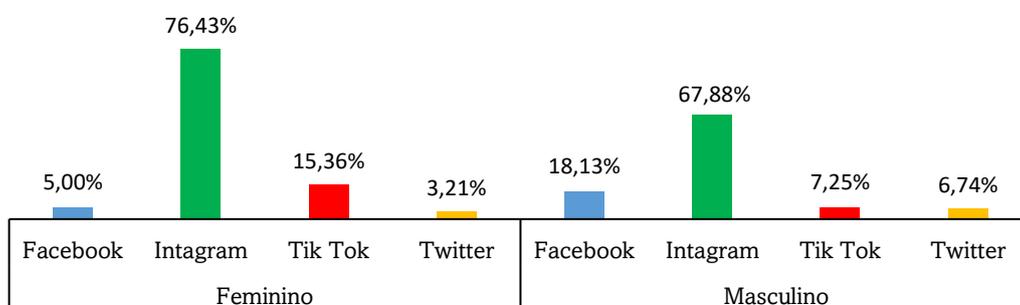
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No questionário não foi perguntado qual o gênero ou orientação sexual dos jovens, nos limitando ao recorte relativo ao sexo dos mesmos, isto é, foi perguntado se eram do sexo masculino e feminino, com isso dividimos nossa amostra de 473 respostas, em alunos (40,80%) e alunas (59,20%).

Quanto ao uso de redes sociais, todas as alunas (100%) utilizam e basicamente todos os alunos disseram utilizar algum tipo de rede social (99,48%). Os mesmos altos índices de utilização de redes sociais foi verificado na pesquisa realizada por Rebelo *et al.* (2020, p. 87) com 3518 adolescentes, no qual se constatou que “quando questionados, 98% dos adolescentes indicaram que utilizam as redes sociais, sem diferença significativa entre sexos, com início ligeiramente mais precoce nos rapazes (10 anos) do que nas meninas (12 anos)”. Ademais, em pesquisa realizada com estudantes do ensino médio do sul do Brasil sobre o uso das redes sociais foi apurado que as meninas têm maior probabilidade de usar excessivamente as redes sociais do que os meninos (Vieira *et al.*, 2022).

Quanto às redes sociais mais utilizadas obtivemos as seguintes respostas, como está representado no gráfico 1:

Gráfico 1 – Qual rede social você mais utiliza?



Fonte: Dados da pesquisa (2021).

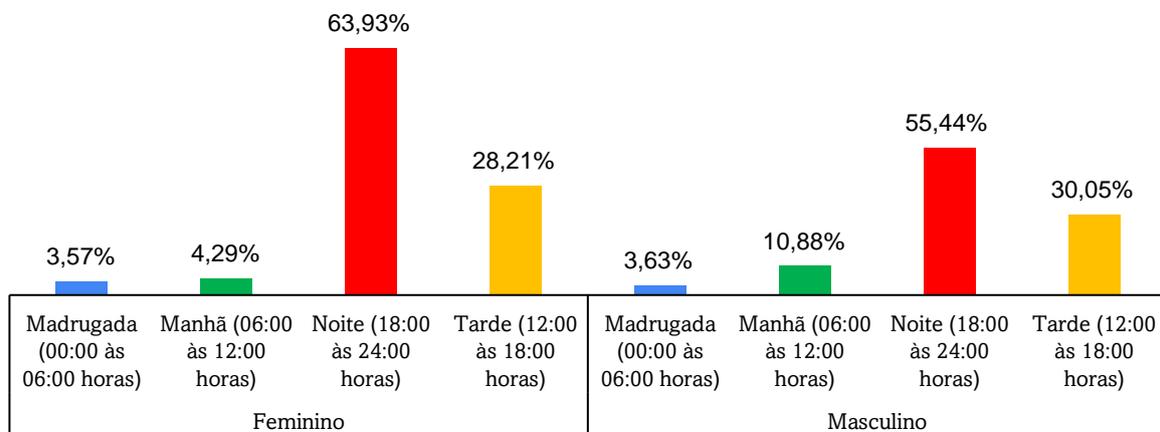
¹⁰ GUEDES *et al.* Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders. **Medical Express**, 2016.

¹¹ KHOSHAKHLAGH, H.; FARAMARZI, S. The Relationship of Emotional Intelligence and Mental Disorders with internet Addiction in internet Users University Students. **Addict Health, Summer & Autumn**, v. 4, ns. 3-4, p. 133-40, 2012.

Percebe-se que a rede social mais utilizada por ambos os sexos é o *Instagram* (76,43% das alunas e 67,88% dos alunos), seguido do *Facebook* pelos alunos (18,13%) e do *TikTok* pelas alunas. O *Twitter* é o menos utilizado por ambos os sexos (6,74% dos alunos e 3,21% das alunas). No nosso questionário não houve a opção *Youtube*, enquanto na pesquisa de Rebelo et al. (2020, p. 88) consta, e, por isso, nos dados coletados pelos autores em 2018, a plataforma de compartilhamento de vídeos constou como a rede social mais utilizada (24,05%), sendo seguida por *Instagram* (23,64%) e *Facebook* (20,38%). Todavia, na pesquisa citada não consta o *TikTok*, o que já consta na nossa, haja visto que a nossa é mais recente, tendo os dados sido coletados em 2021, quando o aplicativo chinês já começava a se destacar entre os jovens. Além disso, é possível observar a queda acentuada da utilização do *Facebook* pelos adolescentes.

No que se refere ao horário em que os jovens mais fazem uso das redes sociais, os dados podem ser observados no Gráfico 2, abaixo:

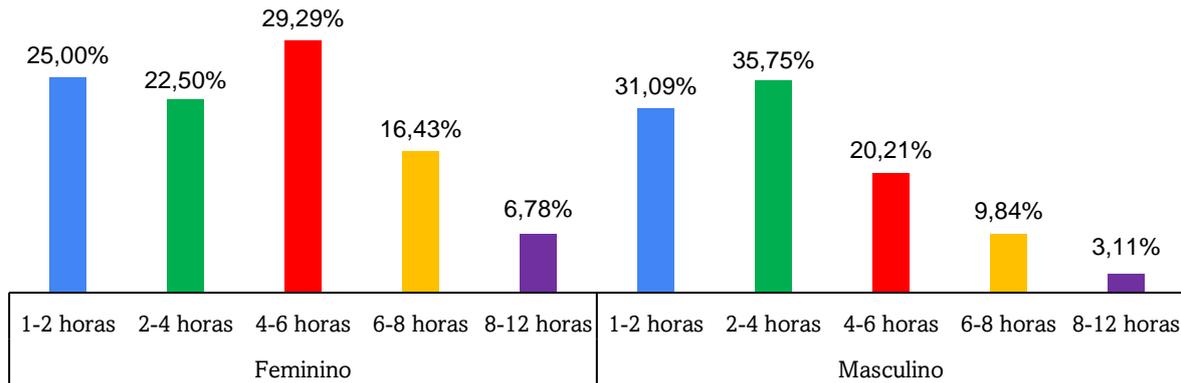
Gráfico 2 – Qual o horário que você mais utiliza as redes sociais?



Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Observa-se que para ambos os sexos o período de maior uso das redes sociais corresponde à noite (18h às 24h), seguido do turno da tarde (12h às 18h). A maior utilização das redes sociais no período vespertino e noturno também foi verificado na pesquisa de Cordeiro e Santos (2021, p. 11), no qual “no uso diário relatado pelos participantes, o horário de preferência de uso das redes sociais são os turnos vespertino e noturno”. Por sua vez, na pesquisa de Rebelo *et al.* (2020, p. 87) se constatou a preponderância do acesso às redes sociais pelo período da noite, sendo afirmado que “mais de metade dos adolescentes acede às redes sociais durante a noite”.

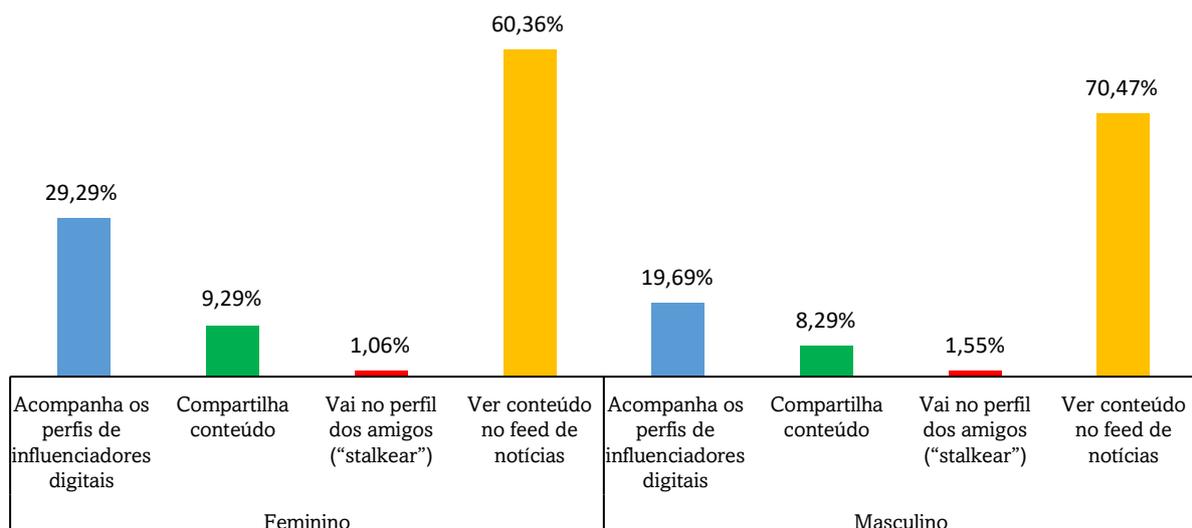
Perguntados sobre a duração que cada jovem passa nas redes sociais, obtivemos as seguintes respostas:

Gráfico 3 – Aproximadamente quantas horas por dia você passa nas redes sociais?

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Verificamos que a quantidade de horas que as alunas dedicam ao uso das redes sociais é maior do que a dos alunos. Enquanto a maioria das alunas disseram passar entre 4 a 6 horas (29,29%), a maioria dos alunos afirmaram passar entre 2 a 4 horas (22,50%) conectado em suas redes sociais. Segundo a psiquiatra portuguesa Jessica Marta Paiva Fidalgo, é considerado um comportamento adicto em relação às redes sociais a utilização das mesmas por mais de 38 horas semanais (Fidalgo, 2018). Seguindo este critério, 16,43% das meninas e 9,84% dos meninos seriam considerados adictos, indicando maior propensão das meninas ao vício em redes sociais do que entre os meninos. O mesmo fato foi apurado por Vieira *et al.* (2022, p. 05), que concluiu que “adolescentes do sexo feminino apresentaram quase o dobro de probabilidade de usar excessivamente as redes sociais quando comparados aos do sexo masculino, uma associação consistente na literatura sobre o assunto”.

Em relação ao que os adolescentes mais fazem nas redes sociais, temos as seguintes porcentagens:

Gráfico 4 – O que você mais faz nas redes sociais?

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Observamos que tanto os alunos (70,47%) quanto as alunas (60,36%) disseram que a maior parte do tempo é utilizada passando o *feed* de notícias, porém verificamos que as alunas (29,29%) consomem mais conteúdo compartilhado por *digital influencers* do que os alunos (19,69%). Essa informação, acrescida das respostas obtidas quando perguntados se elas já

havam se sentindo influenciados, em que 63,67% das meninas disseram que sim e quase 20% a menos dos meninos deram a mesma resposta (47,85%), denota que as garotas estão mais expostas aos discursos e propagandas desses perfis profissionais. Em entrevistas realizadas com mulheres jovens do Rio de Janeiro, Camacho (2018, p. 30) constatou que os influenciadores digitais exercem uma significativa influência no perfil de consumo das suas seguidoras, pois “a maior parte das meninas já compraram um produto ou serviço indicado por uma influenciadora. Algumas ainda não chegaram a realizar de fato uma compra, mas já tiveram interesse, ou procuraram saber mais sobre o produto indicado”. As mulheres não são apenas as mais influenciadas, como também são as principais influenciadoras digitais (Pereira, 2017), o que pode ser explicado pelo fato delas, sobretudo as jovens, serem as principais usuárias das redes sociais¹², com destaque para o *Instagram*, em que “a maioria dos usuários são mulheres e 90% têm menos do que 35 anos” (Camacho, 2018, p. 14).

Quanto ao compartilhamento de imagens (fotos e vídeos) notamos ainda mais nitidamente um “corte de gênero” na utilização das redes sociais, pois foi possível observar que as alunas compartilham muito mais fotos e vídeos de si do que os alunos. Enquanto apenas 31,09% dos alunos afirmaram gostar de compartilhar fotos nas redes sociais, 55,36% das alunas disseram gostar de compartilhar fotos suas nas suas redes sociais. Além do mais, a maioria das meninas admitiu fazer uso de filtro nas suas fotos com certa frequência (45,71%) ou sempre (25,71%), enquanto a maioria dos meninos disseram raramente utilizar (42,49%) e um número considerável (23,32%) disseram nunca usar. Supomos que essa maior exposição das meninas nas redes sociais, através de fotos e vídeos, é efeito de uma cultura milenar da associação do feminino ao corpo enquanto o masculino está associado à alma. Segundo Carvalho (2002, p. 49),

A alma não apenas se distingue do corpo, como também está tradicionalmente vinculada à racionalidade, à atividade, à liberdade, ao universal, ao masculino. O corpo, por sua vez, encontra-se associado à sensibilidade, à passividade, ao determinismo, ao particular e, obviamente, ao feminino. Estes dois conjuntos são habitualmente vistos como antagônicos e classificados hierarquicamente.

A exposição do seu corpo e da sua beleza seria a forma ideal da mulher chamar atenção, ser desejada, ser querida, em suma, ser vista pelos outros, “o corpo feminino”, diz Magali Mendes de Menezes, “surge como um corpo-para-outro, é um objeto sempre disposto ao olhar do outro (masculino)” (Menezes, 2002, p. 19)¹³. Possivelmente isso explica o fato do engajamento nas fotos e publicações das meninas ser muito maior do que o dos meninos, pois enquanto 42,50% das meninas disseram receber muitas curtidas e comentários nas suas fotos e publicações, 70,98% dos meninos afirmaram não receber muitas curtidas e comentários em seus *posts*. É importante notar que a lógica dos algoritmos das redes também influencia nesse maior engajamento em perfis femininos, pois as mulheres são tidas como objetos sexuais rentáveis cuja imagem vende bem, pois como afirma Costa, “a Hipersexualização do corpo feminino rende sempre (e muito!), e a atitude da sociedade sobre a sexualidade feminina é, no mínimo, confusa e cheia de atalhos, ancorada em padrões machistas que enquadram o gênero feminino como um ‘objeto de consumo’” (Costa, 2018).

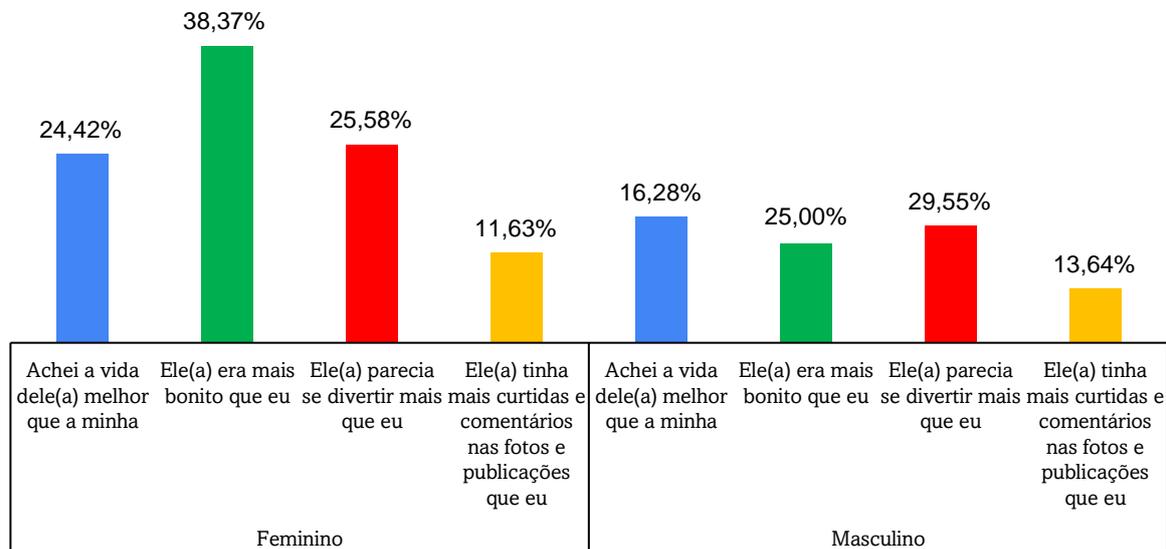
Uma das questões versava sobre a sensação de incômodo ao ver o perfil de algum amigo ou amiga. Quando questionados, a maioria disse não sentir incômodo algum ao ver o perfil de algum amigo ou amiga, seja por qual motivo for, apesar de que 30,71% das meninas afirmaram

¹² Mais informações podem ser encontradas em *Pesquisas mostram que mulheres são maioria no ambiente digital*, disponível em: <https://www.meioemensagem.com.br/womentowatch/pesquisa-mostra-que-mulheres-sao-maioria-no-ambiente-digital>.

¹³ “Na relação entre mulher e homem está, geralmente, fundamentada na relação entre corpo e alma. Neste contexto, surge a discussão sobre a corporeidade. A alma não apenas se distingue do corpo, como também está ligada tradicionalmente à racionalidade, ao universal, ao masculino. O corpo físico encontra-se associado à sensibilidade, ao particular, ou seja, ao feminino” (Andrioli, 2010) e Segundo Ferreira, milenarmente “o corpo é secundarizado em detrimento da alma” (Ferreira, p. 141, 2021).

sentir algum tipo de incômodo enquanto 20,21% dos meninos disseram o mesmo. Para aqueles que responderam afirmativamente à questão do incômodo, perguntamos sobre o motivo do mesmo e constatamos mais uma diferença de gênero, conforme mostram os dados abaixo:

Gráfico 5 – Qual o motivo do incômodo?



Fonte: Dados da pesquisa (2021).

A maioria das alunas (38,37%) disse se sentir incomodada ao ver perfil de pessoas mais bonitas que elas, enquanto os rapazes se incomodavam por achar que os outros pareciam estar se divertindo mais do que eles (29,55%). O principal motivo do incômodo das meninas está relacionado à imagem pessoal e ao seu corpo. Os estudos *As influências das redes sociais digitais na percepção da corporeidade* (2020), monografia de psicologia de Laíse Portela de Almeida e *Redes sociais e a distorção da autoimagem – um olhar atento sobre o impacto que os influenciadores digitais provocam na autoestima das mulheres* (2021) de Lara Cristina Stoppa Vaz e Natane Cristina Pereira Vassoler Fernandes apontam que as redes sociais estabelecem padrões de beleza muitas vezes inalcançáveis e que as mulheres, como as principais vítimas das exigências estéticas da sociedade, acabam desenvolvendo uma crescente insatisfação com seu próprio corpo, sendo as mais suscetíveis a desenvolver algum sintoma de transtorno dismórfico corporal (TDC), que consiste em “uma preocupação exagerada com a forma corporal” e indivíduos acometido com este transtorno,

Não reconhecem o seu defeito como mínimo ou inexistente, dessa forma, o que caracteriza esse transtorno é um comportamento perceptivo ‘distorcido’ em relação à imagem corporal e uma preocupação com uma ‘anomalia imaginária’ na aparência ou exagerada em relação a uma imperfeição corporal identificada. Tais comportamentos acarretam em importantes prejuízos no funcionamento pessoal, familiar, social e profissional. (Bonfim; Nascimento; Borges, 2016, p. 241).

Segundo Pereira (2017, p. 39), as redes sociais criam nas mulheres a sensação de “insatisfação com o corpo” devido a “a necessidade de alcançar uma forma física, semelhante à dos influencers”, o que faz das redes sociais um ambiente que favorece o desenvolvimento de TDC.

É interessante observar que as redes sociais não impõem apenas padrões estéticos difíceis de alcançar, mas também um padrão comportamental e de vida que não está ao alcance de todos, mas que parece ser de caráter obrigatório para quem almeja ser “feliz”, isto é, passando o *feed* de notícias a usuária ou usuário de uma rede social se depara com um suposto estilo de vida ideal, com casamento perfeitos, viagens glamurosas e incontáveis festas

(Guimarães *et al.*, 2020)¹⁴. Desse modo, independente do sexo, as redes sociais causam em alguns usuários uma sensação de que a vida dos outros parece ser melhor. Tal fato nos leva a supor que em tempos de redes sociais a felicidade (real ou fictícia) alheia é causa de incômodo e mal-estar. Segundo Silva (2021, p. 427) esse incômodo gerado pelo outro nas redes sociais ocorre porque,

Diariamente, somos expostos a corpos perfeitos, relacionamentos perfeitos, lugares encantadores, enfim, uma realidade que atinge poucas pessoas e torna-se o ideal para muitas, que nem sempre conseguem alcançar tais conquistas e a frustração por não alcançar tais expectativas relacionam-se diretamente à forma como o indivíduo percebe a si mesmo, e consequentemente reflete em sua autoestima.

Quando questionados se os mesmos achavam que as redes sociais atrapalhavam na rotina de estudos/trabalho, dificultava a concentração e causava falta de atenção, a maioria respondeu afirmativamente (65,36% das entrevistadas disseram que sim e 62,69% dos entrevistados também disseram que sim). Segundo Cunha *et al.* (2022), de fato as redes sociais prejudicam os estudos, concentração e atenção do usuário ao sobrecarregar o cérebro humano com excesso de informações, causando uma “sobrecarga cognitiva” (Alves *et al.*, 2017, p. 09)¹⁵, pois “o grande volume de dados recebidos pelo cérebro, na forma de texto, imagens e vídeos, pode fazer com que a memória de trabalho fique saturada”. O conteúdo das redes sociais acaba preenchendo no nosso cérebro um espaço que poderia (e deveria) ser preenchido com conteúdo que fosse socialmente mais útil, como a aquisição de conhecimento. É por isso que estudos indicam que “o uso contínuo e frequente dessas redes pode prejudicar o desempenho acadêmico dos alunos, fazendo com que eles se desinteressem por atividades relacionadas ao estudo” (Cunha; Resende; Silva, 2022, p. 16). Em síntese, a percepção dos jovens sobre o quão prejudicial as redes sociais são para os estudos, concentração e atenção não é apenas uma impressão subjetiva, mas um fato objetivo.

Foi observado que quase todos os entrevistados acreditam no poder de influência das redes sociais nas nossas vidas. Entre as meninas 93,57% acreditam que as redes sociais são capazes de influenciar o comportamento das pessoas, e 90,16% dos meninos pensam o mesmo. No entanto, esse mesmo público (88,93% alunas e 80,83% alunos) considera que o que é publicado nas redes sociais não é algo verdadeiro, mas apenas uma imagem que as pessoas querem passar para as outras, sem nenhuma relação com a realidade. O curioso é que ao mesmo tempo a maioria dos jovens (75,71% alunas e 75,13% alunos) que responderam ao questionário afirma que o que eles publicam não é uma imagem que eles querem passar, mas conteúdo verdadeiro, ou seja, eles acreditam que a maioria das pessoas usam as redes para fingir ter uma vida que não vivem, passando uma imagem falsa de si, mas isso não os inclui. É um resultado parecido com uma pesquisa sobre racismo no Brasil, em que maioria dos entrevistados afirmou que existe racismo no Brasil, mas esta mesma maioria negou ser racista¹⁶. O estranho fenômeno do racismo sem racistas é similar ao que verificamos na nossa pesquisa, em que para a maioria dos entrevistados todos vendem uma imagem fictícia nas redes sociais, menos eles.

Outro ponto levantado foi acerca da sensação de satisfação consigo mesma provocada pelas redes sociais nos jovens. Percebemos que uma grande parte dos meninos (70,98%) não

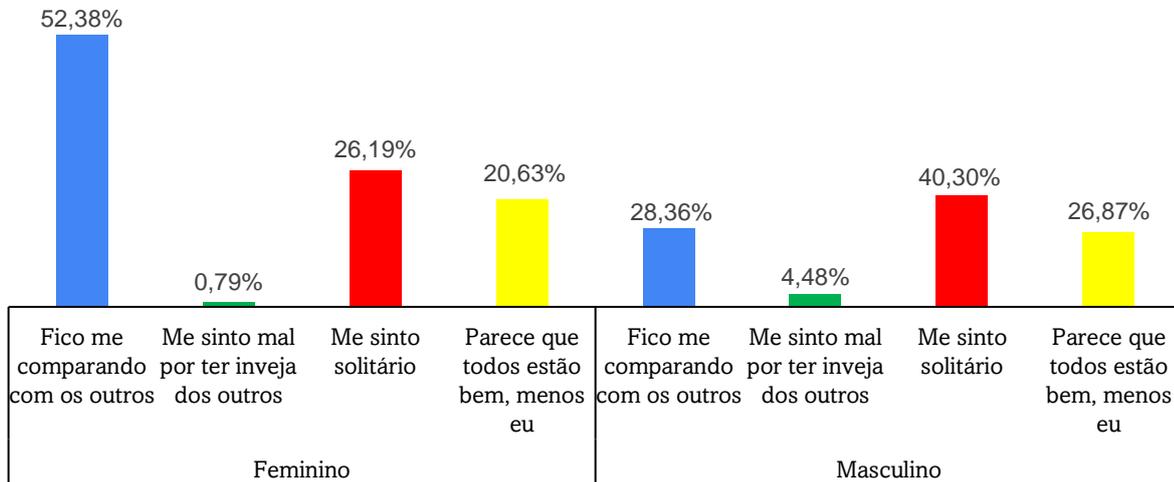
¹⁴ “O sofrimento vem de como a nova sociedade tem agido diante tanta mudança da tecnologia nos últimos anos em que tem proporcionado a cobrança de um padrão estabelecido na internet, assim está trazendo os sintomas de bipolaridade, depressão, estresse entre outros sentimentos, pois os usuários podem não conseguir atingir um padrão visto e exigido pelas mídias” (Guimarães *et al.*, 2020 p. 11).

¹⁵ “Quando a capacidade de memória e de utilização de recursos cognitivos é usada até sua exaustão, é considerado que o indivíduo está com uma sobrecarga cognitiva. Ou seja, o limiar de recursos cognitivos disponíveis para processar informações é ultrapassado. Esta sobrecarga vai afetar os processos cognitivos em geral como a memória, a atenção e a percepção, repercutindo, por conseguinte, em diversos erros cognitivos e sócio-cognitivos” (Alves *et al.*, p. 09, 2017).

¹⁶ “No Brasil, 84% percebe racismo, mas apenas 4% se considera preconceituoso”. Disponível em: <https://exame.com/negocios/no-brasil-84-percebe-racismo-mas-apenas-4-se-considera-preconceituoso/>

fica insatisfeita com suas vidas pessoais ao utilizar as redes sociais, por sua vez 42,50% das meninas afirmaram ficar insatisfeitas com suas vidas pessoais ao usar suas redes sociais, reforçando nossa impressão de que as redes sociais são um ambiente mais nocivo para meninas do que para os meninos. Sobre os motivos das redes sociais causarem essa sensação de insatisfação consigo mesmo temos os seguintes dados:

Gráfico 6 – Se te deixa insatisfeito, qual o motivo?



Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Observamos que o que mais causa tal sensação nas garotas é por ficarem comparando a vida delas com a dos outros (52,38%), por sua vez, entre os rapazes o que mais causa insatisfação consigo mesmo é a sensação de solidão (40,30%). Isso ocorre devido ao próprio *modus operandi* das redes sociais baseado no imperativo do gozo (Tu deves gozar (ZIZEK, 2008, p. 133)), pois:

Essas redes criam modelos de vidas perfeitas, o que pode causar sentimentos de inferioridade e frustração naqueles que não conseguem alcançar esse patamar. Dessa forma, esses fatores contribuem com os índices de depressão, ansiedade e baixa autoestima nos sujeitos expostos desmedidamente às redes sociais. (Reisen *et al.*, 2021, p. 74-75).

Constatamos que a maior parte dos entrevistados acham que as redes sociais afetam a saúde mental deles, sendo tal porcentagem maior entre as meninas (75,36%) do que entre os meninos (58,55%) e para ambos, o modo como as redes sociais afeta a saúde mental dos usuários é prejudicial. Entre os entrevistados, 69,29% das meninas associam o uso das redes sociais a algum momento de ansiedade ou depressão, enquanto 52,85% dos meninos afirmam o mesmo. Pesquisas revelam que quanto maior o tempo dedicado à utilização das redes sociais pelos adolescentes maiores são os riscos de “alterações de humor e de comportamento, que podem levar a problemas psicológicos como depressão e transtorno afetivo” (Cunha; Resende; Silva, 2022, p. 14).

Outro aspecto relevante da pesquisa é referente às interações sociais. As redes sociais parecem comprometer as habilidades sociais dos nossos adolescentes e isolá-los cada vez mais do meio em que vivem. Afirmamos isso, pois quando questionados se preferiam manter relações virtuais com as pessoas nas redes sociais ou preferiam manter relações reais com amigos e familiares, a maioria tanto dos meninos (81,87%) quanto das meninas (83,21%) afirmou preferir manter relações virtuais, isto é, com perfis nas redes sociais do que com pessoas de carne e osso de seu convívio social, em 2018, esses índices eram diversos. Na

pesquisa de Rebelo et al., “97% dos alunos afirmaram preferir o contato pessoal com amigos em comparação com os virtuais das redes sociais” (Rebelo *et al.*, 2020, p. 87). Contrastando com o que apuramos em 2021, ocasião em que a maioria dos jovens afirmaram preferir manter vínculos virtuais a reais. Consideramos que é preciso pesquisar e refletir sobre as causas dessa “fuga” do real para o virtual por parte da nossa juventude. Se Aristóteles estiver certo, e acreditamos que ele esteja, e o ser humano é um animal naturalmente social, há algo de errado com jovens que preferem não ser sociáveis, mas permanecer *logado* em uma realidade virtual que eles mesmos afirmaram considerar um mundo de aparências e engano.

5 CONCLUSÃO

Na ótica psicanalítica, o pai e a mãe são as primeiras autoridades com a qual o jovem sujeito se identifica e tomam como modelo para si, mas com a ampliação do ciclo social, novas figuras passam a influenciar na constituição da subjetividade do jovem, como os professores e amigos mais velhos. Tais figuras de autoridade que, assim como os pais, influenciam na constituição de si do sujeito, são o que Freud denomina de Substitutos paternos e desempenham papel crucial no contorno do superego do indivíduo. Esse processo de identificação “é basilar, pois é a partir dele que o sujeito se apropria dos aspectos, atitudes e traços dos que estão à sua volta, e isso irá transformá-lo e constituí-lo ao longo da vida” (Cerantola; Fiamenghi Junior, 2021, p. 241). Na nossa pesquisa verificamos que as *Novas mídias* estão atuando como substitutos paternos e que elas estão sendo determinantes na constituição egóica e superegóica dos sujeitos atuais, pois cada vez mais os jovens se identificam e se baseiam nas imagens exibidas nas redes sociais.

Através da nossa pesquisa concluímos que no geral as redes sociais afetam negativamente a saúde dos nossos adolescentes, principalmente das meninas. Essa juventude é “altamente impactada pelos ideais e padrões propostos nas redes” e se “levar a todo instante por ferramentas de reconhecimento como: likes, curtidas e comentários, possivelmente as redes sociais (Outro) serão a sua medida de existência” (Cerantola; Fiamenghi Junior, 2021, p. 242). É entre as meninas que se encontram os efeitos mais nocivos do uso das redes sociais, pois é entre elas que verificamos o maior índice de dependência, além delas serem as mais sujeitas a influência dos *digitais influencers* e as principais vítimas das pressões estéticas, constituindo o grupo mais suscetível ao desenvolvimento de transtorno de dismorfia corporal (TDC).

A felicidade compulsória que caracteriza os tempos atuais, faz com que os usuários se esforcem em expor vidas supostamente perfeitas nas redes sociais o que por sua vez constrange nossos jovens que ao se comparar com as fotos e vídeos exibidos, podem passar a crer que todos estão sendo felizes, exceto eles, causando sentimentos de insatisfação, frustração e baixo autoestima, ou mesmo sintomas depressivos por não cumprirem o imperativo do gozo estabelecido pelo Superego. Ademais, a quantidade e a velocidade das informações disseminadas nas redes sociais é causa de um excesso de conteúdo que o cérebro humano não é capaz de processar adequadamente, o que provoca uma sobrecarga cognitiva que pode contribuir para desencadeamento de sintomas ansiosos, como o pensamento acelerado ou o FOMO (*fear of missing out*, literalmente o medo de perder algo ou de ficar de fora). Em nossa pesquisa, vimos que os próprios jovens associam o uso das redes sociais com algum momento de depressão ou ansiedade.

Como não é possível abolir as redes sociais, é fundamental pelo menos tentar “reduzir os danos”, com uma utilização minimamente lesiva das redes sociais por parte dos nossos jovens. Além da família orientar e acompanhar como os filhos e filhas utilizam suas redes sociais, algumas dicas conhecidas são a de limitar o tempo de uso das redes, ocasionalmente passar um período com as redes desativadas caso esteja se sentindo incomodado, desativar as notificações e manter o celular distante quando estiver trabalhando, estudando ou fazendo

alguma atividade que demande atenção. Ademais, caso sinta que é necessário, é indispensável buscar ajuda profissional do profissional de saúde mental.

Aponto que a metodologia utilizada nos permitiu mensurar apenas as sensações mais gerais e superficiais dos adolescentes quando eles utilizam as redes sociais, mas o ideal seria entrevistar cada adolescente individualmente para entender a fundo o que eles sentem e como são afetados pessoalmente pelo que as redes sociais oferecem cotidianamente. Com isso seria possível perceber mais nuances e detalhes, mas devido à falta de uma equipe de pesquisadores e de tempo, fomos obrigados a nos concentrar nos aspectos mais imediatos do fenômeno. Nesse sentido, seria interessante a elaboração de uma pesquisa que diferente da nossa, fosse além da descrição do fato e tentasse entender a razão do mesmo.

Acrescentamos ainda que o fato de a pesquisa ser de caráter quantitativo-descritivo nos permitiu verificar que os adolescentes usuários de redes sociais têm noção do quão prejudicial elas são para sua saúde mental, mas não nos permitiu saber por qual motivo mesmo tendo consciência do quão nociva as redes podem ser para eles, mesmo assim eles continuam utilizando. Do mesmo modo, é preciso mais do que uma pesquisa de caráter descritivo para entender quais as razões que levam tantos adolescentes, sobretudo as meninas, a desenvolver um comportamento adicto em relação as redes sociais. Os questionamentos em aberto deixados por esta pesquisa podem servir de sugestões para estudos futuros.

REFERÊNCIAS

ABJAUDE, S. A. R. *et al.* Como as mídias sociais influenciam na Saúde mental. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, v. 16, n. 1, p. 1-3, jan./fev.2020.

ALMEIDA, A. P. O superego arcaico, as redes sociais e sua relação com o burnout na era do cansaço: Revisitando Melanie Klein. **Jornal de Psicanálise**, v. 55, n. 102, p. 105-123, 2022.

ALVES, M. V. C. *et al.* As dimensões da carga cognitiva e o esforço mental. **Revista Brasileira de Psicologia**, Salvador, v. 4, n. 1, p. 02-16, 2017.

ANDRIOLI, L. A. **O corpo e a mulher na história da filosofia**: uma leitura a partir de Merleau-Ponty centrada na atual discussão sobre a corporeidade. 2010. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/FILOSOFIA/Monografias/corpo_mulher_filosofia.pdf. Acesso em: 05 set. 2023.

BARATO, G. A descoberta do inconsciente e o percurso histórico de sua elaboração. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, n. 1, p. 74-87, 2009.

BONFIM, G. W.; NASCIMENTO, I. P. C.; BORGES, N. B. Transtorno dismórfico corporal: revisão de literatura. **Contextos Clínicos**, v. 9, n. 2, p. 240-252, 2016.

CAMACHO, B. C. **O papel dos influenciadores digitais no processo de decisão de compra dos seus seguidores**. 2018. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico**. Tradução de Mana Thereza Redig de Carvalho Barrocas. 6. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009.

CARNEVALLI, J. A.; MIGUEL, P. A. C. **Desenvolvimento da pesquisa de campo, amostra e questionário para realização de um estudo tipo survey sobre a aplicação do QFD no Brasil**. Disponível em:

http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2001_tr21_0672.pdf. Acesso em: 15 set. 2023.

CARVALHO, M. da P. F. dos S. As observações kantianas sobre o belo sexo. *In*: TIBURI, M.; MENEZES, M. M.; EGGERT, E. (org.). **As mulheres e a filosofia**. São Leopoldo: UNISINOS, 2002.

CERANTOLA, J. F. A.; FIAMENGHI JUNIOR, G. A. Redes sociais e impactos na subjetividade do adolescente na Pandemia. *In*: ZAGO, M. C. (org.). **Saúde mental no século XXI: indivíduo e coletivo pandêmico**. Guarujá: Científica Digital, 2021.

CORDEIRO, L. H. *et al.* Um olhar psicanalítico sobre a influência das redes sociais na constituição da autoimagem do adolescente. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 8, n. 11, p. 1368-1381, 2022.

CORDEIRO, P. R. SANTOS, Q. S. G. Relação entre redes sociais e bem-estar psicológico: o que dizem os jovens adultos? **Anima Educação**, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/20319/1/Relacao%20entre%20bem-estar%20e%20redes%20sociais.%20o%20que%20dizem%20os%20jovens%20adultos.pdf>. Acesso em: 12 set. 2023.

COSTA, A. *et al.* Indústria Cultural: Revisando Adorno e Horkheimer. **Movendo Ideias**, Belém, v. 8, n. 13, p. 13-22, 2003.

COSTA, A. K. S. da. **Hipersexualização frente ao empoderamento: a objetificação do corpo feminino evidenciada**. 2018. Disponível em: <https://7seminario.furg.br/images/arquivo/338.pdf>. Acesso em: 05 set. 2023.

CUNHA, A. B. de P.; RESENDE, I. L. S.; SILVA, J. G. M. **A relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes**. 2022. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário UNA, Belo Horizonte, 2022.

FERREIRA, M. L. R. **A mulher como “o outro”**: a filosofia e a identidade feminina. 2021. Disponível em: <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/5612.pdf>. Acesso em: 05 set. 2023.

FIDALGO, J. M. P. **O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens**. 2018. 55 f. Universidade de Lisboa. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2018.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Tradução de Raquel Ramallete. Petrópolis: Vozes, 1987.

FREITAS, B. G. V. de. 2022. 27 f. **O impacto das redes sociais na saúde mental**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade de Uberaba, Uberaba, 2022.

FREUD, S. A dissolução do complex de Édipo (1924). *In*: **Obras psicológicas completas de Sigmund Freud Volume XIX**. Tradução de Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1976.

FREUD, S. A obsolescência da psicanálise. *In: Cultura e sociedade Volume 2*. Tradução de Isabel Maria Loureiro. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1998.

FREUD, S. Esboço de psicanálise (1938). *In: Obras psicológicas completas de Sigmund Freud Volume XXIII*. Tradução de Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FREUD, S. O Ego e o Id (1923). *In: Obras psicológicas completas de Sigmund Freud Volume XIX*. Tradução de Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1976.

GAIÃO, B. F.; LEÃO, A. L. Reflexões sobre o imperativo do gozo e a mercadorização da cultura. **CONTEXTUS - Revista Contemporânea de Economia e Gestão**, v. 16, n. 3, p. 208-231, 2018.

GAINO, L. *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018.

GOMES, A. C. de C.; PEDROSA FILHO, R. B. de A.; TEIXEIRA, L. C. Nem ver, nem olhar: visualizar! Sobre a exibição dos adolescentes nas redes sociais. **Ágora (Rio de Janeiro)**, v. 23, n. 1, p. 91-99, jan./abr. 2021.

GUIMARÃES, Á. da M.; ALEIXO, L. da S.; COSTA, M. S.'A. **Redes sociais**: influências na construção da identidade dos adolescentes. 2020. Disponível em: <http://dspace.doctum.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3577/REDES%20OCIAIS%20INFLU%20ANCIAIS%20NA%20CONSTRU%20DA%20IDENTIDADE%20DOS%20ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 13 set. 2023.

MARCUSE, H. **Cultura e sociedade**: volume II. Tradução de Wolfgang Leo Maar, Isabel Maria Loureiro e Robespierre de Oliveira. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1998.

MARCUSE, H. **Eros e Civilização**: uma interpretação filosófica do pensamento de Freud. Tradução de Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

MCLUHAN, M. **Os meios de comunicação como extensões do homem**. São Paulo: Cultrix, 1969.

MENEZES, M. M. Da academia da razão à academia do corpo. *In: TIBURI, M.; MENEZES, M. M.; EGGERT, E. (org.). As mulheres e a filosofia*. São Leopoldo: UNISINOS, 2002.

OWALDO NETO, F. A Lei e a norma na psicanálise. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 5, n. 2, p. 144-151, 2013.

PEREIRA, C. S. G. **Digital influencers e o comportamento dos seguidores no Instagram**: um estudo exploratório. 2017. 97 f. Dissertação (Mestrado em Marketing Digital) – Instituto de Contabilidade e Administração do Porto, Porto, 2017.

REBELO, A. R. *et al.* Os adolescentes e as redes sociais. **Adolesc. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 84-90, 2020.

REISEN, G. dos S. *et al.* O Impacto das redes sociais na saúde mental. **Revista Esfera Acadêmica Saúde**, Vitória, n. 2, p. 69-85, 2021.

ROCHA, P. R.; DAVID, H. M. S. Determinação ou Determinantes? Uma discussão com base na Teoria da Produção Social da Saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 49, n. 1, p. 129-135, jan./fev. 2015.

ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH AND YOUNG HEALTH MOVEMENT. **Status of Mind**: Social media and young people's mental health. 2017. Disponível em: <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/d125b27c-0b62-41c5a2c0155a8887cd01.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2020.

SCHAEFFER, C. L.; LUCE, F. B. Da mídia de massa às novas mídias: aspectos evolutivos da comunicação em marketing. **Anais de Resumos Expandidos do Seminário Internacional de Pesquisas em Miatização e Processos Sociais**, v. 1, n. 2, 2019.

SILVA, M. da C. A relação entre redes sociais e autoestima. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 7, n. 4, 2021.

VIEIRA, Y. P. *et al.* Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, p. e2020420, 2022.

WILSON, E. G. **Against Happiness**: in Praise of Melancholy. New York: Sarah Crichton Books, a division of Farrar, Straus and Giroux, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health**: a state of well-being. 2022. Disponível em: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Acesso em: 28 abr. 2023.

ZIZEK, S. **A visão em paralaxe**. Tradução de Maria Beatriz Medina. São Paulo: Boitempo, 2008.