O ADOECIMENTO PSÍQUICO NA SOCIEDADE DO DESEMPENHO: REDES SOCIAIS E SOFRIMENTO CONTEMPORÂNEO

Daniela Freire Câmara Cunha, Rodney Querino Ferreira da Costa

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, freire.daniela@gmail.com, rodney.costa@univap.br.

Resumo

A rolagem, a publicação, a comparação e a repetição parecem estruturar o ciclo cotidiano das redes sociais digitais, que se tornaram, nas últimas décadas, um dos principais mediadores da subjetividade contemporânea e, progressivamente, uma fonte de sofrimento psíquico. Este trabalho investiga essa relação por meio de revisão narrativa de literatura, propondo que o usuário ocupa, simultaneamente, três posições nessas plataformas: produto em disputa no mercado de dados e atenção, vitrine curada de si mesmo e alvo de uma modulação algorítmica contínua de seus próprios desejos. A hipótese central é que as plataformas digitais podem funcionar como dispositivos de captura da subjetividade, ancorados numa racionalidade neoliberal que converte o usuário em empresário de si mesmo, exigindo autoexposição permanente, comparação e desempenho contínuos, enquanto fabrica, por meio de algoritmos, os desejos que parecem orientar livremente sua navegação. A metodologia articulou referenciais teóricos a estudos empíricos recentes sobre redes sociais e saúde mental. Os resultados sugerem uma convergência entre os dados sobre ansiedade, depressão e comparação social e o diagnóstico filosófico de uma subjetividade esgotada pelo imperativo de visibilidade, pela positividade inesgotável e arbitrária e pela contínua exigência de autoaperfeiçoamento. Pode-se concluir que o sofrimento psíquico associado às redes sociais não se reduz a um problema de comportamento individual, mas expressa um fenômeno de ordem social que transforma desempenho, felicidade e autoexposição em exigências estruturais, reduzindo o sujeito, ao mesmo tempo, a mercadoria, vitrine e alvo de uma engenharia algorítmica que coloniza seus próprios desejos.

Palavras-chave: Sociedade do desempenho. Redes sociais. Sofrimento psíquico. Psicologia positiva. Subjetividade neoliberal.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas e Sociais Aplicadas / Psicologia.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas duas décadas, as redes sociais digitais parecem ter se tornado um espaço central de constituição da subjetividade contemporânea, mediando relações de trabalho, afeto, desejo, consumo e autoimagem. Não por acaso, indicadores de ansiedade, depressão e sofrimento psíquico associados ao uso dessas plataformas parecem ter se intensificado de maneira expressiva entre jovens e adultos, conforme apontam revisões recentes da literatura na área da saúde mental (Shannon et al., 2022).

Para compreender esse fenômeno, parece necessário inscrevê-lo num diagnóstico mais amplo sobre a subjetividade contemporânea: a passagem de uma sociedade disciplinar, fundada na proibição e na vigilância externa, para uma sociedade do desempenho, em que a coerção se internaliza (Han, 2015). A esse diagnóstico soma-se a crítica ao advento da psicologia positiva e da indústria da felicidade, que transformaram o bem-estar emocional em imperativo de autorrealização, atribuindo ao indivíduo a responsabilidade exclusiva por sua saúde psíquica (Cabanas; Illouz, 2019).

É nesse cenário que as redes sociais parecem emergir como o ambiente privilegiado dessa racionalidade: espaços de exibição permanente, comparação social e curadoria incessante da própria imagem, que podem converter a vida cotidiana em vitrine de desempenho. A esse quadro acrescenta-se uma tripla condição do usuário, produto disputado no mercado de dados, vitrine de si mesmo e alvo de uma modulação algorítmica contínua de seus próprios desejos, que constitui o núcleo teórico central deste trabalho e será desenvolvida nas seções subsequentes.

O objetivo do estudo é articular a produção teórica sobre sociedade do desempenho e psicologia positiva crítica à produção empírica sobre redes sociais e saúde mental, compreendendo o adoecimento psíquico contemporâneo não como fenômeno meramente individual, mas como sintoma de uma racionalidade sociopolítica específica. Cabe ressalvar, desde já, que essa leitura crítica não

pressupõe um determinismo tecnológico: as redes sociais também podem abrigar formas de resistência e contra-conduta, na acepção foucaultiana, e não apenas mecanismos de captura da subjetividade, hipótese retomada adiante a propósito da ambivalência farmacológica da técnica.

2 METODOLOGIA

O estudo adotou uma revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa, articulando referenciais teóricos (filosofia social, crítica da psicologia positiva e teoria do controle) a pesquisas empíricas sobre redes sociais e saúde mental. A busca foi realizada nas bases SciELO, PePSIC, Biblioteca Virtual em Saúde, PubMed e Google Acadêmico, com os descritores "redes sociais", "saúde mental", "sociedade do desempenho", "sofrimento psíquico" e "psicologia positiva", combinados pelos operadores booleanos AND e OR, sem restrição de idioma e priorizando publicações entre 2017 e 2025.

Foram incluídos artigos, revisões sistemáticas, meta-análises e livros que pudessem elucidar a articulação entre o uso de redes sociais, o sofrimento psíquico e a racionalidade neoliberal orientada pelo desempenho. Foram excluídos materiais sem relação temática direta, resumos sem texto completo disponível e publicações de caráter exclusivamente jornalístico. Os textos selecionados foram lidos integralmente e organizados em fichas temáticas, a partir das quais se construiu uma síntese interpretativa por eixo de análise. A análise organizou-se em cinco eixos articulados: (a) diagnóstico filosófico da sociedade do desempenho (Han, 2015); (b) leitura biopolítica e neoliberal da subjetividade contemporânea (Dardot; Laval, 2010; Foucault, 2008a); (c) capitalismo de vigilância, modulação algorítmica e conversão do usuário em produto de dados (Zuboff, 2019); (d) adoecimento geracional associado à infância hiperconectada (Jansen, 2026); e (e) achados empíricos sobre redes sociais e saúde mental (Barros et al., 2025).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados revela que as redes sociais atuam como dispositivos de subjetivação que operam por meio da visibilidade e da comparação social, exacerbando quadros de sintomas depressivos, ansiosos e comportamentos autolesivos (Neto, 2026). Esses sintomas, longe de serem isolados, refletem a pressão pela performatividade constante, na qual a autoexposição nas redes funciona como mecanismo de validação externa, em um ciclo de autovigilância e dependência (Neto, 2026).

A revisão sugere, ainda, uma convergência consistente entre a literatura teórica e os estudos empíricos selecionados. Han descreve a sociedade do desempenho como um regime em que o sujeito se torna, ao mesmo tempo, explorador e explorado de si mesmo: sem coerção externa, internaliza uma autoexigência ilimitada de produtividade e positividade, da qual resultam exaustão, depressão e burnout, um adoecimento que, para o autor, não decorre de proibição externa, mas do excesso de positividade que impede o sujeito de dizer não a si mesmo (Han, 2015). Cabanas e Illouz (2019) complementam esse prognóstico ao mostrar como a felicidade ininterrupta foi transformada em projeto individual obrigatório, descolado das condições sociais, econômicas e relacionais que constituem concretamente a vida das pessoas: o sujeito passa a ser responsabilizado pelo próprio sofrimento, e suas origens estruturais tornam-se invisíveis.

Essa lógica ignora a textura real da experiência humana: a vida cotidiana não é feita de momentos memoráveis, mas de dias ordinários, rotinas variáveis, inquietações difusas e exigências destituídas de excepcionalidade. As redes sociais submetem essa dimensão a dois movimentos inversos e igualmente sintomáticos. De um lado, invisibilizam-na em nome de uma narrativa de excepcionalidade contínua, como se refeições sofisticadas, passeios, viagens e novidades constantes fossem nada mais que ocorrências comuns. De outro, promovem a estetização do trivial, transformando tarefas comuns em rituais de felicidade performática: impõe-se ao sujeito que sorria ao lavar a louça, que agradeça ao faxinar sua casa, que celebre o ordinário como se a recusa a fazê-lo fosse ingratidão ou fracasso existencial, ainda que esse mesmo sujeito esteja exausto, cumprindo mais um ciclo de uma tarefa repetitiva que ninguém escolheria celebrar se não houvesse uma câmera, um algoritmo e uma audiência à espera.

A realidade é, assim, continuamente mascarada em busca de validação: a comparação constante faz com que o indivíduo passe a crer que somente a sua vida não é magnífica o tempo todo, e que somente ele não amanhece genuinamente feliz e esteticamente impecável. Ao se deparar

repetidamente com versões editadas e idealizadas da vida alheia, o usuário adota expectativas inalcançáveis, o que alimenta sentimentos de inadequação e provoca angústia, levando-o a aceitar que afetos como preocupação e irritação devem ser eliminados ou ocultados sob a lógica de uma gratidão indiscriminada, como se sentir o peso do cotidiano fosse uma falha moral do sujeito, e não uma condição humana legítima.

As evidências empíricas nacionais recentes corroboram e matizam esse quadro. Com base em dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2019, Malta e colaboradores identificaram uma prevalência de 13,2% de cyberbullying entre escolares brasileiros de 13 a 17 anos, associada a indicadores relevantes de sofrimento psíquico: adolescentes que relataram sofrer cyberbullying apresentaram razões de prevalência significativamente maiores de sentir que ninguém se importava com eles, de sentir tristeza persistente e de considerar que a vida não vale a pena (Malta et al., 2024). Esse achado, obtido em escala nacional, evidencia a gravidade de ambientes digitais capazes de concentrar, reforçar e disseminar conteúdos associados ao sofrimento entre adolescentes brasileiros. Ele não demonstra, contudo, que a interação online ou a ausência de validação digital produzam, isoladamente, ideação suicida ou outros comportamentos autolesivos, mas indica que determinados conteúdos e padrões de participação podem funcionar como amplificadores de risco, especialmente quando combinados a vulnerabilidades individuais e contextuais, como a ausência de amigos e a vivência de agressão familiar, também identificadas no estudo.

Entre jovens adultos brasileiros, especificamente, Rufino e colaboradores verificaram, em levantamento transversal com 2.823 universitários, que o tempo de uso de mídias sociais associava-se a sintomas depressivos mais graves, relação mediada tanto pela dependência de mídias sociais quanto pela piora da qualidade do sono (Rufino et al., 2024), achado que expõe uma assimetria estrutural da permanência prolongada nessas plataformas: o tempo investido na busca por pertencimento e validação pode, por vias indiretas, comprometer o próprio bem-estar psíquico que se buscava alcançar. No mesmo sentido, um estudo brasileiro sobre os gatilhos da ansiedade virtual em adolescentes identificou, nas dinâmicas de comparação e validação social das plataformas, importantes vetores de sofrimento psíquico nessa faixa etária (Lira et al., 2025).

Nesse contexto, a noção de exaustão algorítmica é particularmente produtiva para aprofundar a análise da pressão pelo desempenho. Ela permite compreender que a exigência de visibilidade não se limita à exposição voluntária ou à busca por reconhecimento, mas envolve uma pressão contínua para produzir, publicar, responder, interagir e adaptar-se às métricas e aos critérios de circulação definidos pelas plataformas. O usuário permanece, assim, submetido a uma espécie de demanda laboral permanente, ainda que essa atividade seja apresentada como lazer, expressão pessoal ou escolha autônoma. Contudo, quanto mais se expõe, mais precisa acompanhar o alcance de suas publicações; quanto mais acompanha esse alcance, mais ajusta sua conduta às expectativas algorítmicas de engajamento. Forma-se, desse modo, um circuito de visibilidade, mensuração e otimização que mantém o sujeito preso à atividade mesmo quando ela produz sofrimento, fadiga e sensação de insuficiência. A exaustão não decorre apenas do volume de conteúdo consumido, portanto, mas da necessidade de permanecer continuamente disponível e performativo diante de uma audiência humana e de sistemas automatizados que classificam, distribuem e hierarquizam sua presença digital.

Tal dinâmica é coerente com a noção foucaultiana de poder disciplinar internalizado, atualizada por Han como autovigilância sem vigia, em que o próprio sujeito se torna agente de seu controle, fiscalizando seu desempenho e o dos outros por meio das próprias plataformas. A especificidade contemporânea desse processo reside no fato de que a vigilância é acompanhada por uma modulação algorítmica que transforma cada manifestação em dado e cada dado em parâmetro para novas exigências de visibilidade. O sujeito não apenas se observa; ele aprende a observar-se segundo critérios externos, incorporados às métricas da plataforma, e passa a regular sua apresentação de si conforme aquilo que parece favorecer maior alcance, aprovação e permanência no fluxo digital.

Esse deslocamento da responsabilidade do social para o individual converge, ainda, com a leitura de Dardot e Laval sobre o sujeito neoliberal como empresário de si, cuja autoestima e cujo valor social passam a depender de métricas de desempenho (curtidas, seguidores, engajamento) que funcionam como equivalentes simbólicos do capital (Dardot; Laval, 2010; Milan, 2025). A condição do usuário nessas plataformas revela, então, uma duplicidade estrutural que merece atenção. Enquanto produto, seu comportamento é extraído, quantificado e convertido em valor de mercado: Zuboff descreve como o capitalismo de vigilância transforma a experiência humana em matéria-prima processada e vendida sob a forma de previsões comportamentais, de modo que cada clique, cada pausa, cada interação abastece esse mercado (Zuboff, 2019). Enquanto vitrine, esse mesmo usuário investe

continuamente na produção de uma imagem de si desejável e bem-sucedida, tornando-se ao mesmo tempo autor e objeto de sua própria exibição. As duas posições não são contraditórias, mas complementares: é o esforço de autoexposição (produzir, editar e publicar uma versão desejável de si) que gera o engajamento necessário à extração de dados. O usuário, portanto, labora sem remuneração para converter-se em mercadoria, enquanto essa mercadoria é a própria narrativa de sua vida bem-sucedida, o que aproxima essa dinâmica do trabalho digital invisível descrito na literatura sobre a economia de criadores de conteúdo, em que a produção contínua de si é vivida como autonomia, mas resulta em fadiga e esgotamento psicológico análogos aos do trabalho formal (Sousa et al., 2026).

Há ainda uma terceira camada nessa engrenagem, talvez a mais sutil: a do tempo e do desejo. O tempo de permanência nas plataformas, medido em rolagem, visualizações e interações, constitui, ele mesmo, mercadoria vendida a anunciantes, de modo que cada minuto de atenção é convertido em receita publicitária. A particularidade dessa relação é que o usuário não se apercebe de que aliena o próprio tempo: experimenta a navegação como lazer e escolha livre, acreditando estar no controle de sua própria atividade. No entanto, essa sensação de controle é, em larga medida, ilusória, pois os próprios desejos que orientam a navegação são moldados algoritmicamente (Corella; Moreno, 2025). É precisamente nesse ponto que a leitura de Deleuze sobre a passagem da sociedade disciplinar para a sociedade de controle oferece uma chave interpretativa produtiva (Medeiros, 2020): o poder contemporâneo, argumenta o autor, já não opera por confinamento ou proibição, como nas instituições fechadas da modernidade, mas por modulação contínua dos fluxos: um controle difuso e flexível, que se ajusta a cada instante ao movimento do sujeito, sem precisar encerrá-lo em muros. Nas redes sociais, essa modulação se traduz em sistemas de recomendação que aprendem com cada gesto do usuário e produzem, diariamente, novos estímulos e novos desejos, antecipando-se àquilo que o próprio sujeito ainda não sabia querer. Meireles problematiza esse ponto ao discutir criticamente o capitalismo de vigilância: embora a opacidade dos algoritmos impossibilite inferir com precisão sua capacidade de modulação comportamental, a arquitetura das plataformas é construída para maximizar o tempo de permanência dos usuários, capturando e mobilizando sua atenção por meio de sistemas de recomendação que respondem a cada interação do público (Meireles, 2021). Se, para Deleuze, o controle se tornou modulador e difuso, Han acrescenta que ele se tornou, sobretudo, voluntário: os usuários comunicam-se e expõem-se por vontade própria, participando ativamente da construção do panóptico digital, pois a entrega dos dados não acontece por coação, mas a partir de uma necessidade interna, e é justamente aí que reside a eficiência do novo dispositivo, que se diferencia dos esquemas tradicionais de disciplina por ter o próprio usuário como executor da vigilância contínua. O que se apresenta como desejo próprio é, em larga medida, um desejo fabricado por uma arquitetura técnica orientada ao lucro; o que se apresenta como escolha livre é, igualmente, uma entrega realizada pelo próprio sujeito. A fronteira entre escolha e controle, assim, torna-se duplamente opaca.

É importante reconhecer, contudo, os limites dessa leitura. A filosofia da técnica fornece aqui um contraponto conceitual fecundo: retomando, via Derrida, o pharmakon de Platão, termo grego que designa ao mesmo tempo remédio e veneno, Stiegler descreve a tecnologia como essencialmente farmacológica, isto é, simultaneamente tóxica e curativa, uma "faca de dois gumes" cujos efeitos dependem do uso e do contexto em que é mobilizada (Pacheco, 2021). Transposto às redes sociais, esse quadro implica que as plataformas não são intrinsecamente patogênicas: podem funcionar como espaço de pertencimento, apoio social e acesso à informação em saúde (Signorati, 2025), mas também como vetor de sofrimento psíquico quando suas propriedades tóxicas, através da comparação social, hiperestimulação cognitiva e captura permanente da atenção, que são ativadas pela lógica algorítmica orientada ao desempenho (Barros et al., 2025). Essa ambivalência sugere que o adoecimento não decorre das plataformas enquanto tecnologias neutras, mas do modo como são capturadas pela racionalidade do desempenho e da autoexploração, e que as propriedades remediadoras da técnica não se atualizam espontaneamente: precisam ser deliberadamente reativadas por usos críticos (Barros et al., 2025). Essas reativações podem ser lidas à luz do conceito foucaultiano de contra-conduta (Foucault, 2008b): práticas de resistência que não se opõem ao poder de fora, mas o desviam a partir de dentro, como redes de apoio entre pares, comunidades terapêuticas informais ou usos deliberados das plataformas para fins de cuidado coletivo, indicando que o usuário não é apenas capturado pela lógica do desempenho, mas também capaz de agenciar formas de uso que a subvertem.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sofrimento psíquico associado às redes sociais não deve ser tratado como problema estritamente comportamental ou tecnológico, mas como expressão de uma racionalidade social que transformou desempenho, felicidade e autoexposição em imperativos cotidianos. Ser, ao mesmo tempo, produto disputado por algoritmos e vitrine de si mesmo talvez seja a síntese mais precisa dessa condição: o sujeito contemporâneo labora incessantemente para ser visto, sem perceber que esse mesmo olhar que o reconhece é também aquele que o transforma em dado, em mercadoria, em valor de troca. A isso acrescenta-se a ilusão talvez mais difícil de reconhecer: a de estar no controle do próprio tempo e dos próprios desejos, quando ambos são, em larga medida, antecipados e modulados por sistemas que aprendem com cada gesto para produzir, diariamente, novos motivos de retorno à tela. O quadro de adoecimento geracional observado entre adolescentes brasileiros torna urgente que a Psicologia, enquanto campo de produção de conhecimento e de cuidado, não reproduza acriticamente o discurso da responsabilização individual que ela mesma, em certa medida, ajudou a consolidar. Permanece em aberto a pergunta sobre que formas de uso das redes sociais, sustentadas por práticas de contra-conduta e pela agência crítica dos próprios usuários, seriam capazes de reativar as propriedades remediadoras dessas tecnologias, subvertendo, em vez de reforçar, essa lógica que faz de cada usuário, simultaneamente, vendedor, mercadoria e objeto de modulação de si próprio.

Referências

BARROS, G. da S.; LINARES, V. G.; SOARES, R. M. de J.; SOUSA, K. L. de. A influência das redes sociais e da cultura digital no adoecimento psíquico contemporâneo. In: **Promoção da saúde: perspectivas integradas**. Curitiba: Aurum Editora, 2025. p. 393-400. DOI: 10.63330/aurumpub.014-034.

CABANAS, E.; ILLOUZ, E. **Manufacturing happy citizens: how the science and industry of happiness control our lives**. Cambridge: Polity Press, 2019.

CASTRO, C. de; GUERRA, I. M.; ARAÚJO, N. A. N. de; RIBEIRO, V. C. Self-curation and identity regime in social networks. **Artefactum**, v. 25, n. 1, 2026. DOI: 10.23900/artefactum.v25i1.2571.

CORELLA, Á. S.; MORENO, N. H. Racism in the digital age: the impact of social media algorithms on public discourse. **The Age of Human Rights Journal**, n. 25, 2025. DOI: 10.17561/tahrj.v25.9603.

DARDOT, P.; LAVAL, C. **La nouvelle raison du monde: essai sur la société néolibérale**. Paris: La Découverte, 2010.

FOUCAULT, M. **Nascimento da biopolítica: curso dado no Collège de France (1978-1979)**. Edição estabelecida por Michel Senellart. Paris: Centre National de la Recherche Scientifique, 2008a.

FOUCAULT, M. **Segurança, território, população: curso dado no Collège de France (1977-1978)**. Edição estabelecida por Michel Senellart. Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2008b.

HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

JANSEN, L. Resenha de A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. **Texto Livre**, Belo Horizonte, v. 19, p. e64400, 2026. DOI: 10.1590/1983-3652.2026.64400.

LIRA, P.; STOECKL, K.; CUNHA, S. F. de C. da; CUNHA, E. M. S.; KRAISCH, R. J.; RIBEIRO, N. H. V.; ALVES, G.; OLIVEIRA, P. A. B. O impacto do uso excessivo de redes sociais na autoestima e nos sintomas de ansiedade em adolescentes. **Revista de Geopolítica**, v. 16, n. 5, 2025. DOI: 10.56238/revgeov16n5-228.

MAHLE, A. C. O.; MARTÍNEZ, V. C. Algoritmos e ansiedade: saúde mental de adolescentes e os desafios da regulação digital. **Missioneira**, v. 27, n. 9, p. 371-386, 2025. DOI: 10.46550/47mw9k81.

MALTA, D. C.; SOUZA, J. B. de; VASCONCELOS, N. M. de; MELLO, F. C. M.; BUBACK, J. B.; GOMES, C. S.; PEREIRA, C. A. Cyberbullying entre escolares brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 9, p. e19572023, 2024. DOI: 10.1590/1413-81232024299.19572023.

MEDEIROS, J. da S. Dispositivos de subjetividades: algoritmos nas redes de poder e informação. **Texto Digital**, v. 16, n. 1, p. 105-123, 2020. DOI: 10.5007/1807-9288.2020v16n1p105.

MEIRELES, A. V. Algoritmos e autonomia: relações de poder e resistência no capitalismo de vigilância. **Opinião Pública**, v. 27, n. 1, p. 28-50, 2021. DOI: 10.1590/1807-0191202127128.

MILAN, U. Profile capital: introducing the theory of profilicity into the critique of neoliberal domination. Belgrade: Institute for Philosophy and Social Theory, University of Belgrade, 2025. Disponível em: https://rifdt.ifdt.bg.ac.rs/123456789/4554.

NETO, F. J. de O. O espelho digital: impactos psicossociais das redes sociais na construção da subjetividade e na saúde mental de adolescentes contemporâneos. Anais de evento. 2026. DOI: 10.56238/medcientifica-098.

PACHECO, A. O homem e a técnica em Bernard Stiegler. **Trans/Form/Ação**, Marília, v. 44, n. especial 1, p. 163-184, 2021. DOI: 10.1590/0101-3173.2021.v44dossier.09.p163.

PEREIRA, N. de O.; VIEIRA, L. I. S.; SILVA, L. G. F. da; SOUSA, C. N. S. de. Ansiedade e redes sociais: avaliando o impacto da conectividade constante. **Zenodo**, 2026. DOI: 10.5281/zenodo.18186530.

RUFINO, J. V.; RODRIGUES, R.; MESAS, A. E.; GUIDONI, C. M. 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. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, n. 6, p. e00097423, 2024. DOI: 10.1590/0102-311XPT097423.

SHANNON, H.; BUSH, K.; VILLENEUVE, P. J.; HELLEMANS, K.; GUIMOND, S. Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. **JMIR Mental Health**, v. 9, n. 4, 2022. DOI: 10.2196/33450.

SIGNORATI, M. O impacto das redes sociais na saúde mental: uma revisão narrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 12, 2025. DOI: 10.33448/rsd-v14i12.50289.

SOUSA, J. H. V. de; SOUZA, L. L. F. de; BARBOSA, M. R. A.; CORDEIRO, H. C.; SILVEIRA, M. B. de A. From performance to exhaustion: burnout and precarization in the post-digital creator economy. **Revista Intercom**, São Paulo, v. 49, e2026106en, 2026.

ZUBOFF, S. **The age of surveillance capitalism: the fight for a human future at the new frontier of power**. New York: PublicAffairs, 2019.