

REVISTA TÓPICOS

A IDENTIDADE FLUIDA E FRAGMENTADA NA SOCIEDADE HÍBRIDA

DOI: 10.5281/zenodo.15055379

Nilton Pereira da Cunha¹

RESUMO

A fluidez e a fragmentação da identidade causadas pela interação constante com as redes sociais têm impacto profundo na sociedade, independentemente da faixa etária. Com a possibilidade de criar diferentes versões nas plataformas digitais, os indivíduos passam a viver em um estado contínuo de adaptação e reconfiguração, muitas vezes à custa da estabilidade emocional. Esse processo, marcado pela busca incessante por aprovação e validação externa, gera uma sensação de insegurança e desconexão, que acaba afetando a autoestima e a percepção de identidade de muitas pessoas. O impacto dessa dinâmica é especialmente notável entre os adultos, jovens, adolescentes e crianças. Os adolescentes em plena formação de sua identidade, se veem pressionados a se moldar conforme os padrões ditados pelas redes sociais. Foi essa realidade que, em parte, motivou a criação do dispositivo legal que visa limitar o uso de celulares e redes sociais no espaço escolar. A preocupação com os efeitos dessa exposição ao excesso digital, que muitas vezes ultrapassa os limites do uso saudável, levou à implementação de restrições como forma de proteger a

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

saúde mental e emocional dos estudantes. No entanto, embora a legislação seja necessária, ela precisa ser acompanhada de um processo de conscientização que ajude os pais, professores e alunos a compreenderem os motivos dessa intervenção, garantindo que a medida não seja vista como uma vigilância punitiva, mas como uma estratégia de proteção e equilíbrio na relação entre a tecnologia e a saúde mental dos educandos.

Palavras-chave: Identidade fluida. Fragmentada. Redes sociais. Adolescentes. Saúde mental.

ABSTRACT

The fluidity and fragmentation of identity caused by constant interaction with social networks has a profound impact on society, regardless of age group. With the possibility of creating different versions of ourselves on digital platforms, individuals begin to live in a continuous state of adaptation and reconfiguration, often at the expense of emotional stability. This process, marked by the incessant search for external approval and validation, generates a feeling of insecurity and disconnection, which ends up affecting the self-esteem and perception of identity of many people. The impact of this dynamic is especially notable among adults, young people, adolescents and children, the latter, in the midst of forming their identity, find themselves pressured to mold themselves according to the standards dictated by social media. It was this reality that, in part, motivated the creation of the legal device that aims to limit the use of cell phones and social networks in schools. Concern about the effects of this exposure to excessive digital technology, which often exceeds the limits of what is healthy, led to the implementation of restrictions as a way of protecting the

REVISTA TÓPICOS

mental and emotional health of students. However, although legislation is necessary, it needs to be accompanied by an awareness-raising process that helps parents, teachers and students understand the reasons for this intervention, ensuring that the measure is not seen as punitive surveillance, but as a strategy for protection and balance in the relationship between technology and the mental health of students.

Keywords: Fluid identity. Fragmented. Social networks. Adolescents. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea vive imersa em um cenário de constante transformação, impulsionada pela integração das tecnologias digitais em todos os aspectos da vida cotidiana. Entre essas inovações, o celular se destaca como uma ferramenta onipresente, essencial para a comunicação, informação e entretenimento na Era Digital da sociedade híbrida. Essa onipresença altera profundamente as dinâmicas sociais, a identidade, especialmente no contexto dos adolescentes, cujas dinâmicas são cada vez mais entrelaçadas com o mundo virtual.

Nesse cenário, a busca por facilidades e reconhecimento nas redes sociais gerou um novo fenômeno: uma identidade fluida e fragmentada, marcada pela internalização das suas próprias emoções e as pessoas se tornarem expectadoras das suas próprias vidas. Este artigo visa explorar o impacto dessa nova realidade digital, abordando como as interações nas redes sociais e o uso constante do celular acaba influenciando a saúde emocional

REVISTA TÓPICOS

de todos nós, criando novos desafios e a necessidade de conscientização sobre o uso equilibrado das tecnologias.

Inclusive, o impacto das redes sociais e o uso constante de celulares nas escolas levou à criação de uma legislação que proibiu seu uso em ambientes educacionais, uma medida que, embora necessária, foi imposta de maneira abrupta, sem um processo de conscientização que envolvesse todos os atores da comunidade escolar, como também os pais.

A intenção é proteger os estudantes dos efeitos negativos das distrações digitais e da dependência das redes sociais, mas a ausência de um diálogo prévio gerou resistência por parte dos alunos e a não compreensão, pelo pais, do propósito da legislação.

Nesse contexto, o poder público tem por obrigação ir além da simples imposição de regras, ou seja, necessita investir em ações educativas que expliquem os motivos dessa decisão, mostrando a importância do equilíbrio entre o mundo digital e o mundo real e seus impactos no desenvolvimento das emoções humanas e os efeitos negativos nos educandos e no processo de ensino e aprendizagem.

O smartphone, a partir da geração Alpha, tem se tornado quase uma extensão do corpo humano, essa proibição abrupta trouxe consigo uma espécie de abstinência digital, gerando em muitos jovens e adolescentes uma sensação de desconforto, ansiedade e desconexão. A dependência emocional da tecnologia, alimentada pela busca constante de validação nas redes sociais, faz com que uma interrupção repentina do uso do celular se

REVISTA TÓPICOS

torne um imenso desafio. Além disso, essa abstinência abrupta poderá cada vez mais levar à resistência tanto dos estudantes quanto de seus familiares, que, sem um entendimento claro sobre as razões dessa proibição, podem encarar a medida como um simples ato punitivo. Portanto, é essencial que, além da legislação, haja um trabalho educativo que ajude a compreender a importância do equilíbrio digital, a fim de minimizar os impactos emocionais e promover uma relação mais saudável entre a tecnologia e os estudantes.

Isto é, ao mesmo tempo que não deve ter excesso no uso do celular, especialmente entre os jovens e adolescente, também não se deve ter uma espécie de abstinência de forma abrupta, sendo necessário mecanismo que possa equilibrar tal processo e isso, só poderá ocorrer através da mediação da conscientização

Diante disso, torna-se essencial que pais, professores e alunos se conscientizem sobre os riscos que permeiam o uso excessivo e aprendam a lidar com a tecnologia de maneira responsável. A educação sobre o impacto das redes sociais e o uso equilibrado do celular deve ser parte fundamental do processo de conscientização, visando não apenas a regulação do uso do celular nas escolas, mas também a construção de uma cultura digital mais saudável e sustentável mediante a educação digital.

Somente por meio dessa conscientização é que os pais poderão compreender de forma mais profunda os impactos negativos do uso excessivo do celular nas emoções dos filhos e assim, aceitar de maneira

REVISTA TÓPICOS

mais tranquila e até ser um parceiro da escola, diante da medida imposta pela legislação.

Somente a partir de um trabalho de conscientização é que poderá desfazer a ideia de que a legislação é um ato apenas punitivo, por parte dos pais e também desfazer a sensação de abstinência e desconforto por parte dos alunos, promovendo uma adaptação mais saudável à nova realidade imposta legalmente.

A conscientização e o diálogo constante são fundamentais para transformar a imposição legal em uma mudança verdadeiramente educativa, fortalecendo assim, a autonomia e a responsabilidade no uso do celular no ambiente escolar.

2 A ÓTICA FILOSÓFICA E SOCIOLÓGICA DA ESTABILIDADE À FLUIDADE DO “EU” NA SOCIEDADE HÍBRIDA

Na filosofia, as questões sobre a identidade têm sido discutidas desde a Antiguidade, com diferentes correntes e pensadores refletindo sobre o que constitui o "eu" e o que define uma pessoa ao longo do tempo.

Entre as abordagens filosóficas podemos citar o existencialismo, comenta Jean-Paul Sartre que, a identidade não é algo dado ou fixo, mas é construída ao longo do tempo por ações, escolhas e experiências individuais². A liberdade que o ser humano tem de definir a si mesmo é ao mesmo tempo benéfica e maléfica, pois leva a uma ansiedade existencial, dada a responsabilidade de se criar continuamente. A ideia de uma

REVISTA TÓPICOS

identidade fluída está muito alinhada com o pensamento existencialista, onde a identidade é vista como algo em constante formação, uma vez que o ser humano está sempre em um processo de auto-definição diante das circunstâncias e escolhas da vida.

Em uma sociedade híbrida³, o processo de autoformação e autoajuste à diversidade cultural pode gerar tensões internas sobre o que significa ser "autêntico". A busca por uma identidade verdadeira em um mundo fluido e fragmentado é um dos maiores desafios existenciais do ser humano.

O filósofo francês, Michel Foucault, conhecido por suas análises do poder e da subjetividade, propôs que as identidades não são apenas construídas por escolhas individuais, mas também profundamente moldadas por instituições sociais, práticas discursivas e relações de poder⁴. Para Foucault, as identidades são parte de um jogo de poder em que os indivíduos são disciplinados, classificados e produzidos dentro de certos discursos e normas sociais. A sociedade híbrida pode ser vista como um espaço de disputa de identidades, onde as indivíduos negociam e contestam diferentes normas culturais e sociais que tentam defini-los de maneiras distintas.

O conceito de tecnologias de si refere-se a práticas pelas quais as pessoas tentam formar suas identidades dentro das redes de poder e controle, como as mídias sociais, instituições educativas e práticas culturais. Na sociedade híbrida, as identidades fluem e se fragmentam à medida que os indivíduos buscam se afirmar em meio a influências globais e locais que muitas vezes entram em conflito.

REVISTA TÓPICOS

Na sociologia, a questão da identidade tem sido abordada especialmente no contexto das transformações sociais, da mobilidade social e das dinâmicas de classe e etnia. A sociedade híbrida, com sua constante troca e mistura de culturas, tem um impacto profundo na maneira como os indivíduos se veem e se posicionam no mundo.

O sociólogo canadense, Erving Goffman, argumentou que as identidades são em grande parte performáticas e dependem das situações sociais e dos papéis que os indivíduos desempenham em diferentes contextos. Em sua obra "A apresentação do Eu na vida cotidiana", Goffman sugeriu que as pessoas atuam de acordo com os papéis sociais que assumem, dependendo da audiência e do contexto⁵. Essa ideia pode ser diretamente aplicada à sociedade híbrida, onde os indivíduos navegam por diferentes identidades culturais e sociais de acordo com as situações e as expectativas sociais em jogo.

Na sociedade híbrida, as identidades fluidas e fragmentadas são muitas vezes o resultado da necessidade de adaptação a diferentes contextos sociais e culturais, o que leva os indivíduos a mudar ou modular suas identidades de acordo com o público e o ambiente.

O sociólogo polonês Zygmunt Bauman é um dos pensadores que mais profundamente analisou a fluidez da identidade no contexto da sociedade globalizada. Em sua obra "Modernidade Líquida", Bauman descreve a fragilidade das identidades na sociedade contemporânea, caracterizada pela insegurança, instabilidade e falta de referências sólidas. Para Bauman, na modernidade líquida, os indivíduos enfrentam identidades fragmentadas

REVISTA TÓPICOS

porque os laços sociais e instituições que antes proporcionavam uma sensação de pertencimento e coerência foram enfraquecidos pela globalização, pelo individualismo e pelas transformações rápidas⁶.

Na sociedade híbrida, as identidades fluidas são um reflexo das condições de vida, onde as pessoas são constantemente desafiadas a reinventar-se e ajustar-se às novas realidades sociais e culturais, sem um ponto fixo de referência.

3 A IMPLICAÇÃO DAS IDENTIDADES FLUIDAS E FRAGMENTAAS: ANSIEDADE EXISTENCIAL E EMOCIONAL

Do ponto de vista filosófico e sociológico, as identidades fluidas e fragmentadas geram uma série de implicações emocionais e psicológicas para os indivíduos:

A constante fluidez e fragmentação das identidades podem gerar um sentimento de ansiedade existencial, pois os indivíduos sentem que não têm um centro fixo ou uma base sólida em relação a quem realmente são. A busca por um "eu autêntico" torna-se mais difícil à medida que as influências sociais, culturais e econômicas se tornam mais intensas e contraditórias.

Em meio à fragmentação das identidades, há um desejo crescente de coesão e pertencimento, que pode ser tanto uma resposta à isolamento quanto uma tentativa de criar uma identidade consolidada. A sociedade híbrida, com sua multiplicidade de influências culturais e sociais, desafia os indivíduos a

REVISTA TÓPICOS

encontrar um equilíbrio emocional entre os diferentes papéis e identidades que são exigidos deles.

A análise das identidades fluidas e fragmentadas no contexto da sociedade híbrida nos leva a refletir sobre como as transformações culturais, sociais e econômicas impactam a construção do “eu”. As identidades não são mais fixas ou homogêneas; elas são constituídas e negociadas em um processo contínuo e multifacetado, que envolve conflitos internos, dúvidas existenciais e interações sociais complexas.

A filosofia existencialista, a teoria sociológica de Goffman e Bauman, e as reflexões de Foucault nos ajudam a entender que as identidades na sociedade híbrida não são apenas algo individual, mas também coletivo e social, sendo moldadas e influenciadas por forças externas. Em uma era marcada pela globalização, a fluidez e a fragmentação das identidades são realidades inevitáveis, que exigem uma nova forma de compreensão emocional e psicológica do ser humano.

Esta forma é balizada pela a ideia de que a aprovação externa se tornou de extrema importância para a validação do “eu”, em uma sociedade híbrida que está conectada a uma dinâmica social que é moldada por uma multiplicidade de influências externas. Essas influências, de caráter cultural, econômico, digital e global, contribuem para a construção de identidades e autopercepções dos indivíduos de maneiras cada vez mais dependentes da aceitação social e da validação externa.

REVISTA TÓPICOS

Essa transformação pode ser compreendida de diversas formas, tanto filosóficas quanto sociológicas, e tem implicações profundas para a construção do “eu” na sociedade atual.

4 A BUSCA INSESANTE PELA APROVAÇÃO EXTERNA

Essa sociedade, caracterizada pela interação de culturas e valores distintos, leva a uma pressão constante para que os indivíduos se adaptem e se integrem em múltiplos contextos sociais. O conceito de aprovação externa tornou-se essencial na validação da identidade, já que, ao se mover entre diferentes grupos sociais, culturais e digitais, o indivíduo busca constantemente reconhecimento e aceitação.

Com a conexão digital crescente, o indivíduo se vê exposto a uma quantidade imensa de expectativas provenientes de diferentes culturas e ideologias. As redes sociais, por exemplo, oferecem uma plataforma onde a aprovação externa é mensurável e visível, por meio de curtidas, seguidores, comentários e compartilhamentos. Esse processo de validação constante acaba gerando um ambiente onde o "eu" é formado não apenas pelas experiências internas, mas pela aprovação social recebida de outros.

Essa tensão pela busca incesante de aprovação externa, através de likes, curtidas, seguidores e engajamento pode ser interpretada como um meio de medir do seu próprio valor. A validação externa passou a ser crucial para a identidade do indivíduo dentro da sociedade híbrida, com consequências psicológicas e emocionais significativas.

REVISTA TÓPICOS

Erving Goffman, em sua obra, já citada, "A apresentação do Eu na vida cotidiana", já sugeria que a identidade humana não é algo fixo, mas uma performance social, em que os indivíduos, conscientes ou não, atuam e ajustam suas identidades de acordo com os contextos em que se encontram.

Na sociedade híbrida, as performances de identidade se intensificam, pois o indivíduo é constantemente desafiado a se adaptar aos padrões e expectativas de diversos grupos sociais, tanto dos que estão próximos fisicamente quanto dos que estão distantes fisicamente, mas próximos no mundo virtual.

A aprovação externa se torna, então, uma medida da eficácia dessa performance. A validação do “eu” depende da aceitação por diferentes audiências, em diferentes contextos, o que faz com que o indivíduo esteja sempre em um processo de ajuste de sua identidade, buscando se alinhar com as expectativas alheias.

5 A ANSIEDADE DA APROVAÇÃO E A FRAGILIDADE DO EU

A aprovação externa também pode gerar uma fragilidade emocional no indivíduo, pois, quando a identidade depende excessivamente da validação social, ela se torna suscetível a flutuações. Se uma pessoa não recebe a validação esperada ou se é rejeitada em algum ambiente, isso pode causar um efeito devastador na autoestima e na autoimagem. A pressão para atender a padrões muitas vezes impostos sutilmente ou artificialmente, que circulam em redes sociais, pode levar a sentimentos de insuficiência e solidão.

REVISTA TÓPICOS

A multiplicidade de identidades que surgem na sociedade híbrida, combinadas com a busca constante por aprovação externa, cria uma fragmentação da identidade. O indivíduo, muitas vezes, se vê como um conjunto de partes ou papéis que são validados apenas em contextos específicos. Esse fenômeno pode levar à despersonalização ou ao desejo de coesão, onde o sujeito procura um ponto fixo de referência para se afirmar, mas esse ponto muitas vezes não é mais encontrado em uma sociedade em constante mudança.

Na busca pela aprovação externa, pode-se adotar o que Herbert Marcuse chamaria de falsa autenticidade⁷. Nesse processo, o indivíduo pode se convencer de que está sendo autêntico, mas, na verdade, está apenas seguindo as normas sociais e expectativas externas, adotando uma identidade que reflete mais a necessidade de aceitação do que de expressão genuína de si mesmo. Isso pode gerar uma desconexão profunda entre o eu verdadeiro e o eu projetado.

Na sociedade híbrida, onde a aprovação externa desempenha um papel vital, o indivíduo pode sentir uma tensão entre sua liberdade de se definir e o desejo de ser aceito por outras pessoas. A angústia existencial de Sartre pode ser intensificada, pois a constante busca por validação externa pode fazer com que a pessoa sinta, de forma consciente ou não, que não tem controle sobre sua identidade. Ela se vê cada vez mais como um produto das expectativas alheias, e não como alguém que se autodefine.

Zygmunt Bauman, em sua análise sobre a modernidade líquida, argumenta que o indivíduo contemporâneo está em constante busca por pertencimento,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

devido à fragilidade das relações sociais. No contexto de uma sociedade híbrida, essa busca por aceitação e validação de fora pode levar a uma crise do “eu”, onde o sujeito perde a senso de estabilidade e coerência em sua identidade.

Bauman enfatiza que as identidades líquidas são facilmente fragmentadas e dissolvidas, já que os indivíduos estão constantemente à mercê das inseguranças e pressões externas. A busca pela aprovação social se torna um dos principais motores da vida emocional e das escolhas de vida, mas, ao mesmo tempo, coloca o indivíduo em um ciclo interminável de insatisfação e alienação.

Em 2024, foram 3,5 milhões pedidos de licença do trabalho no INSS motivados por várias doenças. Desse total, 472 mil solicitações foram atendidas por questões de saúde mental. No ano anterior, foram 283 mil benefícios concedidos por esse motivo. Ou seja, um aumento de 68% e um marco na série histórica dos últimos 10 anos⁸. Parece que este é um processo crescente dentro de uma sociedade em que as pessoas estão sendo cada vez mais guiadas pela ótica da aprovação externa.

As redes sociais desempenham um papel fundamental na construção da identidade na sociedade híbrida. Essa busca incessante por aprovação (curtidas, seguidores, comentários) cria uma dinâmica em que a identidade não é mais formada apenas por processos internos, mas também pelas respostas externas. As plataformas digitais transformaram a aprovação externa em algo quantificável e visível, aumentando a pressão sobre os

REVISTA TÓPICOS

indivíduos para que se ajustem às expectativas e aos padrões de comportamentos normalizados.

A cultura do "likes" e da popularidade digital tem efeitos profundos na forma como o indivíduo se percebe. A mídia social não só propaga ideais de sucesso, beleza e felicidade, como também cria um espelho social no qual o valor do sujeito é mediado pelas curtidas e comentários que recebe. Esse ciclo reforça a dependência da aprovação externa como um termômetro de identidade.

Essa busca por aprovação alheia, especialmente em um cenário onde as identidades são fluidas e moldadas por múltiplas influências externas, pode realmente levar a um desgaste emocional incomensurável. Esse processo tem implicações profundas para o bem-estar psicológico e emocional dos indivíduos, gerando uma série de desafios relacionados à autoestima, ansiedade e solidão.

A validação externa — seja por meio de curtidas e comentários nas redes sociais, reconhecimento no trabalho, ou mesmo o conformismo com os padrões de beleza e comportamento social — se torna um mecanismo constante de avaliação e comparação. Na sociedade híbrida, onde as influências culturais e digitais se misturam, os indivíduos frequentemente se veem em uma luta constante para atender a múltiplas expectativas, muitas vezes contraditórias, que são projetadas para se alinhar com diferentes públicos e contextos.

REVISTA TÓPICOS

É importante ter em conta que, com o tempo ocorre o ciclo de validação, ou seja, quando o indivíduo depende da aprovação alheia para se sentir válido ou aceito, ele entra em um ciclo vicioso. Em um primeiro momento, a validação externa pode proporcionar reconhecimento e até mesmo uma sensação de pertencimento. No entanto, como o valor pessoal se torna cada vez mais dependente do que os outros pensam ou dizem, o indivíduo passa a necessitar dessa validação continuamente, o que gera uma dependência emocional.

Esse ciclo pode resultar em sentimentos de ansiedade e insegurança, pois o indivíduo começa a temer não ser aceito ou rejeitado pelas pessoas que considera importantes. Além disso, as críticas ou a falta de aprovação podem ter um impacto profundo na autoimagem, gerando uma sensação de insuficiência ou de que o “eu” não é suficiente ou adequado.

O desgaste emocional decorrente da busca incessante por aprovação tem sido amplamente estudado na psicologia. A ansiedade social e a depressão são duas das condições mais comuns associadas à necessidade de validação externa.

Essa ansiedade está diretamente ligada à preocupação constante sobre como os outros nos percebem. Na sociedade híbrida, essa preocupação é exacerbada pela exposição pública através das redes sociais. A pressão para atender às expectativas dos outros pode levar a um estresse constante, pois os indivíduos ficam obcecados com a imagem que transmitem e temem o julgamento dos outros.

REVISTA TÓPICOS

A comparação social também desempenha um papel central nesse processo. Quando as pessoas comparam suas vidas com as de outros, especialmente em plataformas digitais onde as imagens são frequentemente editadas ou filtradas, elas podem começar a acreditar que não estão à altura dos padrões estabelecidos. Isso gera um profundo desgaste emocional, pois a pessoa sente que nunca será boa o suficiente para se encaixar nas expectativas.

A depressão frequentemente surge quando a busca por validação externa não é correspondida, ou quando o indivíduo sente que nunca pode atingir o nível de aceitação desejado. Isso pode ser ainda mais agravado em uma sociedade híbrida, onde as identidades são frequentemente moldadas por um espelho externo e as pessoas começam a sentir que não sabem mais quem realmente são.

Sem um centro sólido de autoestima, onde a autovalidação é possível, o sujeito pode se sentir vazio, desconectado e sem propósito, o que pode resultar em tristeza profunda e até isolamento social.

Na busca pela aprovação externa, muitos indivíduos começam a perder o contato com sua autenticidade. Ao moldar suas identidades com base no que os outros esperam deles, eles acabam se distanciando de seu verdadeiro “eu”. Essa desconexão pode ser emocionalmente desgastante, pois o indivíduo começa a experimentar uma dissonância interna: a imagem que apresenta ao mundo não corresponde mais ao que sente ou pensa interiormente.

REVISTA TÓPICOS

A busca pela "autenticidade" muitas vezes se torna uma farsa, pois o indivíduo pode estar apenas desempenhando um papel, em vez de expressar sua verdadeira essência. Isso é particularmente relevante na era digital, onde as pessoas tentam exibir uma imagem idealizada de si mesmas. Esse comportamento pode resultar em um sentimento de alienação, pois, por mais que busquem aprovação externa, elas sentem uma falta de conexão genuína consigo mesmas e com os outros.

6 AS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS DA "ESCALADA DIGITAL"

A sociedade híbrida, com o predomínio das redes sociais e da comunicação digital, contribui para esse desgaste emocional de formas bastante específicas. As plataformas digitais amplificam a pressão pela aprovação externa, tornando-a instantânea e constante. Essa situação pode levar a uma escalada digital de comportamentos autodestrutivos, como a obsessão por números (seguidores, curtidas, etc.), que reforçam ainda mais a dependência da validação social.

A superexposição nas redes sociais também leva ao fenômeno da fadiga emocional. As pessoas se sentem obrigadas a manter uma imagem perfeita o tempo todo, postando atualizações de status, fotos e vídeos que refletem uma versão idealizada de suas vidas. Esse esforço constante para criar uma persona pública perfeita pode ser extremamente exaustivo e emocionalmente desgastante. Em última instância, isso pode levar a um colapso emocional, com sintomas de burnout emocional⁹ e até crises de identidade.

REVISTA TÓPICOS

Em um mundo que constantemente exige a validação externa, é fundamental que os indivíduos encontrem formas de autovalidação. Isso envolve desapegar-se da necessidade constante de aprovação alheia e buscar formas de se afirmar internamente.

Algumas abordagens que podem ajudar no controle da ansiedade da aprovação externa e fortalecer a identidade do “eu” :

- Reflexão pessoal e autoconhecimento: tomar um tempo para refletir sobre o que realmente importa para a pessoa, suas prioridades, valores e objetivos.
- Redefinir o sucesso: em vez de medir o valor com base no que os outros pensam ou nas comparações sociais, redefinir o sucesso pessoal com base no crescimento interno e no cumprimento de metas pessoais;
- Conscientizar-se sobre o impacto das redes sociais e sua lógica de aprovação externa, para que possamos entender como esses fatores influenciam nossa saúde emocional. A partir disso, podemos desenvolver mecanismos de proteção contra os problemas psicológicos que essa dinâmica nos proporcionam;
- Limitar o consumo de redes sociais: reduzir o tempo gasto em plataformas digitais que reforçam a busca pela validação externa e focar mais em interações sociais genuínas e autênticas;
- Práticas de autoaceitação: desenvolver a autoaceitação e a capacidade de ser gentil consigo mesmo, mesmo quando não se atende às

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

expectativas externas.

A busca pela aprovação alheia na sociedade híbrida pode ter um desgaste emocional profundo, gerando ansiedade, comparação social, e isso, acaba levando a pessoa a um desconforto psicológico significativo.

É crucial que os indivíduos encontrem um equilíbrio entre as expectativas externas e a validação interna, para evitar um ciclo de insatisfação e alienação. A autovalidação e o autoconhecimento tornam-se, assim, fundamentais para preservar o bem-estar emocional e psicológico, permitindo que o indivíduo se sinta pleno e verdadeiro em um mundo que constantemente desafia sua identidade.

7 O PREOCUPANTE IMPACTO NOS ADOLESCENTE DA BUSCA INSESANTE DO EU

Durante a adolescência, os jovens estão imersos em um intenso processo de autodefinição. Eles tentam descobrir quem são, quais são seus valores, interesses, e qual é seu lugar no mundo. Esse processo é crucial para a formação de uma identidade coesa e sólida, que será a base para a vida adulta.

No entanto, a identidade não é uma construção que ocorre isoladamente. Na adolescência, as influências externas — familiares, amigos, mídia e redes sociais — desempenham um papel fundamental na configuração de como o adolescente se vê e como quer ser visto pelos outros. Esse desenvolvimento social e emocional muitas vezes está ligado à busca por aprovação,

REVISTA TÓPICOS

reconhecimento e pertencimento a determinados grupos, como os amigos, a escola, a família e, hoje, a comunidade digital.

A busca incessante por aprovação externa tem um impacto ainda mais profundo e premente na formação da identidade durante a adolescência, uma fase crítica em que os indivíduos estão em processo de construção e definição do “eu”. A adolescência é uma etapa do desenvolvimento humano marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais, e é exatamente nesse momento que a necessidade de pertencimento e validação externa se torna mais intensa.

Plataformas como Instagram, TikTok e Snapchat se tornaram não apenas meios de socialização, mas também fóruns de exposição pública onde os jovens buscam aprovação externa por meio de curtidas, seguidores e comentários.

Essas validações digitais geram uma sensação imediata de reconhecimento social, mas também intensificam a pressão para que os adolescentes se ajustem aos padrões de beleza, comportamento e estilo de vida promovidos na cultura digital. Eles se tornam cada vez mais conscientes de como estão sendo percebidos e frequentemente comparam suas vidas com as de outros, o que pode levar à insatisfação com sua própria identidade.

Quando os adolescentes recebem aprovação nas redes sociais, isso pode levar a um efeito de reforço positivo, onde a necessidade de mais curtidas e comentários gera uma dependência crescente dessa validação externa. Por outro lado, a falta de aprovação ou a crítica pública pode gerar um efeito

REVISTA TÓPICOS

negativo, resultando em sentimentos de insegurança, ansiedade e até isolamento social.

Esse ciclo de validação instantânea e a constante comparação com os outros são fatores que pode fragilizam a formação da identidade do adolescente, pois ela passa a depender fortemente da percepção externa, ao invés de ser uma construção interna sólida e coerente.

O impacto dessa busca incessante por aprovação externa na adolescência pode ser visto no aumento das taxas de ansiedade e depressão entre os jovens. A autoestima dos adolescentes torna-se profundamente dependente da validação externa, o que cria um senso de inadequação sempre que as expectativas sociais não são atendidas.

Adolescentes que buscam intensamente a aprovação social podem desenvolver ansiedade social. Eles se preocupam excessivamente com como são vistos pelos outros e temem ser rejeitados ou excluídos. Esse medo da rejeição pode se estender para o mundo real, onde comentários negativos ou a falta de interações positivas nas redes sociais podem ter um impacto devastador em sua autoimagem.

A falta de aprovação ou a comparação constante com outros pode levar a uma sensação de isolamento emocional. O adolescente pode sentir que não é bom o suficiente, o que pode resultar em sentimentos de tristeza profunda, fracasso e, em casos mais graves, até depressão. A pressão para se conformar a padrões irrealistas de beleza ou sucesso, amplificados pela mídia e redes sociais, pode ser esmagadora.

REVISTA TÓPICOS

A busca incessante por aprovação pode levar a um fenômeno que já mencionamos, o de identidades performáticas. No contexto da adolescência, isso pode significar que os jovens não estão mais se expressando autenticamente, mas adaptando suas ações, posturas e comportamentos com o único objetivo de ser aceitos pelos outros.

Esses "eus performáticos" são muitas vezes fragmentados, pois o adolescente tenta atender às expectativas de diferentes grupos — amigos, família, colegas, professores e a audiência digital. Isso cria uma sensação de desconexão interna, onde o verdadeiro “eu” fica em segundo plano, dando lugar a uma versão de si mesmo que é mais focada em agradar do que em ser genuíno.

Na era digital, o fenômeno do duplo “eu” é comum: a imagem que o adolescente apresenta nas redes sociais pode ser uma versão idealizada de si mesmo, diferente da realidade cotidiana. Esse contraste entre o "eu digital" e o "eu real" pode causar uma desconexão emocional e uma crise de identidade, onde o adolescente se perde em qual versão de si mesmo.

Eles são constantemente expostos a um catálogo de ideais sobre o que é ser bem-sucedido, bonito ou popular, vindos de diferentes partes do mundo, das redes sociais e da mídia. Essa exposição à diversidade de referências pode criar uma confusão sobre quem realmente são e como devem se comportar para serem aceitos em diferentes grupos sociais.

Na sociedade híbrida e digital, muitos desses padrões de sucesso ou beleza são muitas vezes irrealistas. Imagens retocadas, padrões de beleza e

REVISTA TÓPICOS

sucesso material frequentemente promovidos nas redes sociais ou pela indústria da moda criam uma pressão para que o adolescente se conforme a esses ideais inatingíveis. A busca pela aprovação externa leva muitos jovens a acreditar que não são suficientes ou não estão à altura desses padrões, gerando um profundo impacto na sua autoestima.

Para ajudar os adolescentes a lidarem com os impactos negativos da busca por aprovação externa, é fundamental promover a autovalidação. Isso envolve o desenvolvimento de uma autoestima sólida, baseada em valores internos e em realizações pessoais, ao invés de depender exclusivamente da aprovação externa.

Estratégias para promover a autovalidação:

- **Promoção do autoconhecimento:** incentivar os adolescentes a refletirem sobre suas próprias paixões, interesses e valores, em vez de se perderem nas expectativas externas.
- **Educação emocional:** ajudar os jovens a compreenderem as emoções que surgem da busca por aprovação e a gerirem essas emoções de maneira saudável.
- **Resiliência e autoaceitação:** ensinar os adolescentes a aceitarem suas imperfeições e a desenvolverem uma identidade robusta, independentemente das pressões externas.
- **Limitação do uso das redes sociais:** estimular a reflexão crítica sobre as redes sociais e seus efeitos na autoestima, promovendo um uso

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

mais equilibrado e saudável das plataformas.

A busca incessante por aprovação externa tem um impacto profundo na formação da identidade do adolescente, tornando-se uma das principais fontes de ansiedade, insegurança e desgaste emocional, já que os adolescentes enfrentam a pressão de se ajustar a uma variedade de padrões.

No entanto, ao promover a autovalidação e o autoconhecimento, é possível ajudar os jovens a construir identidades mais coesas e resilientes, que não dependem da aprovação alheia para definir seu valor.

8 A ILUSÃO DA AUTONOMIA: NEM LIVRE E NEM INDEPENDENTE, ESTAMOS TODOS SENDO MANIPULADOS DE FORMA SÚTIL

Embora os indivíduos frequentemente se percebam como autônomos e livres ao produzir conteúdos e se expressar nas redes sociais, a realidade é que eles estão, de fato, imersos em um sistema que influencia e manipula suas ações de maneiras sutis e muitas vezes imperceptíveis. Essa falta de consciência sobre como os algoritmos e as lógicas da rede moldam seu comportamento e suas escolhas é uma das grandes questões da era digital.

Quando as pessoas postam conteúdos nas redes sociais, elas frequentemente se sentem autônomas em suas escolhas, acreditando que estão agindo de maneira livre e independente. Essa sensação de liberdade é sedutora, pois permite que o indivíduo se expresse, compartilhe suas opiniões e mostre sua vida ao mundo.

REVISTA TÓPICOS

No entanto, por trás dessa sensação de liberdade, existe uma complexa rede de influências que molda o que o usuário vê, compartilha e cria. As redes sociais são projetadas de maneira a estimular comportamentos específicos, principalmente por meio de algoritmos que priorizam certos tipos de conteúdo, buscando maximizar o engajamento.

Os algoritmos das plataformas sociais, como Facebook, Instagram, TikTok e YouTube, funcionam para priorizar conteúdos que atraem mais curtidas, comentários, compartilhamentos e tempo de visualização. Esses algoritmos criam bolhas informativas e ecos de confirmação, onde os indivíduos acabam sendo expostos principalmente a conteúdos que reforçam suas crenças e preferências já existentes, criando um ambiente onde a diversidade de opiniões se torna cada vez mais restrita.

Além disso, o reconhecimento digital (como curtidas, seguidores e comentários) reforça um desejo constante de validação, o que faz com que os usuários se sintam impulsionados a produzir conteúdo de forma estratégica para aumentar sua visibilidade. Muitas vezes, isso leva a um ciclo no qual o indivíduo acredita que está se expressando de forma espontânea, mas, na realidade, está sendo guiado pelas dinâmicas algorítmicas que favorecem certos tipos de comportamento.

O conceito de manipulação das redes sociais é muito mais sutil do que a manipulação direta. A maior parte dos usuários não percebe que suas escolhas e suas expressões pessoais estão sendo influenciadas por fatores externos (algoritmos e padrões de engajamento). Isso ocorre porque as

REVISTA TÓPICOS

redes sociais são projetadas para serem intuitivas e atraentes, criando uma sensação de controle pessoal.

Plataformas como Instagram e TikTok utilizam sistemas de recompensa (como curtidas, seguidores e visualizações) para reforçar comportamentos específicos. A busca por reconhecimento e aprovação, muitas vezes, faz com que o indivíduo ajuste seu comportamento para atrair mais atenção e reconhecimento, sem sequer perceber que está seguindo um padrão estabelecido pela plataforma. A sensação de liberdade na produção de conteúdo, portanto, é muitas vezes uma ilusão, pois o usuário é incentivado a produzir de maneira que se encaixe nos parâmetros dos algoritmos.

A sensação de autonomia ao criar conteúdo também afeta diretamente a formação da identidade. Quando os indivíduos publicam e compartilham suas experiências, ideias ou opiniões, o feedback imediato das redes sociais pode reforçar uma imagem ou narrativa de si mesmos que é moldada pelos padrões de aprovação estabelecidos pelas plataformas.

Esse processo cria uma identidade fluida, em que o “eu” se torna dinâmico e mutável, dependendo de qual conteúdo é mais aprovado ou engajado pelos outros. O problema surge quando o indivíduo perde a consciência de que sua identidade digital está sendo construída não apenas por suas escolhas pessoais, mas também pelas dinâmicas algorítmicas que priorizam certos tipos de comportamento e expressão. E a pessoa passa a postar nas suas redes cada vez mais esse tipo de comportamento.

REVISTA TÓPICOS

A fragmentação da identidade digital é uma consequência dessa manipulação invisível. Em busca de aprovação, o indivíduo pode acabar se dividindo em múltiplos "eus", adaptando sua persona para diferentes plataformas e públicos, sem perceber que está se afastando de sua autenticidade. Essa adaptação pode gerar um profundo desconforto, pois a pessoa pode se sentir desconectada de sua verdadeira essência, já que a identidade construída nas redes sociais é fragmentada e moldada pelas expectativas de um público digital, não por uma autenticidade interna.

A maior dificuldade está no fato de que, muitas vezes, o próprio usuário não tem plena consciência do quanto ele está sendo manipulado por esses sistemas. O feedback instantâneo — como curtidas e compartilhamentos — reforça a sensação de autonomia e controle, mas na realidade, esse feedback está sendo direcionado de acordo com o que os algoritmos priorizam.

A falta de conscientização sobre os algoritmos e sobre a manipulação digital resulta em um tipo de alienação, onde o indivíduo se vê como autônomo na criação de seu conteúdo, mas na verdade, está sendo guiado e moldado pelas dinâmicas de mercado e pelas intenções comerciais das plataformas, que buscam maximizar o engajamento e, por conseguinte, o lucro.

O impacto psicológico dessa manipulação digital é profundo. A sensação de autonomia e controle que o usuário sente ao criar conteúdo pode gerar uma falsa sensação de satisfação e de realização pessoal. No entanto, essa satisfação é superficial e muitas vezes momentânea, pois depende da

REVISTA TÓPICOS

resposta externa. O usuário se torna mais focado na aprovação alheia e na visibilidade online do que no próprio processo de criação e na expressão genuína de si mesmo.

Esse fenômeno pode levar a um desgaste emocional, ansiedade e até a uma crise de identidade, pois o indivíduo se vê como reflexo de um sistema algorítmico e não mais como um ser autêntico e livre. Além disso, a pressão por desempenho nas redes sociais pode contribuir para o aumento de problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e isolamento social, já que os indivíduos acabam se sentindo presos em uma narrativa digital que não corresponde à realidade de suas vidas.

A grande questão que se coloca aqui é como despertar a consciência dos indivíduos sobre a forma como eles estão sendo manipulados pelas lógicas das redes sociais e os algoritmos. Isso exige um processo de educação digital, onde as pessoas possam se tornar mais críticas e conscientes dos efeitos dessas tecnologias em sua identidade e bem-estar.

É possível citar algumas medidas:

- Promover a educação sobre algoritmos: ensinar os usuários, especialmente os adolescentes, sobre como os algoritmos funcionam e como eles influenciam o conteúdo que consumimos e produzimos.
- Desenvolver a autoconfiança e a autovalidação: incentivar os indivíduos a buscarem validação dentro de si mesmos e não nas respostas externas.

REVISTA TÓPICOS

- Fomentar a reflexão crítica sobre as redes sociais: estimular as pessoas a se questionarem sobre o impacto que as redes sociais têm na sua saúde mental e no processo de formação de identidade.
- Conscientizar sobre a exposição constante às redes sociais: desenvolver a consciência sobre a necessidade do uso equilibrado das redes sociais, com a redução da dependência dos feedbacks digitais.

O primeiro passo é ajudar os indivíduos a se tornarem mais conscientes de que, embora se sintam autônomos, estão sendo orientados por um sistema digital que os influencia de maneira profunda. Ao fazer isso, podemos começar a reconectar os indivíduos com uma identidade mais autêntica e livre das pressões da validação externa.

Neste contexto, podemos citar sobre a relevante necessidade da conscientização sobre o uso de celulares nas escolas. Que esta conscientização envolva não apenas os professores, mas também os pais e, principalmente, os próprios adolescentes.

O simples ato de proibir o uso desses dispositivos, Lei nº 15.100/2025, sem uma explicação clara e racional sobre os motivos por trás dessa restrição não é suficiente para promover o engajamento dos pais e a conscientização dos próprios alunos para uma mudança efetiva.

Ou seja, em vez de adotar uma abordagem apenas punitiva, é necessário que se busque o diálogo, oferecendo informações sobre os impactos emocionais e sociais do uso excessivo de redes sociais e celulares. Essa

REVISTA TÓPICOS

compreensão deve ser ampliada, para que todos os envolvidos no processo educativo, desde a família até a instituição de ensino e até, os próprios alunos possam participar do processo de conscientização.

Além disso, é necessário que essa conscientização seja adaptada à realidade e aos interesses dos adolescentes, que vivem em um contexto digital cada vez mais presente. Em vez da restrição puramente abrupta, é preciso educar para o uso responsável e equilibrado das ferramentas tecnológicas, esclarecendo sobre os riscos dessa conexão constante.

Ao envolver pais, educadores e estudantes sobre a necessidade da restrição do uso de celular na sala de aula, conseguiremos não apenas prevenir e mitigar os problemas emocionais gerados pelo uso excessivo dos celulares, mas também fortalecer uma cultura de respeito e responsabilidade digital nas escolas. Desta forma, a restrição imposta pela Lei nº. 15.100/2025, provavelmente, passará a ser canalizada de maneira construtiva, já que a conscientização sobre a necessidade de uma interação social saudável é um elemento primordial para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos estudantes.

Ao transformar a restrição em uma oportunidade educativa, através da conscientização dos pais, professores, como também dos agentes mais importantes desse processo que são os alunos, garantiremos que a escola cumpra seu papel fundamental na formação de cidadãos mais equilibrados, críticos e preparados para os desafios da Era Digital, sem gerar o questionamento sobre o objetivo da respectiva Lei, que é o desenvolvimento

REVISTA TÓPICOS

emocional mais equilibrado dos alunos diante do impacto dos algoritmos nesse desenvolvimento.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A identidade fluida e fragmentada na sociedade híbrida reflete as transformações sociais e culturais impostas pela interação constante entre o mundo digital e o físico. No contexto atual, os indivíduos têm a possibilidade de reinventar e modificar suas identidades de maneira contínua, dependendo dos ambientes em que estão inseridos, como redes sociais, grupos virtuais e comunidades presenciais.

Nesse cenário, a construção da identidade torna-se menos fixa e mais flexível, o que gera uma sensação de instabilidade e, muitas vezes, uma busca incessante por aprovação e reconhecimento externo. Uma sociedade híbrida, marcada pela convivência simultânea de diferentes realidades, exige uma adaptação constante, o que pode gerar conflitos internos e uma fragmentação na forma como nos percebemos e somos percebidos.

Essa aparência de identidade fluida e fragmentada tem um impacto direto na maneira como os adolescentes interagem com as redes sociais e, por consequência, com os celulares. A constante busca por validação e a comparação social exacerbada podem levar a um incidente da autoimagem, gerando inseguranças e ansiedade. A pressão para manter uma identidade “idealizada” em plataformas digitais é um reflexo dessa sociedade híbrida, onde a fronteira entre o que é real e o que é projetado se torna cada vez mais tênue. Esse processo, portanto, é um dos principais fatores que

REVISTA TÓPICOS

contribuem para o impacto emocional do uso excessivo de celulares entre os jovens, já que a forma como eles constroem e projetam suas identidades tem um forte influência online imposta pela lógica das redes sociais.

O celular se tornou quase extensão do nosso corpo, funcionando como uma ferramenta onipresente no cotidiano. Sua presença constante molda nossas interações, decisões e até as nossas emoções, como também, a forma como percebemos o mundo ao nosso redor, nossos comportamentos, altera nossa percepção do tempo e do espaço e redefine a forma como nos conectamos ou nos isolamos do mundo externo.

Portanto, simplesmente restringir o celular no ambiente escolar não resolve os problemas – pode até gerar um sentimento de abstinência. É necessário um trabalho eficaz do poder público na conscientização sobre as implicações desse uso, com a participação dos pais, educadores e dos próprios estudantes.

Essa abordagem desencadeará um esforço conjunto para entender os riscos da tecnologia, promovendo uma cultura de responsabilidade digital, garantindo mudanças de hábitos e compreensão do impacto do seu uso e como ele foi projetado para prender os seus usuários e até levá-los a dependência tecnológica.

Somente por meio da educação digital e da participação efetiva do poder público é que poderemos vislumbrar a construção de um ambiente saudável e equilibrado, e a partir de então transformar a relação com as tecnologias em uma ferramenta positiva para o aprendizado e o crescimento pessoal.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

É essencial que a conscientização e não apenas a proibição legal se torne uma prioridade, para que possamos garantir que as gerações futuras se beneficiem de um uso mais consciente, saudável e enriquecido do avanço tecnológico, como dizia Marshall McLuhan, as tecnologias necessitam ser usadas com muita consciência, porque elas refazem o ser humano de acordo com a sua lógica¹⁰.

Essa busca excessiva por aprovação externa, segundo as evidências científicas, está levando e elevando significativamente ao aumento dos transtornos de saúde mental entre os jovens e adolescentes, por exemplo, ansiedade, depressão, inclusive, o segundo maior índice de mortes entre os jovens é um suicídio¹¹, e isso é extremamente preocupante para os pais, educadores e toda a sociedade.

É só através da consciência sobre o impacto das tecnologias, mediada pela educação digital, que poderemos ter respostas efetivas na salubridade emocional dos adolescentes, especialmente no ambiente escolar, garantindo um desenvolvimento equilibrado, capaz de fortalecer a resiliência emocional e prevenir os danos silenciosos que comprometem a saúde mental e o aprendizado dessa geração.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMAN, Zigmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

CASEMIRO, Poliana; MOURA, Rayane. Crise de saúde mental: o Brasil tem maior número de afastamento por ansiedade e depressão em 10 anos.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Disponível em: [Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos | Trabalho e Carreira | G1](#). Consultado em: 16/03/25.

CUNHA, Nilton Pereira da. A sociedade Híbrida: sua implicação no desenvolvimento infantil. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/a-sociedade-hibrida-e-suas-implicacoes-no-desenvolvimento-infantil>. Consultado em: 16/03/2025.

GOFFMAN, Erving. A apresentação do Eu na vida cotidiana. Petrópolis, Vozes, 2014.

FOUCAULT, Michel. Microfísica do poder. São Paulo: Paz e Terra, 2021.

MARCUSE, Herbert. O homem unidimensional: Estudos da ideologia da sociedade industrialavançada. São Paulo: Edipro, 2015.

McLUHAN, Marshall; FIORE, Quentin. O meio é a mensagem. São Paulo: Ubu Editora, 2018.

SARTRE, Jean-Paul. Existencialismo é um humanismo. Petrópolis: Vozes, 2014.

VEJA. Suicídio é segunda causa de morte entre jovens de 15 a 24 anos, diz OMS. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/suicidio-e-segunda-causa-de-morte-entre-jovens-de-15-a-24-anos-diz-oms>. Consultado em: 16/03/2025.

REVISTA TÓPICOS

¹ Nilton Pereira da Cunha é Professor, Mestre em Ciência da Educação, Doutorando, Psicopedagogo e Escritor, com graduação e pós-graduação lato e stricto sensu na área da educação e também graduado e pós-graduado em Direito. Professor de Educação Especial por mais de uma década pela Secretaria de Educação de Pernambuco. Autor de dezenas de artigos publicados em vários países da América Latina, por exemplo: Brasil, Argentina e Colômbia. Também com mais de uma dezena de livros publicados na língua portuguesa e em castelhano, entre eles: O autismo e a interação social: como desenvolver uma criança saudável na Era Digital; El autismo y la interacción social: cómo desarrollar una crianza saludable en la Era Digital; Educação, Família e Geração Digital: desafios e perspectivas da pós-modernidade.

² SARTRE, Jean-Paul. Existencialismo é um humanismo. Petrópolis: Vozes, 2014.

³ CUNHA, Nilton Pereira da. A sociedade Híbrida: sua implicação no desenvolvimento infantil. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/a-sociedade-hibrida-e-suas-implicacoes-no-desenvolvimento-infantil>. Consultado em: 16/03/2025.

⁴ FOUCAULT, Michel. Microfísica do poder. São Paulo: Paz e Terra, 2021.

⁵ GOFFMAN, Erving. A apresentação do Eu na vida cotidiana. Petrópolis, Vozes, 2014.

⁶ BAUMAN, Zigmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

REVISTA TÓPICOS

⁷ MARCUSE, Herbert. O homem unidimensional: Estudos da ideologia da sociedade industrialavançada. São Paulo: Edipro, 2015.

⁸ CASEMIRO, Poliana; MOURA, Rayane. Crise de saúde mental: o Brasil tem maior número de afastamento por ansiedade e depressão em 10 anos.

Disponível em: [Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos | Trabalho e Carreira | G1](#). Consultado em: 16/03/25.

⁹ Síndrome de burnout ou desgste profissional, é cauado por situações de trabalho desgastante, que emanda muita competitividade ou responsabilidade, que pode causar sintomas emocionais como ansieade, depressão, tristeza, irritabilidade, exaustão.

¹⁰ McLUHAN, Marshall; FIORE, Quentin. O meio é a mensagem. São Paulo: Ubu Editora, 2018.

¹¹ VEJA. Suicídio é segunda causa de morte entre jovens de 15 a 24 anos, diz OMS. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/suicidio-e-segunda-caoa-de-morte-entre-jovens-de-15-a-24-anos-diz-oms>.

Consultado em: 16/03/2025.