

## TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO (TICS) E SUAS IMPLICAÇÕES NAS MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS

DOI: 10.5281/zenodo.18363881

*Daniela Zavaski<sup>1</sup>*

### RESUMO

O presente artigo analisa a relação entre Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), comportamento humano e saúde mental, por meio de uma perspectiva crítica que compreende as redes sociais digitais como ambientes ativos de modelagem da subjetividade. O texto problematiza como as tecnologias usam algoritmos para regular a atenção, reforço de padrões comportamentais e intensificar a comparação social e a busca por validação externa. A partir de referências a psicologia comportamental e estudos contemporâneos, discute-se como mecanismos de reforço positivo, negativo e punição atuam nas plataformas digitais, fortalecendo ciclos de engajamento, autorregulação emocional e dependência. O artigo discute sobre o impacto nos relacionamentos interpessoais, evidenciando o declínio do repertório social frente as contingências de esquiva e substituição de interações presenciais por vínculos digitais controláveis. No campo da saúde mental, são analisadas as associações entre uso problemático das redes sociais, ansiedade, depressão, baixa autoestima, medo de ficar de fora

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

(FoMO) e sofrimento psíquico, especialmente em populações vulneráveis. Por fim, o texto propõe ampliar a atuação psicológica na contemporaneidade digital, defendendo a importância de práticas clínicas e sociais que promovam autonomia, reflexão crítica e cidadania digital, reconhecendo os efeitos éticos, subjetivos e psicossociais do controle algorítmico na constituição da identidade e do bem-estar psicológico.

**Palavras-chave:** Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs); Saúde mental; Comportamento digital; Controle algorítmico.

## ABSTRACT

This article analyzes the relationship between Information and Communication Technologies (ICTs), human behavior, and mental health through a critical perspective that understands digital social networks as active environments for modeling subjectivity. The text problematizes how technologies utilize algorithms to regulate attention, reinforce behavioral patterns, and intensify social comparison and the quest for external validation. Drawing from behavioral psychology and contemporary studies, it discusses how mechanisms of positive reinforcement, negative reinforcement, and punishment operate within digital platforms, strengthening cycles of engagement, emotional self-regulation, and dependency. The article further explores the impact on interpersonal relationships, highlighting the decline of social repertoires in the face of avoidance contingencies and the substitution of face-to-face interactions with controllable digital bonds. In the field of mental health, associations between problematic social media use, anxiety, depression, low self-esteem, Fear of Missing Out (FoMO), and psychological distress are analyzed, particularly

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

in vulnerable populations. Finally, the text proposes expanding psychological practice within the digital contemporary era, advocating for the importance of clinical and social practices that promote autonomy, critical reflection, and digital citizenship, while recognizing the ethical, subjective, and psychosocial effects of algorithmic control on the constitution of identity and psychological well-being.

**Keywords:** Information and Communication Technologies (ICTs); Mental health; Digital behavior; Algorithmic control.

## INTRODUÇÃO

De acordo com Opoku et al. (2025) a inserção das TICs no cotidiano contemporâneo acontece de acordo com a lógica de interação social que transforma as tecnologias como ambiente que molda comportamentos. Diferente de ferramentas puramente instrumentais, as redes sociais tem uma perspectiva de controle e manipulação, no qual o comportamento humano é moldado por algoritmos com propósito de aumentar o engajamento. Este cenário exige uma análise que articule dimensões subjetivas e as consequências do uso abusivo reconhecendo que o sofrimento psíquico na era digital é media muitas dinâmicas de comparação social e busca por validação externa. Nesse contexto, o trabalho psicológico passa a articular com essa contemporaneidade digital e potencializa com a lógica das redes sociais ambientes de comparação social contínua. A exposição recorrente a conteúdos relacionados a sucesso, aparência e estilos de vida favorece essa comparação desfavorável, promove sentimentos de inadequação, insatisfação pessoal, ansiedade e baixa autoestima. Quanto maior a frequência e a intensidade emocional com essas comparações, maiores são os impactos

negativos sobre a saúde mental, uma vez que repetir essa narrativa de perfeição sustenta um ciclo persistente de auto validação externa. O conteúdo consumido tem papel central na experiência emocional do indivíduo, em imagens de vida idealizadas ou interações negativas que ampliam estados de angústia e insegurança. Esses efeitos são mais profundos quando se vinculam com a identidade pessoal consolidando emoções negativas duradouras e agravando o sofrimento psíquico.

Refletir sobre o uso das redes sociais e a saúde mental nos faz compreender o sofrimento psíquico como um fenômeno multifacetado, que envolve processos individuais, sociais e tecnológicos. As plataformas digitais não operam de forma neutra, por meio de algoritmos intensificam a comparação social, a busca por validação externa e a exposição contínua a conteúdos idealizados ou hostis, com repercussões diretas sobre o emocional do indivíduo. Nessa perspectiva, o trabalho psicológico auxilia na avaliação dos efeitos sobre autoestima, identidade e vínculos sociais, reconhecendo que impactos do uso das TICs incidem de maneira desigual sobre diferentes grupos, especialmente aqueles em contextos de maior vulnerabilidade. Para compreender essa interação entre tecnologia, comportamento e saúde mental, foi elaborado um texto teórico, apresentado neste artigo com o objetivo de articular evidências científicas recentes e contribuir para práticas psicológicas mais sensíveis às transformações do cuidado em contextos digitais

## **Breve Histórico das TICs e a articulação com comportamento**

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

Com base em Chatfield (2012), a evolução tecnológica, desde os primeiros mainframes da década de 1950 até a onipresença dos smartphones, alterou a forma como os indivíduos processam estímulos ambientais. A transição da Web 1.0 para a Web 2.0 permitiu que o usuário deixasse de ser apenas receptor para se tornar produtor de conteúdo, transformando plataformas digitais em locais de experimentos comportamentais no qual o saber tecnológico e a psicologia comportamental convergem.

A inserção das TICs no cotidiano humano e a popularização da internet e dos dispositivos móveis, constituiu um fenômeno que tem como componente central o funcionamento psicológico e a adaptação ao ambiente. Para compreender como isso funciona se analisa o desenvolvimento dessas tecnologias e sua progressiva integração à vida diária na modificação de padrões de atenção, memória, processamento de informações e interação com o meio.

## **A lógica do Algoritmo das Redes Sociais Digitais**

Garajamirli (2025) aborda que as redes sociais digitais se organizam de forma descentralizada e interativa, envolvendo diversos funcionamentos que se complementam para controlar a atenção e comportamento dos usuários. As plataformas atuam como órgãos que controlam a regulação, responsáveis por definir as normas algorítmicas, coleta e processamento de dados e também por formular critérios de visibilidade que orientam as interações. Os algoritmos de recomendação e moderação de conteúdo, adaptam essas diretrizes ao fluxo de informações a contextos específicos de uso. Enquanto os usuários tem papel ativo na execução e manutenção dessa dinâmica,

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

produzindo conteúdos, validando comportamentos por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos, passam a fazer parte desse controle social contínuo que integra a experiência coletiva nas plataformas.

Esse arranjo contribui para criar ambientes digitais no qual a atenção é recurso disputado, orienta práticas de engajamento contínuo e modela o comportamento dos usuários. A lógica algorítmica, acaba reforçando padrões de comportamento recorrentes, criando ciclos de retroalimentação entre produção, consumo e validação social. A experiência subjetiva dos indivíduos é conduzida por dinâmicas de comparação social, vigilância mútua e autorregulação, nas quais a busca por visibilidade e reconhecimento influencia decisões, percepções de si e modos de relação com o outro, consolidando redes sociais como espaços centrais de mediação do comportamento da vida cotidiana.

## **Condicionamento do Comportamento Digital**

A forma como as redes sociais funciona pode ser compreendida pelos princípios do condicionamento comportamental, como orientação dessa dinâmica de engajamento e permanência dos usuários nelas. O ‘reforço positivo’ de estímulos sociais como curtidas, comentários e notificações faz com que os usuários obtenham recompensas imediatas que levam a repetir o comportamento de postagem e interação. Já o ‘reforço negativo’, usa redes sociais como estratégia de alívio de estados emocionais ruins, como solidão, ansiedade ou tédio. Temos ainda efeitos da ‘punição’, que podem ser observados quando o indivíduo não recebe retorno, é rejeitado socialmente

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

ou tem interações negativas, o que podem reduzir a frequência de alguns comportamentos ou gerar padrões de enfrentamento ou hipervigilância.

Esses princípios operam de forma integrada aos mecanismos de aprendizagem por reforço que mediados por sistemas computacionais, em que os algoritmos ajustam a entrega de recompensas e feedbacks modelam a atenção, motivação e padrões de uso dos usuários.

Conforme supracitado, redes sociais promovem engajamento contínuo de usuários, atuam diretamente sobre processos emocionais e comportamentais. No documentário de Orlowski (2020) temos a evidência do funcionamento das redes sociais que seguem uma lógica associada à dependência, empregando estratégias intencionais para capturar atenção que se baseiam em esquemas de reforçamento contínuo, incentivando a permanência prolongada dos indivíduos nas redes, por meio de manipulação das emoções, desejos e padrões de pensamento, convertendo o tempo de uso em capital econômico.

A personalização da experiência digital, sustentada pela coleta e análise de dados comportamentais, permite que as plataformas direcionem conteúdos ligados aos interesses, crenças e sensibilidade dos usuários. A exposição recorrente a estímulos reforçadores contribui para o aumento do controle sobre o comportamento do indivíduo. Os usuários passam a ser produto dentro de um sistema que visa maximizar engajamento e rentabilidade publicitária.

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

Os mecanismos de validação social (curtidas, comentários e elogios) condicionam respostas comportamentais principalmente em contextos de vulnerabilidade emocional e isso também reduz a capacidade de lidar com frustrações e desconfortos emocionais, já que a regulação afetiva é mediada pela resposta imediata dessas plataformas. A associação entre recompensas sociais e liberação de dopamina fortalece esses ciclos de engajamento ao mesmo tempo que expõe usuários a estados emocionais de esquiva por não ter o reforço esperado, e esse pode configurar em esquemas de punição psicológica.

## **Redes Sociais Digitais e Relacionamentos**

De acordo com Skinner (1953/2003) relacionamentos são interações sociais moldadas por meio do reforço em que comportamento social é uma relação funcional entre indivíduos que se influenciam mutuamente. De acordo com essa perspectiva assim se mantém o ambiente digital. Mensagens, elogios e manifestações de afeto atuam como estímulos discriminativos que aumentam a probabilidade de respostas subsequentes, contribuindo para a construção e manutenção dos vínculos interpessoais nas plataformas.

Entretanto, para Sidman (1989/2009) o predomínio de contingências de esquiva pode empobrecer o repertório comportamental dos indivíduos. Seguindo esse prisma, ao utilizar redes sociais para evitar interações presenciais ou emoções desagradáveis o indivíduo reforça padrões disfuncionais de comportamento, o que gera uma dependência de ambientes controláveis e previsíveis. Embora comportamentos de esquiva possam ser



adaptativos em situações específicas, sua generalização para as relações sociais pode intensificar sentimentos de ansiedade, medo e insegurança.

Para Jesus et al. (2022) os relacionamentos virtuais e fenômenos como o ‘catfish’ evidenciam que a criação de identidades falsas pode funcionar como resposta a contextos de privação de reforçadores sociais no mundo offline. A atenção, cuidado e suporte recebidos no ambiente virtual podem operar como reforçador positivo encorajando esse tipo de comportamento, revelando a função compensatória de redes sociais frente a dificuldades emocionais e sociais pré-existentes.

## **Redes Sociais Digitais e seus efeitos sobre a saúde mental**

Opoku et al. (2025) discutem a relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental de forma ampla e destacam impactos sobre autoestima, ansiedade e depressão. A exposição constante a padrões idealizados e à comparação social pode intensificar sentimentos de inadequação, especialmente entre adolescentes e mulheres jovens. A internalização de ideais estéticos e a prática de autoapresentação, por meio da seleção e edição de imagens configura comportamentos reforçados socialmente e associados a prejuízos na percepção corporal e bem-estar psicológico.

Além disso, a disseminação acelerada de informações falsas e conteúdos emocionalmente estimulantes, favorecida por sistemas automatizados de recomendação, contribui para a sobrecarga cognitiva e emocional dos usuários. Os conteúdos que geram maior engajamento, independentemente de sua veracidade, são privilegiados e isso potencializa estados de ansiedade,

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

medo e polarização social. A exposição contínua a esses estímulos pode comprometer a saúde mental, sobretudo de crianças e adolescentes, evidenciando a necessidade de uma compreensão crítica e interdisciplinar sobre o funcionamento das redes sociais e seus efeitos psicossociais.

Na visão de Dinh e Lee (2025) exposição online, comparação social e medo de ficar de fora (FoMO) amplia a tendência dos indivíduos a cotejar continuamente experiências, conquistas e estilos de vida alheios, acessíveis de forma contínua de todo lugar. Esse paralelo torna mais evidente a diferença entre a própria vida e a vida idealizada dos outros, se expor acaba por ser uma estratégia de proteção da autoimagem e de manutenção do valor pessoal no ambiente digital.

O FoMO exerce papel relevante na relação entre o uso das redes sociais e o desejo de se expor, o que aumenta a necessidade de permanecer conectado às vivências alheias, intensifica sentimentos de exclusão social e ansiedade, especialmente em indivíduos com menor satisfação com a vida. A exposição acaba surgindo com uma compensação, no qual os usuários buscam reduzir a ansiedade gerada pela comparação social, projetando imagens positivas de si mesmos para obter validação, pertencimento e reconhecimento social.

Ainda para os autores, o tipo de rede social modera esses processos, evidenciando diferenças significativas entre redes dominadas por amigos e aquelas compostas por desconhecidos. Em redes formadas por vínculos offline, os indivíduos acabam limitando comportamentos autopromocionais para preservar uma autoimagem coerente e evitar avaliações negativas. Em contraste, em redes dominadas por desconhecidos, há maior propensão à

ostentação e à exposição estratégica, para impressionar o público e fortalecer a autoestima. Essas contribuições ampliam a aplicação da teoria da comparação social ao contexto da identidade digital, oferecendo um modelo explicativo integrado para compreender como se expor as redes sociais modela o comportamento, a autoimagem e as respostas emocionais dos usuários.

## **Atuação do Indivíduo nas Redes Sociais Digitais**

Conforme Madruga (2024), construir essa presença digital parte da experiência de desempenho contínuo em redes sociais, na qual usuários necessitam buscar hiperconsumo de informação e desempenhar incessantemente uma versão de si em contextos com excesso de estímulos, exigências de visibilidade e autoexploração, fenômenos que contribuem para o estresse digital desses indivíduos.

Essa dinâmica de apresentação no qual a vida é curada, editada e exibida de acordo com Mohd Nor, Iqbal & Shaari (2025) demonstra como a apresentação de versões idealizadas de si nas redes sociais tem associação com medo de avaliação negativa e busca por validação e funciona como um mecanismo psicológico que alimenta excesso de uso, moldando aspectos significativos de autoimagem e autoestima dos usuários.

Quando se motiva a autoapresentação por comparação social e a necessidade de aprovação se tornam habituais e internalizadas Joseph (2025) aborda que elas intensificam a pressão do indivíduo em corresponder a padrões idealizados e as media por TICs cada vez mais sofisticadas. Nesse contexto,

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

o conceito de “self algorítmico” amplia essa compreensão ao sugerir que inteligências artificiais operando com recomendações personalizadas e feedback contínuo refletem quem é o indivíduo e participam ativamente da construção da identidade, ao moldar preferências, narrativas e formas de introspecção na era digital.

## **Saúde Mental e TICs**

Ergun, Ozkan & Griffiths (2023) afirmam que o uso excessivo e problemático das redes sociais não é apenas o tempo de tela, mas os padrões de comportamento que se ligam a sintomas de ansiedade, depressão e estresse em jovens e adultos. Os autores indicam que o que as vezes é rotulado como “vício em redes sociais” está vinculado a componentes comportamentais como a compulsão por verificações constantes que é um é semelhante ao ‘phubbing’ (ignorar alguém para prestar atenção no celular), e esse priorizar interações virtuais ao invés de presenciais, media o uso de redes sociais e sintomas de sofrimento emocional. Relação essa que tem sido observada em contextos populacionais, em estudos que mostram como uso problemático das redes está ligado a aumentos de ansiedade, depressão e outras dificuldades psicossociais, incluindo medo de ficar de fora (FoMO) e sensação de solidão que mostra que o impacto sobre a saúde mental está fortemente ligado ao comportamento interativo e engajamento compulsivo com plataformas digitais e não apenas ao tempo total de uso.

## **Conclusão**

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

O uso crescente das TICs tem constituído uma nova forma de subjetividade, imersa em ambientes digitais que moldam percepções, comportamentos e formas de existir. Assim a psicologia contemporânea começa a perceber que as experiências digitais não são apenas extensões da vida “offline”, mas podem produzir significado e construir uma identidade pessoal e social. Isso indica que a atuação psicológica não deve se limitar à clínica tradicional centrada no indivíduo isolado, é importante compreender as redes sociais como espaços de existência cultural e psicologicamente formativa.

Dentro da psicologia do comportamento para identificar esses padrões estão associados a desfechos de saúde mental como ansiedade, depressão e estresse, especialmente entre populações vulneráveis e jovens adultos.

O impacto das TICs consolida uma nova subjetividade e é importante que a psicologia discuta esse tema para devolver a autonomia do sujeito frente ao controle algorítmico, colaborando para que o ambiente digital deixe de ser um espaço de coerção e passe a ser um espaço de cidadania e dignidade humana.

Dado esse contexto se discute que não se trata de entender os impactos patológicos do uso de TICs, mas também as formas pelas quais o controle algorítmico e os sistemas de recomendação configuram modos de atenção, repertórios de resposta e modos de auto concepção. Os algoritmos de Inteligência Artificial (IA) colaboram na formação de preferências, narrativas pessoais e percepções de identidade, criando uma rede de feedback digital que pode limitar a capacidade de autonomia e gênero em uma dependência mediada pelas TICs. O que levanta questões éticas

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

profundas sobre agência, autonomia e a preservação da dignidade humana em um contexto no qual a noção tradicional de subjetividade está sendo reconfigurada.

Portanto a importância de recuperar a autonomia do sujeito frente ao ambiente digital a psicologia pode ampliar seu escopo epistemológico e prático e contribuir para que o ambiente digital não seja um espaço de coerção e dependências comportamentais e passe a ser um território de cidadania digital, dignidade humana e autorreflexão crítica, promovendo saúde mental, práticas conscientes de uso tecnológico e de construção de sentido existencial no século XXI.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEHERA, Naresh et al. Impact of Social Media Use on Physical, Mental, Social, and Emotional Health, Sleep Quality, Body Image, and Mood: Evidence from 21 Countries-A Systematic Literature Review with Narrative Synthesis. **International Journal of Behavioral Medicine**, nov. 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41283962/>. Acesso em: 22 jan. 2026. DOI: 10.1007/s12529-025-10411-9.

DINH, Thi Cam Tu; LEE, Yoonjae. Understanding the psychological drivers of online self-presentation: a survey study on social media exposure, social comparison, social network type and FOMO. **BMC Psychology**, v. 13, n. 1, p. 1-15, jan. 2025. Disponível em: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-02206-4>. Acesso em: 22 jan. 2026. DOI: 10.1186/s40359-024-02206-4.

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

ERGUN, Naif; OZKAN, Zafer; GRIFFITHS, Mark D. Social Media Addiction and Poor Mental Health: Examining the Mediating Roles of Internet Addiction and Phubbing. **Psychological Reports**, v. 128, n. 2, p. 723-743, abr. 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36972903/>. Acesso em: 22 jan. 2026. DOI: 10.1177/00332941231166609.

GARAJAMIRLI, Nigar. **Algorithmic Gatekeeping and Democratic Communication: Who Decides What the Public Sees?** European Journal of Communication and Media Studies, [s. l.], v. 4, n. 3, p. 1-10, 2025. Disponível em: <https://eu-opensci.org/index.php/media/article/view/554>. Acesso em: 21 jan. 2026.

JESUS, S. *et al.* YOU'VE BEEN CATFISHED: An exploration of social deception on online platforms. **European Psychiatry**, [S. l.], v. 65, n. S1, p. S576–S577, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1477>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9566174/>. Acesso em: 22 jan. 2026.

JOSEPH, Jeena. The algorithmic self: how AI is reshaping human identity, introspection, and agency. **Frontiers in Psychology**, v. 16, 2025. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025>. Acesso em: 22 jan. 2026. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1645795.

MADRUGA, Tanise Dantas Bezerra. **Arquitetura da informação e estresse digital no contexto das mídias sociais digitais**. 2024. 248 f. Tese

# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

(Doutorado em Ciência da Informação) – Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2024. Disponível em:

<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/32502/1/TaniseDantasP>

Acesso em: 22 jan. 2026.

MOHD NOR, Nor Fariza; IQBAL, Nayab; SHAARI, Azianura Hani. The Role of False Self-Presentation and Social Comparison in Excessive Social Media Use. **Behavioral Sciences**, Basel, v. 15, n. 5, p. 675, maio 2025. DOI: 10.3390/bs15050675. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426453/>. Acesso em: 22 jan. 2026.

OPOKU, Daniel et al. Navigating the relationship between social media use and mental health in the digital age. **Discover Mental Health**, [s. l.], v. 5, n. 1, p. 149, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00285-4>. Acesso em: 21 jan. 2026.

ORLOWSKI, Jeff (dir.). **O dilema das redes**. Produção: Larissa Rhodes. Estados Unidos: Netflix, 2020. 1 vídeo (89 min.). Disponível em: [www.netflix.com](http://www.netflix.com). Acesso em: 21 jan. 2026.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. Tradução de J. C. Todorov e R. Azzi. São Paulo: Martins Fontes, 2003. (Obra original publicada em 1953).

SIDMAN, M. **Coerção e suas implicações**. Tradução de M. A. P. A. Andery e T. M. A. P. Sério. Campinas: Livro Pleno, 2009. (Obra original publicada em 1989).



# REVISTA TÓPICOS

---

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

<sup>1</sup> Mestranda Universidade Estadual Paulista *Campus* Assis/SP. E-mail: [danielazavaski@gmail.com](mailto:danielazavaski@gmail.com). Psicóloga e Neuropsicóloga.