

HIPERCONNECTIVIDADE, COMPARAÇÃO SOCIAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO: REPERCUSSÕES DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL CONTEMPORÂNEA

HYPERCONNECTIVITY, SOCIAL COMPARISON AND PSYCHIC SUFFERING:
REPERCUSSIONS OF SOCIAL MEDIA ON CONTEMPORARY MENTAL
HEALTH

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 01/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/780276532](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/780276532)

Maria de Lourdes Machado de Resende Neta¹

Eduarda Resende de Carvalho Sena²

Paulo Henrique de Sousa Gomes³

Ícaro Soares de Carvalho Pinheiro⁴

Letícia Rebeca Soares Melo⁵

Luisa Chrisdayla Macêdo Santos⁶

Joyce da Silva Sousa⁷

Luziane Cruz Ferreira Guimarães⁸

Juliana Beatriz Santos Santiago⁹

Sthefany Thais Deuner Meincke¹⁰

RESUMO

A expansão das redes sociais digitais transformou profundamente as formas de comunicação, sociabilidade e produção de subjetividade na contemporaneidade. Embora essas plataformas possibilitem acesso à informação, interação social e pertencimento simbólico, observa-se um crescimento expressivo das discussões acerca de seus impactos sobre a saúde mental, especialmente entre jovens e adultos jovens. O presente estudo tem como objetivo analisar criticamente as repercussões do uso excessivo das redes sociais na saúde mental contemporânea, considerando dimensões psicológicas, sociais e culturais envolvidas nesse processo. Trata-se de uma revisão narrativa estruturada, realizada a partir de buscas nas bases PubMed, SciELO, LILACS e PsycINFO, incluindo estudos publicados entre 2018 e 2026. Os resultados evidenciam associação consistente entre uso problemático de redes sociais e aumento de sintomas ansiosos, depressivos, distúrbios do sono, baixa autoestima, solidão e sofrimento psíquico. Além disso, identificam-se mecanismos relacionados à comparação social, hiperestimulação cognitiva, dependência comportamental e lógica algorítmica de captura da atenção. Observa-se, ainda, que os impactos das redes sociais não ocorrem de forma homogênea, sendo atravessados por fatores como idade, vulnerabilidade emocional, gênero, contexto socioeconômico e padrões de uso. Conclui-se que a discussão sobre saúde mental e redes sociais exige abordagem crítica e multidimensional, evitando interpretações reducionistas ou moralizantes acerca da tecnologia. Recomenda-se o fortalecimento de estratégias de educação digital, promoção de saúde mental e desenvolvimento de políticas públicas voltadas à regulação dos ambientes digitais e à proteção psicossocial dos usuários.

Palavras-chave: saúde mental; redes sociais; sofrimento psíquico; ansiedade; depressão; hiperconectividade.

ABSTRACT

The expansion of digital social media has profoundly transformed contemporary forms of communication, sociability, and subjectivity production. Although these platforms enable access to information, social interaction, and symbolic belonging, there has been a significant increase in discussions regarding their impacts on mental health, especially among adolescents and young adults. This study aims to critically analyze the repercussions of excessive social media use on contemporary mental health, considering the psychological, social, and cultural dimensions involved in this process. This is a structured narrative review conducted through searches in PubMed, SciELO, LILACS, and PsycINFO databases, including studies published between 2018 and 2026. The findings reveal a consistent association between problematic social media use and increased symptoms of anxiety, depression, sleep disorders, low self-esteem, loneliness, and psychological distress. Furthermore, mechanisms related to social comparison, cognitive hyperstimulation, behavioral addiction, and algorithmic attention capture were identified. The impacts of social media are not homogeneous and are influenced by factors such as age, emotional vulnerability, gender, socioeconomic context, and usage patterns. It is concluded that discussions on mental health and social media require a critical and multidimensional approach, avoiding reductionist or moralizing interpretations regarding technology. The study recommends strengthening digital education strategies, mental health promotion, and public policies aimed at regulating digital environments and protecting users' psychosocial well-being.

Keywords: mental health; social media; psychological distress; anxiety; depression; hyperconnectivity.

1. INTRODUÇÃO

As transformações tecnológicas ocorridas nas últimas décadas alteraram profundamente os modos de interação social, comunicação e construção da subjetividade. Nesse contexto, as redes sociais digitais passaram a ocupar posição central na vida cotidiana, especialmente entre adolescentes e adultos jovens, tornando-se espaços privilegiados de sociabilidade, entretenimento, informação e expressão identitária (TURKLE, 2017).

Paralelamente à ampliação do acesso digital, observa-se crescimento significativo das discussões relacionadas aos impactos das redes sociais sobre a saúde mental. Estudos recentes apontam associação entre uso excessivo dessas plataformas e aumento de sintomas ansiosos, depressivos, distúrbios do sono, insatisfação corporal, baixa autoestima e sofrimento psíquico (TWENGE; CAMPBELL, 2019; HAIDT, 2024).

Embora as tecnologias digitais frequentemente sejam apresentadas sob a perspectiva do progresso e da conectividade, torna-se necessário problematizar os efeitos produzidos pela lógica de hiperexposição, aceleração informacional e vigilância algorítmica que estrutura os ambientes digitais contemporâneos. Nesse cenário, o sujeito passa a vivenciar processos constantes de comparação social, busca por validação e gerenciamento performático da própria imagem (HAN, 2017).

Além disso, o funcionamento das plataformas digitais está diretamente relacionado à chamada economia da atenção, baseada na maximização do tempo de permanência dos usuários por meio de mecanismos algorítmicos capazes de estimular consumo contínuo de conteúdo, reforço intermitente e engajamento compulsivo (ZUBOFF, 2021). Tais mecanismos produzem impactos

não apenas comportamentais, mas também emocionais e cognitivos.

No campo da saúde mental coletiva, a discussão sobre redes sociais exige superação de análises simplistas que atribuem o sofrimento psíquico exclusivamente ao uso tecnológico. O sofrimento contemporâneo emerge de processos complexos que envolvem precarização das relações sociais, individualização, hiperprodutividade, fragilização comunitária e intensificação das exigências de desempenho (HAN, 2017).

Nesse sentido, compreender os impactos das redes sociais implica reconhecer que as tecnologias não atuam isoladamente, mas articuladas a dinâmicas econômicas, culturais e subjetivas próprias do capitalismo contemporâneo. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar criticamente as repercussões das redes sociais digitais na saúde mental contemporânea, articulando evidências científicas recentes com reflexões oriundas da saúde coletiva e das ciências humanas.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A compreensão das relações entre redes sociais digitais e saúde mental demanda abordagem multidimensional, capaz de ultrapassar interpretações exclusivamente biomédicas ou comportamentais. O sofrimento psíquico contemporâneo não pode ser reduzido apenas a alterações neuroquímicas individuais, devendo ser analisado também a partir das transformações sociais, culturais e tecnológicas que atravessam a experiência subjetiva.

Segundo Han (2017), a sociedade contemporânea caracteriza-se pela lógica do desempenho, na qual os indivíduos passam a ocupar

simultaneamente posições de produtores e consumidores de si mesmos. Nesse modelo, a exigência permanente de produtividade, felicidade e visibilidade transforma a subjetividade em objeto contínuo de exposição e avaliação pública.

As redes sociais intensificam esse processo ao estruturarem ambientes pautados pela lógica da performance e da comparação permanente. Diferentemente das interações presenciais, as plataformas digitais favorecem formas seletivas e editadas de apresentação da vida cotidiana, frequentemente marcadas pela valorização do sucesso, da estética corporal e da felicidade constante (TURKLE, 2017).

A literatura científica aponta que a exposição contínua a conteúdos idealizados está associada ao aumento de sentimentos de inadequação, frustração e inferioridade, especialmente entre indivíduos emocionalmente vulneráveis (VOGEL et al., 2014). A comparação social ascendente, frequentemente estimulada pelas redes, contribui para redução da autoestima e aumento de sintomas depressivos.

Outro aspecto relevante refere-se aos mecanismos neuropsicológicos envolvidos no uso problemático das redes sociais. Estudos indicam que notificações, curtidas e recompensas variáveis ativam circuitos dopaminérgicos relacionados ao comportamento aditivo, produzindo padrões compulsivos semelhantes aos observados em outras formas de dependência comportamental (MONTAG et al., 2019).

Contudo, reduzir o fenômeno à ideia de “vício em redes sociais” pode produzir simplificações analíticas importantes. Parte

significativa da literatura recente alerta para o risco de patologização excessiva de comportamentos cotidianos mediados por tecnologia (ORBEN; PRZYBYLSKI, 2019). Nem todo uso intenso configura adoecimento, sendo necessário considerar qualidade das interações, contexto social e funções subjetivas desempenhadas pelas plataformas.

Além disso, o impacto das redes sociais não ocorre de maneira homogênea. Evidências demonstram que adolescentes apresentam maior vulnerabilidade aos efeitos negativos relacionados à comparação social, cyberbullying e privação do sono, especialmente durante períodos críticos do desenvolvimento emocional (HAIDT, 2024).

Do ponto de vista sociocultural, as redes sociais também participam da produção de novas formas de sofrimento associadas à hiperconectividade e à dissolução das fronteiras entre vida pública e privada. A conectividade permanente reduz espaços de descanso psíquico e favorece estados contínuos de vigilância e estimulação cognitiva (CRARY, 2016).

No campo da saúde coletiva, torna-se necessário compreender que os impactos das redes sociais estão profundamente relacionados às desigualdades sociais, acesso digital, condições de trabalho, fragilidade das redes de apoio e precarização das formas de convivência comunitária. Assim, o sofrimento psíquico contemporâneo não pode ser interpretado apenas como resultado do uso individual inadequado da tecnologia, mas como expressão de processos sociais mais amplos.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa estruturada, desenvolvida com o objetivo de reunir, analisar e discutir criticamente produções científicas relacionadas aos impactos das redes sociais digitais na saúde mental contemporânea.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases PubMed, SciELO, LILACS e PsycINFO, selecionadas por sua relevância no campo da saúde, psicologia e ciências humanas. Foram utilizados descritores controlados e não controlados em português e inglês, combinados por operadores booleanos, incluindo: “social media”, “mental health”, “anxiety”, “depression”, “psychological distress”, “digital media”, “social comparison” e “hyperconnectivity”.

Foram incluídos artigos publicados entre 2018 e 2026, disponíveis integralmente nos idiomas português e inglês. A seleção contemplou revisões sistemáticas, meta-análises, estudos observacionais, ensaios longitudinais e pesquisas qualitativas, buscando abranger diferentes perspectivas metodológicas.

Foram excluídos estudos exclusivamente voltados à análise técnica de plataformas digitais, pesquisas sem relação direta com saúde mental e artigos que apresentavam limitações metodológicas significativas, como ausência de critérios claros de avaliação ou amostras excessivamente restritas.

A análise dos dados ocorreu de forma qualitativa e interpretativa, priorizando identificação de padrões recorrentes, divergências teóricas, mecanismos explicativos e implicações sociais relacionadas ao uso das redes sociais. Também se buscou articular os achados empíricos com referenciais críticos oriundos da saúde coletiva, sociologia e filosofia contemporânea.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos analisados demonstram associação consistente entre uso problemático de redes sociais e piora de indicadores relacionados à saúde mental, embora a magnitude dessa relação varie conforme fatores individuais, sociais e contextuais.

Meta-análises recentes identificam correlação significativa entre tempo excessivo de exposição às redes sociais e aumento de sintomas depressivos e ansiosos, especialmente entre adolescentes e adultos jovens (SHAKYA; CHRISTAKIS, 2017; TWENGE; CAMPBELL, 2019). Entretanto, a simples mensuração do tempo de uso mostra-se insuficiente para explicar a complexidade do fenômeno.

Pesquisas mais recentes apontam que os impactos negativos estão mais relacionados à forma de utilização das plataformas do que propriamente à duração do uso. Interações passivas, consumo excessivo de conteúdos idealizados e busca compulsiva por validação social apresentam associação mais forte com sofrimento psíquico do que usos ativos e relacionais das redes (VERDUYN et al., 2021).

Nesse contexto, a comparação social emerge como um dos principais mecanismos explicativos. A exposição contínua a representações editadas da vida alheia favorece processos de autodepreciação, insatisfação corporal e sensação de fracasso pessoal. Tais efeitos tornam-se particularmente intensos em ambientes digitais orientados por métricas públicas de reconhecimento, como curtidas, visualizações e compartilhamentos.

Além disso, os algoritmos das plataformas operam segundo lógicas de maximização de engajamento que frequentemente privilegiam

conteúdos emocionalmente intensos, polarizadores ou esteticamente idealizados. Essa dinâmica contribui para estados persistentes de hiperestimulação emocional, ansiedade antecipatória e dificuldade de regulação afetiva (ZUBOFF, 2021).

Outro aspecto recorrente refere-se aos impactos das redes sociais sobre o sono. Estudos demonstram que o uso noturno de dispositivos digitais está associado à redução da qualidade do sono, atraso do ciclo circadiano e aumento de sintomas depressivos e ansiosos (SCOTT; WOODS, 2019). A privação de sono, por sua vez, atua como fator agravante do sofrimento psíquico.

Entretanto, interpretar as redes sociais apenas como dispositivos nocivos representa simplificação importante. Diversos estudos apontam que plataformas digitais também podem funcionar como espaços de apoio emocional, pertencimento e acesso à informação em saúde mental, especialmente para grupos socialmente marginalizados (NASLUND et al., 2020).

Esse aspecto evidencia a necessidade de evitar discursos moralizantes ou deterministas sobre tecnologia. O problema central não reside simplesmente na existência das redes sociais, mas nas formas de organização econômica, algorítmica e subjetiva que estruturam esses ambientes digitais.

Do ponto de vista da saúde coletiva, observa-se que o sofrimento relacionado às redes sociais conecta-se a processos mais amplos de individualização, precarização dos vínculos sociais e intensificação das exigências de desempenho. As plataformas digitais frequentemente amplificam vulnerabilidades já existentes, em vez de constituírem causa única do adoecimento psíquico.

Outro ponto relevante refere-se à crescente medicalização do sofrimento associado ao ambiente digital. Em diversos contextos, dificuldades emocionais relacionadas à solidão, insegurança identitária e hiperexposição virtual são rapidamente convertidas em diagnósticos individuais, desconsiderando determinantes sociais e culturais envolvidos na produção desse sofrimento.

Além disso, parte significativa da literatura apresenta limitações metodológicas importantes. Muitos estudos utilizam delineamentos transversais, dificultando estabelecimento de relações causais claras entre redes sociais e adoecimento mental. Também há heterogeneidade nos instrumentos utilizados para avaliar uso problemático de redes sociais, o que limita comparações entre pesquisas.

Apesar dessas limitações, observa-se consenso crescente acerca da necessidade de desenvolvimento de estratégias preventivas voltadas à educação digital crítica, promoção de saúde mental e fortalecimento de habilidades emocionais relacionadas ao uso das tecnologias.

Quadro 1 – Síntese dos estudos analisados

Autor/Ano	Tipo de estudo	Tema central	Principais achados
Twenge & Campbell, 2019	Estudo longitudinal	Redes sociais e depressão	Associação entre uso intenso e sintomas depressivos
Haidt, 2024	Revisão crítica	Adolescência digital	Impactos emocionais em jovens

Verduyn et al., 2021	Revisão sistemática	Uso passivo	Comparação social e piora do bem-estar
Montag et al., 2019	Revisão	Neuropsicologi a digital	Mecanismos dopaminérgicos
Naslund et al., 2020	Revisão	Apoio social online	Potencial protetivo das redes
Scott & Woods, 2019	Observacion al	Sono e redes sociais	Privação de sono e sofrimento psíquico
Orben & Przybylski, 2019	Estudo estatístico	Uso digital	Pequena magnitude dos efeitos
Shakya & Christakis, 2017	Estudo longitudinal	Facebook e saúde mental	Redução do bem- estar subjetivo
Turkle, 2017	Análise sociológica	Relações digitais	Fragilização das interações presenciais
Han, 2017	Ensaio filosófico	Sociedade do desempenho	Hiperexigência e sofrimento

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida neste estudo evidencia que as redes sociais digitais ocupam papel central na produção das experiências subjetivas contemporâneas, influenciando formas de interação, percepção de si e modos de sofrimento psíquico.

As evidências científicas apontam associação significativa entre uso problemático das redes sociais e aumento de sintomas ansiosos, depressivos, distúrbios do sono, baixa autoestima e sentimentos de solidão. Entretanto, tais impactos não ocorrem de maneira uniforme, sendo atravessados por múltiplos fatores individuais, sociais e culturais.

Observa-se que os efeitos das redes sociais não podem ser compreendidos apenas a partir de uma perspectiva individualizante ou moralizante. O sofrimento psíquico contemporâneo relaciona-se a dinâmicas mais amplas de hiperconectividade, precarização dos vínculos sociais, intensificação da lógica do desempenho e captura permanente da atenção.

Nesse sentido, reduzir o debate à ideia de “uso excessivo” mostra-se insuficiente. É necessário problematizar os modelos econômicos e algorítmicos que estruturam as plataformas digitais, bem como seus efeitos sobre os processos de subjetivação e saúde mental.

Ao mesmo tempo, torna-se fundamental reconhecer que as redes sociais também podem desempenhar funções positivas, funcionando como espaços de apoio emocional, pertencimento e compartilhamento de experiências. Tal ambivalência reforça a necessidade de análises críticas que evitem tanto demonizações simplistas da tecnologia quanto discursos excessivamente otimistas sobre conectividade digital.

No campo das políticas públicas, destaca-se a importância do desenvolvimento de estratégias de educação digital crítica, promoção de saúde mental e fortalecimento de competências emocionais relacionadas ao uso das tecnologias. Além disso, torna-se necessária maior regulação das plataformas digitais, especialmente no que se refere à proteção de adolescentes e populações vulneráveis.

Por fim, recomenda-se ampliação de pesquisas longitudinais e investigações realizadas em contextos latino-americanos, considerando especificidades sociais, culturais e econômicas

frequentemente negligenciadas na literatura internacional predominante.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRARY, Jonathan. 24/7: capitalismo tardio e os fins do sono. São Paulo: Ubu, 2016.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

HAIDT, Jonathan. A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. Rio de Janeiro: Companhia das Letras, 2024.

MONTAG, Christian et al. Internet communication disorder and the structure of the human brain: initial insights on WeChat addiction. *Scientific Reports*, v. 9, n. 1, p. 1–9, 2019.

NASLUND, John A. et al. Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, v. 5, p. 245–257, 2020.

ORBEN, Amy; PRZYBYLSKI, Andrew K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, v. 3, p. 173–182, 2019.

SCOTT, Holly; WOODS, Heather C. Understanding links between social media use, sleep and mental health: recent progress and current challenges. *Current Sleep Medicine Reports*, v. 5, n. 3, p. 141–149, 2019.

SHAKYA, Holly B.; CHRISTAKIS, Nicholas A. Association of Facebook use with compromised well-being: a longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, v. 185, n. 3, p. 203–211, 2017.

TURKLE, Sherry. *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books, 2017.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. Media use is linked to lower psychological well-being: evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, v. 90, p. 311–331, 2019.

VERDUYN, Philippe et al. Social media and well-being: an overview of recent insights into the relationship between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, v. 45, p. 101294, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: WHO, 2022.

ZUBOFF, Shoshana. *A era do capitalismo de vigilância*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2021.

¹ Profissional de Educação Física Residente do Programa Multiprofissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Psicóloga, UNINASSAU, Teresina, Piauí - Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Profissional de Educação Física Residente do Programa Multiprofissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial,

Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Teresina, Piauí, Brasil. E-mail:

[acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Enfermeiro Residente do Programa Multiprofissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Psicóloga Residente do Programa Multiprofissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁶ Enfermeira Residente do Programa Multiprofissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁷ Enfermeira Residente do Programa Multiprofissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Teresina, Piauí. E-mail: [Brasil,acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁸ Profissional de Educação Física Residente do Programa Multiprofissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁹ Psicóloga Residente do Programa Multiprofissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Universidade Estadual do Piauí –

UESPI, Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

¹⁰ Acadêmica de Medicina, Universidad Privada Del Este – Revalidada pela universidade Federal de Pelotas, Foz do Iguaçu, Paraná, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)