

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ANA KAROLINA SOUZA DO NASCIMENTO  
BYANKA ALVES COSTA  
MARIA EDUARDA OLIVEIRA DA SILVA

**OS IMPACTOS EMOCIONAIS DA SUPEREXPOSIÇÃO  
NAS REDES SOCIAIS**

RECIFE 2021

ANA KAROLINA SOUZA DO NASCIMENTO

BYANKA ALVES COSTA

MARIA EDUARDA OLIVEIRA DA SILVA

# **OS IMPACTOS EMOCIONAIS DA SUPEREXPOSIÇÃO NAS REDES SOCIAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro  
Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para  
obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Professor Orientador: Carla Lopes

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

N244i Nascimento, Ana Karolina Souza do  
Os impactos emocionais da superexposição nas redes sociais / Ana  
Karolina Souza do Nascimento, Byanka Alves Costa, Maria Eduarda  
Oliveira da Silva. Recife: O Autor, 2021.

38 p.

Orientador(a): Esp. Carla Lopes de Albuquerque.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2021.

Inclui Referências.

1. Impactos emocionais. 2. Origens das redes. 3. Superexposição. 4.  
Virtual x Real. I. Costa, Byanka Alves. II. Silva, Maria Eduarda Oliveira da.  
III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 159.9

---

Examinador 2 – Prof. Mestre Jorge Roberto Lins.

Recife, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

NOTA: \_\_\_\_\_

## **AGRADECIMENTOS**

Eu, Ana Karolina dedico minha profunda gratidão a Deus por chegar aqui e a me presentear com um lindo caminho, de luz e experiências jamais vividas.

À minha mãe Paula Cibele, que nunca desistiu de enxergar um futuro melhor para mim e sempre acreditou, desde o início em meus sonhos.

Ao meu Pai José Fernandes, que persiste todos os dias para realizar, lado a lado junto a mim.

Meu esposo José Lucas, amigo e parceiro, que sempre segurou em minhas mãos e me incentivou a persistir, acreditando em meu potencial e admirando minha força.

À minha avó Jaide de Souza, que se torna a força que há em meu crescimento.

Minha tia Deyse e meu tio Willians, que sempre serão exemplos a seguir de vida, e força para me tornar sempre o melhor de mim, e a toda minha família, minha maior herança.

Ao Sr Luiz Sargento, que me ensinou muito sobre investir em realizações e acreditar no próximo, com muita intensidade a qual sou grata por conhecer a bondade de sua alma e o coração generoso que ele tinha.

Aos meus amigos de sala, estágio que levarei para além da vida.

Aos meus professores que foram pessoas fundamentais dessa evolução em cada fase acadêmica, em especial à Jessica Paixão e a Josene F. Carvalho.

À minha orientadora Carla Lopes, por acreditar em nós e permanecer durante esse tempo, colaborando em cada detalhe para que pudéssemos nos aperfeiçoar e desempenhar um excelente trabalho.

O mérito do meu esforço, dedicação e gratidão a minha melhor e companheira amiga Karla Maria da Silva Pina, por acreditar desde o início neste sonho, e permitir viver esse lindo propósito de crescimento comigo.

Por fim, dedico esse trabalho aos que sempre permaneceram em minha vida, com força, incentivo e admiração, puseram sua fé em meu sonho, junto a mim: Maria Cecília, Raquel Rosas, Sheila Carvalho, Waldeíres Lopes, Maria Eduarda, Maria Alice, Byanka Alves, Elisson Miguel e Lídia Andrielle.

Eu Byanka Alves Costa, agradeço primeiramente a Deus, por ter me permitido a oportunidade de realizar mais este sonho, pela benção e proteção sempre.

À minha mãe Valdirene F. Alves da Silva e à minha avó Maria Alves Barbosa pelo amor incondicional e recíproco, pelo total apoio e incentivo durante todos os anos da minha vida e todos os anos da graduação.

Aos professores de todos os períodos do curso, em especial à orientadora Carla Lopes, por todo o suporte dado e conhecimentos adquiridos ao longo desta etapa.

À Ana Karolina e à Maria Eduarda pela dedicação, paciência e parceria durante a construção desse trabalho.

Aos meus amigos Danielly Karoline, Elisson dos Santos, Pablo Vinícius e Rodolfo de Macêdo pela amizade construída, pelo companheirismo, por muitas comemorações, conselhos, trabalhos, apoio e suporte durante esta jornada.

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo.  
Todos nós sabemos alguma coisa. Todos  
nós ignoramos alguma coisa. Por isso  
aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>08</b>
<b>2 REFERENCIALTEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Origens das redes sociais.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 A superexposição nas redes sociais.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3 Os impactos emocionais da superexposição nas redes sociais.....</b>	<b>14</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>15</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>16</b>
<b>5 DISCUSSÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>29</b>



## OS IMPACTOS EMOCIONAIS DA SUPEREXPOSIÇÃO NAS REDES SOCIAIS

Ana Karolina Souza do Nascimento

Byanka Alves Costa

Maria Eduarda Oliveira da Silva

Orientadora: Carla Lopes

### Resumo:

Este trabalho apresenta uma análise sobre os impactos emocionais da superexposição nas redes sociais, buscou identificar os fatores que levaram os indivíduos a manterem essa exibição e as consequências acarretadas devido ao ato. Verificou-se que os comportamentos de exposição nas redes sociais estão relacionados muitas vezes, com a necessidade dos indivíduos evitarem as frustrações da vida real, geralmente ligado com sentimentos de vazio. Os sujeitos acabam vendo o ambiente virtual como o meio mais confortável para socializar, nisso, acaba criando a dependência pelas redes, criando uma idealização de vida perfeita, tendo como uma das consequências o distanciamento da sua personalidade. Nessa perspectiva tivemos como objetivo descrever os impactos emocionais diante da necessidade de viabilidade nas redes sociais. A presente pesquisa usou uma revisão bibliográfica, realizada através das bases de dados do Google acadêmico. Mostrou-se os riscos que os usuários podem está correndo ao utilizar as redes como um meio para obter vínculo social, e as consequências da superexposição. As redes sociais são de maneira gerais muito receptivas, fazendo os indivíduos se sentirem acolhidos, que acaba gerando um distanciamento da realidade, influenciando no adoecimento psíquico, tornando pessoas inseguras para lidar com suas questões pessoais.

**Palavras-chave:** Impactos emocionais; Origens das redes; Superexposição; Virtual x Real.

### Abstract:

This paper presents an analysis of the emotional impacts of overexposure on social networks, seeking to identify the factors that led individuals to maintain this exhibition and the consequences resulting from the act. It was found that exposure behaviors

on social networks are often related to the need for individuals to avoid real-life frustrations, generally linked to feelings of emptiness. The subjects end up seeing the virtual environment as the most comfortable way to socialize, which ends up creating dependence on networks. Creating an idealization of a perfect life, having as one of the consequences the distancing of your personality. From this perspective, we aimed to describe the emotional impacts on the need for viability in social networks. This research had a bibliographical review, carried out through the academic Google databases. We'll show you the risks users may be taking when using networks as a means to socialize, and the consequences of overexposure. Social networks are, in general, very receptive, making individuals feel welcomed, which ends up generating a distance from reality, influencing mental illness, making people insecure to deal with their personal issues.

**Keywords:** Emotional impacts; Origins of networks; Overexposure; Virtual vs. Real.

## 1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que hoje a tecnologia está cada vez mais havendo uma quantidade grande de exposição nas redes sociais que utilizam meios de informações e visibilidade de acontecimentos pessoais, incluindo toda e qualquer faixa etária. Com isso, a rede social abriu espaço para novos conflitos, incluindo a dependência, diante do impacto emocional devido à superexposição. Entende-se que há uma preocupação no uso das redes sociais, e faz-se necessário acompanhar, fiscalizar e informar às pessoas que utilizaram desses meios, como forma de expor tudo o que acontece no cotidiano, como trabalho, estudos, alimentação etc. Diante disso surge a necessidade de analisar o comportamento dos indivíduos, que muitas das vezes não têm a percepção que essa atitude pode afetar o seu desenvolvimento (LATOUR, 2005).

O surgimento das redes sociais se deu por volta do ano de 2004, com o Orkut. Logo depois foram desenvolvidas outras redes, como Facebook, Twitter e Instagram. Vivemos em uma sociedade que está em constante transformação, algumas dessas modificações são causadas pela internet, que vem auxiliando de maneira positiva em vários setores sociais. Permitindo acesso às informações com apenas um toque. Tornando-se as plataformas mais desenvolvidas na circulação de conteúdos na contemporaneidade. As redes sociais permitem aos usuários uma troca de diálogo mais interativo, diminuindo as limitações de espaço e tempo, obtendo a conversa mais flexível, ajudando a manter contato com as pessoas que estão distantes como uma forma de mantê-los conectados (SODRÉ, 2005).

Devido ao avanço da tecnologia os indivíduos estão cada vez mais hiperconectados. Se pararmos para observar os usuários passam em média 3h e 42m por dia nas redes sociais, ou seja, representam 44% do tempo de navegação. Os números de utilizadores das redes sociais têm vindo há um grande crescimento. O nível global, o Facebook tem 1.650 milhões de utilizadores ativos mensais, o Instagram cerca de 500 utilizadores, o Twitter 320 pessoas acessando a plataforma simultaneamente (MARQUES, 2016, p. 12). Em decorrência a esses novos meios de comunicação às pessoas tem mais liberdade de expor suas opiniões, podendo participar de maneira mais ativa nas mobilizações.

É inegável que as redes sociais desempenham um importante papel e favorecem o reencontro e a aproximação entre pessoas. Além disso, partes das relações estabelecidas neste ambiente são superficiais e instáveis, formando-se e rompendo-se com grande rapidez, e muitas vezes forjadas por interesses momentâneos (PINCELLI, 2017, p. 15). As superexposições nas redes acarretam alguns impactos emocionais nos sujeitos, alguns deles criam a dependência pelas plataformas digitais, mantendo a autoconfiança sobre si baseada em uma atitude como curtir, compartilhar ou até mesmo comentários positivos sobre o conteúdo compartilhado. Criando uma necessidade de obter muitos seguidores. E cada perda de seguidor pode causar uma sensação de vazio, fazendo com que o usuário de imediato preencha esse “vazio” causado pela perda.

Através da utilização de meios sociais e a conexão de dados, é possível observar diversos perfis, comportamentos e situações com suas formas subjetivas de apresentar-se a um novo eu a cada dia pelas plataformas, possibilitando sempre que pessoas se reinventem, reconstruam, se conectem e viva cada qual em seu mundo virtual, tornando os meios de utilização das redes mais saudáveis pelos usuários e compreender a forma vivenciada por cada. Mas, sob outra perspectiva, observa-se o nível de exposição altíssimo nos últimos anos, inclusive nos dias de hoje, o famoso “Cancelamento”, palavra muito utilizada por usuários das redes sociais na qual se colocam a juízes e observadores da vida alheia. Transformando momentos bons para uns, e pesadelo para outros (VASCONCELLOS, 2019).

Causando certo transtorno a quem recebe tais críticas e ataques desses telespectadores, vemos uma nova pessoa ou famoso/figura pública, blogueiros a cada dia serem cancelados nas redes sociais. É confortável ser “Aprovado”, ao receber likes e esbanjar momentos bons, mas a rede que falamos é da Perfeição,

aquela a qual o indivíduo não pode ou não consegue estar triste, ou mal humorado que deixa a desejar. O uso das redes causa uma dependência e tanto que torna a ser difícil haver uma separação de emoções e percepções, uma visão mais holística do que se ver. Os usos das redes causam impactos daqueles que expõem algo e que buscam explorar e acompanhar, trazendo respostas automáticas e por vezes impulsivas em determinadas situações (VASCONCELLOS, 2019).

Articulando e trazendo contribuições para desenvolver esse trabalho, é de suma importância falar sobre o quão delicado é tocar no mundo do outro, seja virtual ou presencial, é preciso ter atenção sobre os julgamentos e certos tipos de pressões psicológicas através das redes, com acusações sem antes entender sobre o que foi exposto, o porquê e analisar antes de causar algum tipo de dano ao outro e a sua vida. Essa era das redes é considerável superficial, além do quê, muitos desses usuários vivem na base do anonimato, entre idas e vindas, exclusões e cancelamentos, julgamentos e descobertas, então por certo, é preciso saber utilizar esses meios, pois alguns desses não encaram sua realidade na mesma intensidade que se vive fora das redes. O que sabemos é uma gota, o que ignoramos é um oceano (NEWTON, 2017).

Porém, as redes sociais mostram de maneiras desnudadas a fragilidade dos nossos estados emocionais, sucesso e bem-estar, através dos quais constantemente buscaram apoio e aprovação através de comentários e imagens para elevação de nosso autoconceito. A troca de desinformação acarreta em *fake news*, discursos de ódios, estresses e perdas de relações na vida real e virtual, transformando uma transição de um período histórico. O poder da tecnologia e o uso das redes nos possibilitam a mudanças diárias no mundo virtual e adaptações de vidas talvez acerto apego de padrões. Com isso, a imagem e identidade das pessoas poderão estar ligadas às trocas de informações pessoais, diante dessa possível necessidade de compartilhar a respeito de tudo que possa acontecer. As redes sociais estão mais fortes do que nunca, ou seja, as redes estão a transformar o nível de interação completa no mundo (CASTELLS, 2018).

Portanto, nos capítulos dessa pesquisa verificou-se primeiramente de uma maneira geral a origem das redes sociais, a participação e o conceito da superexposição. Buscando compreender os impactos emocionais e os mecanismos causados pela superexposição nas redes sociais, visando o intuito de conscientizar sobre as possíveis consequências e danos a vida real dos indivíduos. Sendo assim,

temos o propósito de apresentar a seguinte pergunta norteadora dessa pesquisa: Como as superexposições nas redes sociais podem afetar o emocional dos indivíduos? Entende-se, o quanto é importante compreender os impactos nas redes sociais no comportamento emocional da utilização desses meios, proporcionando o interesse e de que forma essa afetação pode ser amenizada e administrada.

Assim delinear-se os seguintes objetivos da pesquisa: objetivo geral foi descrever os impactos emocionais da superexposição nas redes sociais. Mas, para ter uma resposta mais eficaz para esse objetivo, traçaram-se os seguintes objetivos específicos: Identificar, analisar, expor as necessidades que os indivíduos tem ao utilizar as redes e possíveis danos que são acarretados ao longo desse uso.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 ORIGENS DAS REDES SOCIAIS**

A palavra rede refere-se à junção de sujeito, de maneira individual ou coletiva. Interligados entre si, permitindo uma troca, união e transformação. Estar em rede é uma das possibilidades de se manter em convivência na sociedade. Rede social é um conjunto de participantes, vinculados por vários tipos de relações e características que agrupam os indivíduos por afinidades. Permitindo aos sujeitos construir um perfil aberto ou privado, dos quais compartilham idéias e valores dos seus interesses. De maneira geral, as redes podem ser identificadas de três maneiras: (1) com objetivo geral ou comunidade, (Facebook, Twitter); (2) compartilhar arquivos abertos, como vídeos e músicas (Youtube), (3) interesses específicos (Google). Sites de redes sociais propriamente ditos estão relacionados com pessoas que se expõem, mostrando seu perfil profissional, pessoal, e suas preferências, no qual o objetivo é manter-se conectados com os outros, estabelecendo e cultivando um vínculo virtual (TOMAÉL; ALCARÁ e CHIARA, 2005).

Quando citamos as redes, incluímos todas as subjetividades e diferentes padrões de comportamentos diante de cada fenômeno exposto por essas redes. Uma forma de interagir e vincular-se a notícias, gerando uma comunicação mais rápida. O instagram, por exemplo, é uma das redes mais utilizadas no mundo! As redes interligam pessoas de mundos e posições diferentes, podendo aproximar e

afastar pelo mesmo mecanismo, que são as redes. A esse propósito, deve-se dar atenção ao fato de que não somente as diferentes plataformas criam diferentes ambientes relacionais, como dão origem a maneiras diversas de enredamento dos membros conforme o estatuto dos indivíduos que se ligam a natureza dos laços que os unem, o número de contatos que elas possibilitam ou a frequência das trocas que elas fomentam (SANTOS; CYPRIANO, 2014).

A rede social enquanto uma modalidade midiática apresenta-se como novos cenários de comunicação, seja por televisão, rádio, imprensa e online, tratam-se de novas tecnologias da informação. E enquanto uma prática preocupada com o modo como as novas demandas psíquicas se configuram. A mídia começa a produzir análise e interpretação dos fatos, passando a ser viável, impactando na influência da formação e diversificação das opiniões públicas. A rede social se apresenta como informação e comunicação, onde todos são atores, pois as pessoas podem desempenhar papéis e executar ações, criando um ambiente de democratização da mídia. Nas redes sociais há uma grande capacidade para influenciar opiniões. Entendemos que as redes sociais denominam-se a transformação da tecnologia da informação, havendo um forte alcance para todos os níveis: econômico, político e social (SALLES, 2013).

## **2.2 A SUPEREXPOSIÇÃO NAS REDES SOCIAIS**

Cada vez mais a superexposição está desenvolvendo uma necessidade de urgências nas pessoas, uma dependência em estar sempre conectadas. Alguns indivíduos verificam as redes sociais antes de dormir e ao acordar. Nesse sentido cria um hábito obsessivo em fotografar, postar nas redes sociais, uma forma de expor sua vida pessoal, algumas pessoas têm bastantes contatos, no qual há uma fonte maior de informações e visibilidade de conteúdos pessoais. Deve-se considerar que esses avanços das tecnologias, impactam grandes quantidades de indivíduos, acarretando processos de adoecimento psíquico, como depressão, ansiedade, estresse, isolamento e insatisfação constante. Tornando-os inseguros diante de suas questões pessoais (SILVA, 2010).

A participação dessas novas tecnologias na contemporaneidade tem provocado efeito de cobranças social e virtual. Conseqüentemente contribuindo como um acelerador nos sintomas dos transtornos psíquicos. Muito dos usuários

das redes utiliza-as com objetivo de evitar as frustrações aderidas pela realidade social. Criando uma idealização de vida perfeita, identidades fantasiadas, mantendo o espaço virtual como um ambiente de prazer, refugiando-se da personalidade original. Nos contextos virtuais, os indivíduos têm muito mais liberdade, tal essa, que tende a trazer conseqüências, como por exemplo, a insegurança. Cujo, muitos dos laços construindo virtualmente podem ser inseguros e desfeitos facilmente. A superexposição em si, na grande maioria está relacionada com sentimentos de vazio, fraqueza, e baixa auto-estima. Os sujeitos vêm o espaço virtual como um ambiente de socialização mais fácil. Todavia, acaba potencializando a dependência dos mesmos pelas redes sociais (FRANKLIN; MANNO e ROSA, 2018).

Os riscos do Exibicionismo são eles uma das causas mais comuns nos dias de hoje. Postar e ver coisas, sem equilíbrio e limites causa prejuízos e percepções de vidas para além do virtual. À medida que a exposição é feita, se tem por objetivo a atenção de pessoas que estão juntamente ligados a essas redes, podendo comprometer aquele perfil positivamente ou negativamente. Gerando um hábito obrigatório de expor e sempre mostrar algo (IBPC, 2019)

"As redes sociais se tornaram uma válvula de escape, identificação e, ao mesmo tempo, um campo de reconhecimento de si através do olhar do outro." (FRANKLIN; MONTE, 2019).

O termo FOMO foi definido como "o medo de perder" foi identificado pela primeira vez pelo Dr. Dan Herman em 1996. O primeiro trabalho acadêmico sobre o tema foi publicado em 2000 no The Journal of BB Brand, termo a qual o indivíduo "precisa", estar por dentro de tudo e sempre conectado, caso contrário sente a sensação do medo e por achar que ficará para trás, caso não se mantenha atualizado (IBPC, 2019).

### **2.3 OS IMPACTOS EMOCIONAIS DA SUPEREXPOSIÇÃO NAS REDES SOCIAIS**

Com o crescimento no uso das redes sociais, a sociedade sente a necessidade incansável de estarem conectadas virtualmente (STASSUN; ASSMANN, 2012).

"O desenvolvimento da técnica permitiu ao homem prolongar e projetar para fora de si uma potência que foi ainda ampliada no ciberespaço, onde o real pode ser potencializado pelo virtual."  
(STASSUN, ASSMANN, 2012, p.157).

Tendo em vista a ânsia por likes, seguidores, fotos novas e mantendo sempre a boa aparência, a tendência é que se torne uma dependência de estar e ser um alguém com ideais perfeitos, ou não. Vale ressaltar que pessoas com quadros de ansiedade e/ou depressão antes mesmo do uso das redes, com o passar do tempo ao utilizar as redes, esse nível cresce de acordo com cada indivíduo e sua forma comportamental, diante de situações a qual o mesmo se frustra, por vezes não se encaixar nessa "perfeição", inclusiva das redes (STASSUN; ASSMANN, 2012).

Os mecanismos utilizados nas redes são gatilhos que geram certo sofrimento para pessoas que por algum motivo em seu cotidiano já sofrem de ansiedade, baixa auto-estima, por ex: ao acompanhar uma colega seguidora que é mais bonita, faz com que ela se sinta ainda pior, pois colabora para potencializar essa negatividade. É importante lembrar que, o uso das redes não substitui as relações humanas, a forma real que devemos viver sem essas (redes). Por sua vez, os impactos causados por elas fazem com que os usuários misturem o que é ou não sua realidade e projeta o mundo virtual em sua vida real, causando mais danos a saúde mental (STASSUN; ASSMANN, 2012).

A cada foto exposta pelos usuários, surgem novos elogios, críticas e opiniões diversas. Divulgações de fotos essas que os indivíduos estão sempre se mostrando de formas contraditórias da sua real identidade, assumindo diferentes posturas em variados momentos da vida. Assumindo uma aparência no mundo virtual de felicidade, satisfação e alegria. Quando na verdade seu Eu na vida real está com sentimentos totalmente inversos das fotos publicadas. Pois, os indivíduos tendem a editar as imagens construindo determinados discursos e valores que desejam expor, forjando suas identidades físicas em busca de uma melhor representação sobre



eles. São ações que causam determinadas perturbações psicológicas. Pois os indivíduos se sentem realizados e satisfeitos devido aos elogios recebidos pelas redes sociais. Porém, quando se dão conta e param para refletir, sentem se frustrados, tristes e inseguros, todavia que os elogios são falsos e não condiz com sua personalidade real (SIQUEIRA; MENDONÇA e PAVARINO, 2016).

A internet, enquanto processo de adoecimento psíquico, atinge uma grande quantidade de indivíduos, com isso o comportamento das pessoas, perante as suas exposições nas redes sociais, afeta o desenvolvimento afetivo e social. (SANTOS; LOURENÇO; NASCIMENTO; COSTA e HENRIQUES, 2016).

“[...] dependendo do estado de humor de um internauta, o uso da internet pode ser como uma “automedicação” emocional, um meio de refúgio e se distrair dos problemas pessoais reais [...]” (SANTOS et al, 2016).

Sendo assim, muitas das vezes valorizam as formas de reconhecimento virtual, através de seguidores e likes. Com a ausência desse reconhecimento e havendo pouca interação, geram no indivíduo algumas sensações, como por exemplo, a frustração. Não sendo possível ser mediada pela internet (SANTOS; LOURENÇO; NASCIMENTO; COSTA e HENRIQUES, 2016).

### **3 DELINEAMENTO METODOLOGICO**

A presente pesquisa foi feita através de uma revisão bibliográfica, um método caracterizado pela análise e pela síntese da informação disponibilizada por todos os estudos relevantes publicados sobre um determinado tema, de forma a resumir o corpo de conhecimento existente e levar a concluir sobre o assunto de interesse (COTTA, FERREIRA, 2006).

Buscou selecionar e realizar o fichamento dos documentos que tenham relação com a temática que foi estudada, (FLICK, 2009). Foi realizado um levantamento da produção científica do tópico em particular, envolvendo análise, avaliação e integração da literatura publicada. A forma de análise foi qualitativa, esse recurso trouxe à tona as reflexões dos pesquisadores acerca de suas pesquisas como parte do processo de produção de conhecimento, bem como a análise de diferentes perspectivas e abordagens (FLICK, 2009). A pesquisa foi realizada através das

bases de dados do Google acadêmico e utilizada um livro. Tiveram como limites de 2005 a 2021, foram utilizados artigos fora da limitação de tempo para a construção do texto, para se formar os meios empregados na coleta dos dados desta pesquisa.

#### **4 RESULTADOS**

Durante a construção do TCC foram encontrados diversos autores referentes ao tema central da pesquisa. Na discussão desta produção alguns se destacaram e foram considerados mais significativos para a construção da pesquisa. Ao total utilizamos 11 autores para a discussão.

Autor	Ano	Título	Objetivos	Resultados	Consideração Final
-------	-----	--------	-----------	------------	-----------------------

TOMAÉ L et.al	2005	Das redes sociais à inovação	<p>- Compreender as redes sociais como o compartilhamento da informação e do conhecimento.</p> <p>– Pesquisar informações e do conhecimento como fluxos importantes para as redes sociais.</p>	<p>Apresentou-se e discutiram-se as influências das redes sociais tanto a difusão de informações quanto a propagação da informação e do conhecimento. Com base neste estudo acredita-se que as redes sociais funcionam como espaços para o compartilhamento de informação e do conhecimento.</p>	<p>Sendo assim os autores citados chegaram a tais colocações, as ligações na rede acentuam a capacidade de inovação individual e organizacional, capacidade esta que reflete no sistema de inovação em que os atores está inserida, promovendo o desenvolvimento local, que incide na expansão econômica e social de uma nação.</p>
------------------	------	------------------------------	--	--	---

STASSU N; ASSMA NN	2012	Hipermobili dade Estética e Dispositivos de Controle de Circulação: o Desejo de Ser Notado e Encontrado na Internet	- Problematizar os dispositivos de controle de acesso a web e a forma como essas respectivas informações circulam na internet. - Permitir que as informações perpassem fazendo com que os deslocamentos pela web figurem uma hipermobilidad e sem fronteiras que estreitam as noções de espaço-tempo, com relações instantâneas e de alcance global.	Formando uma imagem no qual expande globalmente, todos os dados, comportame ntos, falas e posicioname ntos, no texto ênfatizam a importância de estudar e saber riscos de tantas exposições íntimas, e quão prejudicial pode ser a esses usuários que utilizam meios sociais através das redes.	Segundo os Autores citados, conforme consta nos resultados, além de ser um uso global pode-se imaginar que traga benefícios utilizar as redes, mas é sobre a forma e intensidade que se é usado, que acaba acarretando uma ação prejudicial, chegando a pessoas mal intencionadas e afetando esses psicologicamente. Assim interferindo que esses vivam um cotidiano "normal", e utilize as redes com moderação, socializem na vida real.
-----------------------------	------	--	---	---	--

SANTO S; CYPRIANO	2014	Redes sociais, rede de sociabilidade e	<p>- Entender a especificidade da vida social tecida pelos usuários que ali se encontram.</p> <p>- Procurar se aproximar das novas formas de vida social experimentadas nessas redes a partir do modo como nelas se manifesta a sociabilidade.</p>	<p>Diante dessa sociabilidade, são notáveis como as redes sociais se desenvolvem, assumem aspectos de uma conversação puramente sociável. As redes de sociabilidade são, a propósito, muito receptivas.</p>	<p>De acordo com o artigo, nas redes de sociabilidade existe a mesma utilização para identificação dos indivíduos na vida on-line e off-line. E assim, as redes sociais acrescentam indicativos de identidades para disponibilizar uma quantidade de informações para os usuários.</p>
----------------------	------	--	--	---	--

BARBO SA et. AL	2019	SUPEREX POSIÇÃO À INFORMAÇ ÃO E ADOCIME NTO PSÍQUICO NA SOCIEDAD E CONTEMP ORÂNEA	- Analisar a intensificação da superexposição à informação e adoecimento psíquico na sociedade contemporânea.	Apesar de todos os avanços da tecnologia, a sociedade está produzindo uma nova forma de isolamento moderno, emergindo processos de adoecimento psíquico, assim, tornando os indivíduos inseguros para lidar com suas questões pessoais.	O artigo mostra que nos indivíduos podem ocasionar baixa autoestima, pois nas redes encontram uma necessidade de aprovação, gerando assim, rejeição social e que nesse ambiente virtual, faz se isolar.
-----------------------	------	---	---	---	---

MANNO; ROSA	2018	DEPENDÊNCIA DA INTERNET: SINAL DE SOLIDÃO E INADEQUAÇÃO SOCIAL	- Entender a importância da subjetividade humana no contexto das redes sociais e como funciona seu dinamismo, na sociedade contemporânea.	Tecendo a abordagem lacaniana e freudiana; apontando algumas consequências do uso em excesso das redes e refletindo acerca da motivação que leva a superexposição e as mudanças que tais comportamentos ocasionam nos relacionamentos sociais e afetivos.	Destacar riscos perante jovens, adolescentes, crianças e usuários em geral que utilizam as redes em meio de uma tecnologia tão poderosa e penetrante como da internet.
----------------	------	--	---	---	--

JUNIOR et. al	2021	Os impactos das redes sociais no comportamento socioemocional de crianças e adolescentes.	- Analisar os impactos das redes sociais digitais no comportamento socioemocional de crianças e adolescentes. - Compreender os novos cenários que se desenham a partir do advento das redes sociais digitais	Diante da pesquisa os resultados apontaram que as redes sociais digitais atuam com grande influência impactando o comportamento socioemocional de crianças e adolescentes	Entende-se que as redes sociais digitais atuam como agentes moduladores da personalidade, subjetividade e comportamento. Revela-se uma necessidade de educação para as mídias.
------------------	------	---	---	---	--



MUSSIO et. AL	2017	A GERAÇÃO Z E SUAS RESPOSTAS AS COMPORTAMENTAL E EMOTIVAS NAS REDES SOCIAIS VIRTUAIS.	- Analisar como os adolescentes utilizam as novas mídias digitais e as redes sociais em seus relacionamentos interpessoais e na comunicação virtual. -Buscar encontrar pontos relevantes que estejam relacionados com questões comportamentais envolvendo os estados emotivos e o uso das mídias e das tecnologias de comunicação.	O estudo mostrou que os adolescentes fazem uso regular das redes sociais com diversos propósitos, sobretudo utilizando smartphones . Observou-se que, embora não seja frequente, o uso das redes sociais pode provocar respostas emocionais intensas nos adolescentes , e existem diferenças entre os comportamentos de meninos e meninas na interação virtual.	Entende-se que a atividade nas redes sociais virtuais pode revelar um retrato do bem-estar mental dos adolescentes e de seu estado emocional, pois o tipo de postagem ou mesmo a ausência delas pode ter significados muito próximos ao momento que estão vivendo. Quando os adolescentes tendem para a positividade e a felicidade, compartilham mais mensagens e postagens do que quando estão em estados negativos ou depressivos. Muitas vezes mencionam utilizar ícones (emoticons/emojis) em uma conversa escrita para denunciar o seu estado emocional real.
------------------	------	--	---	---	---

<p>VASCO NCELLO S et.al</p>	<p>2019</p>	<p>A pressão por perfeição causada pelas redes sociais pode afetar a qualidade de vida das pessoas.</p>	<p>Investigar até que ponto a pressão das redes sociais podem afetar vida e autoestima dos indivíduos. E como a família lida com isso.</p>	<p>Discutiram-se a pressão que as pessoas recebiam pelo corpo perfeito e os transtornos psicológicos atribuídos a essa cobrança, como ansiedade, e depressão. A comparação que os jovens têm de suas vidas com as dos outros. E a importância de os pais buscarem conhecer as atividades exercidas pelos filhos nas redes e buscar entendê-los e orientá-los.</p>	<p>Ressalta a importância de ter cuidado com o mundo virtual, pois nele tudo é amplificado, trazendo pressões, e padrões de beleza, divergente da realidade do indivíduo. Trazendo como consequência sentimentos de baixa autoestima, insegurança, solidão e angustias.</p>
-------------------------------------	-------------	---	--	---	---

FRANKL IN et.al	2019	TRANSTORNOS MENTAIS NAS REDES SOCIAIS: Da Invisibilidad e à Superexposição.	Refletir sobre como os transtornos mentais saíram do campo da invisibilidade para uma superexposição em rede, considerando as transformações do sofrimento psíquico e as redes sociais como um campo de interação.	A narrativa deu ênfase que a forma como o indivíduo lida com os problemas nos tempos atuais estão sendo modificadas, e que as redes sociais se tornam um meio de escape. E que a liberdade de expressão nas redes sociais favorece discussão de assuntos que antes era vista como questões individuais.	O artigo mostra que os sofrimentos psicológicos hoje em dia têm mais visibilidade através da superexposição nas redes sociais. Que os afetos, inseguranças, angustias, são compartilhados de maneira coletiva e digital. Dentro desses compartilhamentos nas plataformas digitais é possível visualizar na maioria das vezes as pessoas que estão precisando de uma escuta, e acolhimento dentro do seu sofrimento. Que esses relatos e publicações também se tornam de suma importância, pois ajudam os usuários se tornarem mais informados sobre os transtornos existentes e aprenderem formas de lidarem com as questões apresentadas.
--------------------	------	--	--	---	--

ROUSE FF et. AL	2014	Lei 12.965/2014 Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da internet no Brasil	- Garantir e conhecer seus direitos, diante das redes sociais, e seu uso.	A importância de assegurar-se das leis, valores e deveres que temos e devemos ter, sobre o outro e a nós mesmos. diante da sociedade em que abrange o valor ético e humano.	Faz-se necessário entender a importância e usufruir de forma legal a internet e seus meios disponibilizados. Agindo com cordialidade com a Lei, e exercendo o papel de cidadão eticamente.
-----------------------	------	---	---	---	--

KOHN; MORAE S.	2007	O impacto das novas tecnologias na sociedade: Conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital	- Visa construir bases teóricas para o entendimento dos fenômenos constituídos na sociedade contemporânea.	O ciclo de implantação de novas tecnologias é cada vez mais acelerado, com mudanças importantes num curto espaço de tempo.	Com base nos estudos, é possível vivenciar de forma saudável, as redes e o uso da internet, e saber o que se torna real e separar os mundos: interior e exterior, real e virtual. Para uma boa comunicação social, seja conectado por meio virtual ou fisicamente, a conexão entre o outro sempre haverá.
----------------------	------	---	--	--	---

## 5 DISCUSSÃO

O uso e exercício da internet se fazem oportuno para um meio de explorar o novo, saber e conhecer através das redes sociais, a qual expande formas diferentes de se conectar. A importância das leis traz pontos que podemos ressaltar como: A segurança de dados, seu uso e semelhantes, que devem ser exercidos de forma consciente, para que assim faça valer o valor ético, moral e de direitos humanos diante do mundo digital.

Art. 1º Esta Lei estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da internet no Brasil e determina as diretrizes para atuação da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios em relação à matéria.

Art. 2º A disciplina do uso da internet no Brasil tem como fundamento o respeito à liberdade de expressão, bem como:

I - o reconhecimento da escala mundial da rede;

II - os direitos humanos, o desenvolvimento da personalidade e o exercício da cidadania em meios digitais;

III - a pluralidade e a diversidade;

IV - a abertura e a colaboração;

V - a livre iniciativa, a livre concorrência e a defesa do consumidor; e

VI - a finalidade social da rede.

Art. 3º A disciplina do uso da internet no Brasil tem os seguintes princípios:

I - garantia da liberdade de expressão, comunicação e manifestação de pensamento, nos termos da Constituição Federal;

II - proteção da privacidade;

III - proteção dos dados pessoais, na forma da lei;

IV - preservação e garantia da neutralidade de rede;

V - preservação da estabilidade, segurança e funcionalidade da rede, por meio de medidas técnicas compatíveis com os padrões internacionais e pelo estímulo ao uso de boas práticas;

VI - responsabilização dos agentes de acordo com suas atividades, nos termos da lei;

VII - preservação da natureza participativa da rede;

VIII - liberdade dos modelos de negócios promovidos na internet, desde que não conflitem com os demais princípios estabelecidos nesta Lei.

Parágrafo único. Os princípios expressos nesta Lei não excluem outros previstos no ordenamento jurídico pátrio relacionados à matéria ou nos tratados internacionais em que a República Federativa do Brasil seja parte.

Art. 4º A disciplina do uso da internet no Brasil tem por objetivo a promoção:

I - do direito de acesso à internet a todos;

II - do acesso à informação, ao conhecimento e à participação na vida cultural e na condução dos assuntos públicos;

III - da inovação e do fomento à ampla difusão de novas tecnologias e modelos de uso e acesso; e

IV - da adesão a padrões tecnológicos abertos que permitam a comunicação, a acessibilidade e a interoperabilidade entre aplicações e bases de dados.

Art. 5º Para os efeitos desta Lei, considera-se:

I - internet: o sistema constituído do conjunto de protocolos lógicos, estruturado em escala mundial para uso público e irrestrito, com a finalidade de possibilitar a comunicação de dados entre terminais por meio de diferentes redes;

II - terminal: o computador ou qualquer dispositivo que se conecte à internet;

III - endereço de protocolo de internet (endereço IP): o código atribuído a um terminal de uma rede para permitir sua identificação, definido segundo parâmetros internacionais;

IV - administrador de sistema autônomo: a pessoa física ou jurídica que administra blocos de endereço IP específicos e o respectivo sistema autônomo de roteamento, devidamente cadastrada no ente nacional responsável pelo registro e distribuição de endereços IP geograficamente referentes ao País;

V - conexão à internet: a habilitação de um terminal para envio e recebimento de pacotes de dados pela internet, mediante a atribuição ou autenticação de um endereço IP;

VI - registro de conexão: o conjunto de informações referentes à data e hora de início e término de uma conexão à internet, sua duração e o endereço IP utilizado pelo terminal para o envio e recebimento de pacotes de dados.

De acordo com a pesquisa, é elucidado que as redes sociais têm um movimento subdividido de conhecimentos e informações, visto que as redes são espaços que facilitam essas interações, e posteriormente exposições, de informações, conhecimentos, cotidianos. Entende-se que as redes sociais compõem uma maior quantidade de pessoas, logo, se estabelecem as interações compartilhadas, por meio de uma criação de conta ligada as redes sociais em que se pretendem acessar (TOMAÉL; ALCARÁ e CHIARA, 2005).

Foram citadas algumas ferramentas que atraem as pessoas para seu uso. Dentre elas o site do Youtube, Fundado por Chad Hurley, Steve Chen e Jawed Karim, lançado oficialmente em junho de 2005, que tem como função publicar e assistir vídeos, vários conteúdos são utilizados gerando imensas visualizações. Tem como possibilidade conectar a outros usuários, como amigos, por meio de compartilhamentos ou envio de link. Essa ferramenta é acessada por pessoas famosas, que criam um canal para transmitir o que ocorre no seu dia a dia, ou conhecimentos para que seus fãs possam estar acompanhando e aprendendo, e por pessoas anônimas e iniciantes, que muitas delas ficaram conhecidas através de vídeos postados nessa rede social (BURGESS; GREEN, 2009).

Outra ferramenta bastante utilizada é o Twitter, lançada em outubro de 2006. Nessa rede social é possível construir perfis públicos, seguir e ser seguido, por meio de uma pergunta, os usuários é convidado a responderem “o que você está fazendo?”, e, assim, tornar visíveis as conexões via links, compartilhamentos, publicações, também chamadas de “*tweets*”. Além disso, essa rede está focada ao acesso de informações pessoais, opiniões, comentários e conversações entre pessoas famosas, por isso, havendo uma forma de gerar uma proporção maior quando as pessoas que acompanham se identificam e serão condizentes com o mesmo interesse. É permitido também personalizar, com cores, imagens de fundo, tornando o espaço adequado do seu jeito. No twitter se têm uma ampla visibilidade de conexão devido ao símbolo “@” que permite mencionar os usuários direcionados através desse símbolo (RECUERO; ZAGO, 2009).

Assim como o Twitter, a rede social Facebook também tem algumas semelhanças quanto ao compartilhamento de mensagens, links, conversações, etc. Lançada em 2004, por Mark Zuckerberg, e seus colegas Dustin Moskovitz, Chris Hughes e Eduardo Saverin, com um tempo foi permitida o acesso a outras pessoas,



pois inicialmente era utilizada por alunos da universidade de Harvard. No facebook é permitido fazer fotografias, conhecido como *selfie*, (o termo surgido em setembro de 2002), tornando cada vez mais a exibição e culminando em uma aceitação socialmente, conseguinte a superexibição e superexposição em só fazer sentido se registrar os momentos para que as pessoas tenham conhecimento e gerar uma repercussão de sua existência na rede social (SOBRINHO, 2014).

Por fim, a rede social Instagram e a ferramenta Google. Lançado em outubro de 2010, o Instagram foi fundado por Michel Kierg e Kevin Systrom, essa rede social permite muitas funcionalidades como publicação de fotos, curtidas, comentários e compartilhamentos que vão diretamente para o perfil de quem deseja compartilhar, tem-se acesso a localização, a contatos por e-mail ou número disponibilizado no perfil, tem a opção de manter privada a sua conta, salvar conteúdos que gostam, além de disponibilizar vários filtros para aplicar nas fotografias, podendo mudar a estética da imagem real (FERREIRA, 2013).

Por conseguinte a ferramenta Google, uma empresa fundada em setembro de 1998 por Larry Page e Sergey Brin, fornece um sistema de buscas, de grande utilidade para todos os que acessam, frente a sua funcionalidade, diversas são suas possibilidades, como por exemplo, o navegador Chrome, que permite realizar várias buscas de pesquisas; o Gmail, onde é permitido enviar mensagem diretamente para outra pessoa por meio de anexo ou escrito, armazena e-mails recebidos, enviados, rascunhos, conta com lixeira, agenda, além de salvar como favoritas mensagens recebidas; O Google play, com função de acessar, instalar e utilizar aplicativos preferidos; O Google acadêmico que permite aos estudantes universitários um acesso mais seguro de pesquisas, e publicações de trabalhos científicos (MEYER, 2015).

A partir das descrições das diversas funcionalidades feitas das redes sociais, são claramente perceptíveis como suas utilizações têm grandes efeitos e que reforçam a criação dos padrões irreais, causando impactos perante sua verdadeira imagem. Com isso, hoje, uma massa de pessoas idealizam um corpo perfeito, o corpo padrão que as mídias propagam, possibilitando a afetação da autoestima associada ao conflito entre si mesmo e a realidade (SOBRINHO, 2014). Sabe-se que, com a expansão das redes, houve avanços da tecnologia, a forma em como essas interações sociais modificaram as relações com as pessoas, com o mundo ao

nosso redor, ocasionando a insatisfação da autoimagem perante a vida em sociedade.

Os acessos às redes sociais tendem a produzir mudanças na vida dos indivíduos que interagem com elas. Na maioria das vezes modificando o conceito sobre o que é real e verídico. Levando os sujeitos a abstrair seus valores pessoais para entrar em um consenso superficial de um determinado conteúdo compartilhado por todos os membros que estão conectados. Sentindo-se obrigados a apoiar ou prestar homenagem para não entrar em discordância, igualando-se aos participantes em prol de uma única definição da matéria publicada. Todavia que muitas pessoas ao ingressarem são ignoradas ou tratadas de formas inadequadas, recebendo críticas, ou não “acolhimento” pelos outros membros quando apresentam características de perfis diferentes e postagens que sejam divergentes com a maioria das pessoas da comunidade virtual (BRAGA, 2011). As plataformas digitais oferecem uma facilidade na eliminação dos participantes, basta não comentar, compartilhar, e será visto como invisível. Comportamento dos quais gera sentimento de abandono, indiferença e exclusão.

Outro mecanismo oferecido pelas plataformas é a opção de likes e comentários, esses comportamentos são vistos pelo meio digital como um feedback de validação social. Age diretamente a nível cerebral, ativando o neurotransmissor da dopamina, atribuindo aos indivíduos uma recompensa do prazer, cujo é apreciada de extrema importância nas mudanças comportamentais (LANIER, 2018).

“o prazer viciante e os padrões de recompensa no cérebro, à pequena dose de dopamina integram a base do vício em redes sociais.” (LANIER, 2018, p. 21).

Tendo em vista que a recompensa e punição estão interligadas, o sujeito recebe opiniões desagradáveis ou agradáveis, pode desenvolver um papel no ciclo vicioso e na mudança comportamental. Interferindo na sua vulnerabilidade maneiras diferentes de produtividade.

Quando o indivíduo recebe uma recompensa sempre tende a repetir o ato para receber novamente. A mesma coisa acontece com as publicações feitas nas redes sociais, quando recebem uma resposta decorrente da postagem começam a ter o hábito de postar mais. A ação pode levar o vício que acaba sendo prejudicial

tanto para o sujeito, quanto para sociedade. Isso porque o cérebro tem sistema adaptativo, e pode ser modificado em busca de coisas novas, devido à índole do ser humano que detesta cair na rotina (LANIER, 2018). Uma das consequências obtidas é que o cérebro acaba se acostumando a uma realidade fictícia. Esse desempenho é concebido através do vício.

Em vista disso, outra inferência é a pressão social. As pessoas são exageradamente vulneráveis quando se tratam de assuntos como status social, apreciação e disputa. Em alguns estudos da psicologia, como o Experimento de Aprisionamento de Stanford, mostrou que a opinião abstraída por outras pessoas pode alterar o comportamento. Nas redes sociais o manejo das emoções está muito presente, e a maioria dos sentimentos recorrido aos usuários está relacionada ao que os outros pensam sobre ele. “Por exemplo, quando temos medo de que as pessoas não nos considerem descolados, atraentes ou de status elevado, acabamos nos sentindo mal. Esse temor é profundo e chega doer” (LANIER, 2018, p. 27).

Mediante o exposto, a pessoa que se torna dependente tem um andamento nervoso, um murmurar compulsivo diante dos acontecimentos, se sentindo destruído e aflito por afirmação. Uma desatenção, exagero, e acompanhado de um encobrimento para uma insegurança. Os viciados em redes sociais muitas vezes se sentem na obrigação de manter boas aparências, não demonstrar suas fraquezas, e aumentar seus números de seguidores. Tendo dificuldades em reconhecer em si mesmo as mudanças causadas pelas plataformas.

“O vício é associado à anedonia, a redução da capacidade de sentir prazer na vida a não ser no que a pessoas estejam viciados, seja lá o que for, e os viciados em redes sociais parecem propensos a anedonia em longo prazo.” (LANIER, 2018, p. 112).

De acordo com a Lei 12.965/2014 autorizada pela Presidência da República citada por Dilma Rousseff (2014). Casa Civil Subchefia para Assuntos Jurídicos, assegura o indivíduo a garantir e conhecer seus direitos, diante das redes sociais, e seu uso. Vale ressaltar como cidadãos têm-se direitos que abrange o valor ético e humano do uso da internet em um meio social.

Trazendo a princípio o bem e a liberdade de ser e fazer diante das redes, contudo não denegrindo a imagem do próximo, nem utilizando para meios prejudiciais diante da sociedade digital, o qual impacta a vida real.

Outra forma que podemos citar está relacionada ao impacto ao uso da internet através das redes. Sobre o que podem causar como consequência há um índice maior de Fake News, dentre outros fatores de benefícios e malefícios que as redes trazem. A sociedade transita hoje no que se convencionou denominada Era Digital. Os computadores ocupam espaço importante e essencial no atual modelo de sociabilidade que configura todos os setores da sociedade, comércio, política, serviços, entretenimento, informação, relacionamentos. Os resultados desse processo são evidentes, sendo que essas transformações mudaram o cenário social na busca pela melhoria e pela facilitação da vida e das práticas dos indivíduos (KOHN; MORAES, 2007, p. 2).

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da presente temática e seus fatos como a superexposição, juntamente aos impactos causados por seu uso, é de suma importância salientar que diante do contexto em que se vive cada indivíduo, resulta em formas diferentes de vivenciar e expor fenômenos de fatos decorrentes no meio tecnológico. Para atingir os resultados foi usado tipo de pesquisa qualitativa como uma forma mais lúcida de compreender a vivência das pessoas que fazem esse uso. Buscando inovar, diariamente, presenciamos mudanças no mundo virtual, e com isso há necessidade de expor, compartilhar, trocar algo com o outro/alguém, conhecer o novo, descobrir o oculto, criando laços, se posicionando e utilizando formas de estar conectado ao outro, se aprofundando em relações saudáveis ou não e negócios dentro do mundo tecnológico.

Somado as mudanças virtuais, é atribuída também uma mudança no ciclo comportamental de cada pessoa que passa ser membro das redes. Muitas vezes não identificadas com facilidade. Aonde muitas acabam cedendo e fazendo parte da cobrança virtual que está cada vez mais de forma crescente nas mídias. Tornando-se distante do seu próprio eu, agindo de forma contraditória a sua personalidade, criando uma idealização de vida perfeita, e autoimagem. Todavia que muitas pessoas deixam suas crenças e princípios de lado para poder fazer parte de um

todo decorrente de publicações expostas nas redes, sendo apoiadores de determinado conteúdo, aonde a maioria tornam-se a favor, pois, uma vez que se têm atitudes diferentes do que está sendo cobrado e esperado, pode sofrer alguns impactos emocionais, como o sentimento de exclusão, e indiferença.

Desta forma, com os impactos emocionais na vida das pessoas que utilizam as redes sociais, vale salientar a importância da psicologia. Visto que a saúde mental é um importante fator que possibilita muito ajustes, e que são necessários para a compreensão e de uma forma lidar com as emoções existentes. O papel da psicologia, cada vez mais vem sendo fundamental em vários âmbitos, confirma-se a necessidade da busca por profissionais da área da psicologia. Com isso, a terapia é a adequada, conduzida por um (a) psicólogo (a), com objetivo de tratar questões psicológicas, comportamentais e emocionais. Durante o processo, o profissional conduzirá a pessoa para a reflexão sobre suas questões, incômodos e perturbações. Buscar auxílio, não é sinal de fraqueza, é um autorreconhecimento, em acreditar que precisa de ajuda e que trará muitos benefícios para que busque mais qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

BRAGA, Adriana. **Sociabilidades digitais e a reconfiguração das relações sociais**. Revista de Ciências Sociais, n. 9, Rio de Janeiro, pp. 95-104, ago/dez, 2011.

BRASÍLIA, Constituição (2014), Capítulo I - DISPOSIÇÕES PRELIMINARES, Art. 1º, 2º, 3º. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2011-2014/2014/lei/l12965.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l12965.htm). Acesso em: 15 de set. 2021.

DUQUE, Andréa P. O. Revista de Contabilidade do Mestrado de Ciências Contábeis da UERJ. Editorial, v.22, n. 2, Rio de Janeiro, 2017.

FRANKLIN, Camila F. M. **TRANSTORNOS MENTAIS NAS REDES SOCIAIS: Da Invisibilidade à Superexposição**. Episteme Transversallis, Volta Redonda-RJ, v.10, n.1, p.141-162, 2019.

STASSUN, Cristian C. S.; ASSMANN, Selvino J. **Hipermobilidade Estética e Dispositivos de Controle de Circulação: o Desejo de Ser Notado e Encontrado na Internet**. Cad. de Pesq. Interdisc. em Ci-s. Hum-s., v. 13, n. 102, Florianópolis, p.153-177, jan/jun, 2012.

OLIVEIRA, Júnior Edno Pires; BRANCO, Emanuele Rodrigues; TRINDADE, Milena Tarcisa; VASCONCELOS, Vinícius Matheus Gewehr. **Os impactos das redes sociais no comportamento socioemocional de crianças e adolescentes**. Revista de Pesquisa e Prática em Psicologia (UFSC). V. 1, n. 1, Santa Catarina, 2021.

BARBOSA, Ester de Farias; PRADO, Ana Paula S.; SOUZA, Regina M. **SUPEREXPOSIÇÃO À INFORMAÇÃO E ADOECIMENTO PSÍQUICO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA**. Educação, Ciência e Tecnologia, v. 10, n. 10, Santa Fé do Sul (SP), nov., 2019.

FLICK, U. Desenho da pesquisa qualitativa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SANTOS, Francisco C.; CYPRIANO, Cristina P. **Redes sociais, rede de sociabilidade**. Rev. bras. Ci. Soc. v.29, n.85, São Paulo, Jun, 2014.

SANTOS, Isabele A.; LOURENÇO, Luciene; NASCIMENTO, Alex V.; COSTA, Carla E. S. P.; HENRIQUES, Halline I. B. **MEDIAÇÃO DE CONFLITOS JUNTO A ADOLESCENTES COM ADOECIMENTO PSÍQUICO PELA DEPENDÊNCIA DE INTERNET NA ATENÇÃO BÁSICA**. Disponível em: <[https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2016/TRABALHO\\_EV055\\_MD\\_1\\_SA5\\_ID2407\\_31052016212047.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2016/TRABALHO_EV055_MD_1_SA5_ID2407_31052016212047.pdf)> Acesso em: 12 de mar de 2021.

LANIER, Jaron. **DEZ ARGUMENTOS PARA VOCÊ DELETAR AGORA SUAS REDES SOCIAIS**. Editora Intrínseca, ed. 1, p. 10-192, Rio de Janeiro, 2018.

BURGESS, Jean; GREEN, Joshua. **YouTube e a Revolução Digital Como o maior fenômeno da cultura participativa transformou a mídia e a sociedade**. ALEPH PUBLICAÇÕES E ASSESSORIA PEDAGÓGICA LTDA. SÃO PAULO, 2009.

SALLES, João Carlos. **XVII CONGRESSO DA SOCIEDADE INTERAMERICANA DE FILOSOFIA**. Coleção Empiria, Série Especial, (p. 01-442), v. 7, Salvador, 2013.

KOHN, Karen; MORAES, Cláudia Herte. **O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital**. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, Santos (SP), ago/set, 2007.

SIQUEIRA, Lorena B.; MENDONÇA, Rodrigo B.; PAVARINO, Rosana N. **Bianca: a realidade por trás das imagens nas redes sociais**. Goiânia, 2016.

TOMAÉL, Maria Inês; ALCARÁ, Adriana Rosecler; CHIARA, Ivone Guerreiro. **Das redes sociais à inovação**. Ciência da Informação, v. 34, n. 2, Brasília, Maio/Ago, 2005.

MANNO, Maria V. M.; ROSA, Carlos M. **DEPENDÊNCIA DA INTERNET: SINAL DE SOLIDÃO E INADEQUAÇÃO SOCIAL?** *Polêmica*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 119-132, abr/maio/jun, 2018.

MEYER, Maximiliano. **A história do Google**. Oficina da net, Rio grande do sul, 2015.

SOBRINHO, Patrícia Jerônimo. **“MEU SELFIE”: A REPRESENTAÇÃO DO CORPO NA REDE SOCIAL FACEBOOK**. *ARTEFACTUM - Revista de estudos em Linguagens e Tecnologia*. Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, 2014.

RECUERO, Raquel; ZAGO, Gabriela. **Em busca das "redes que importam":\* redes sociais e capital social no Twitter**. *Líbero*, v. 12, n. 24, p. 81-94, São Paulo, Dez., 2009.

SOUZA, Robson Pequeno; BEZERRA, Carolina Cavalcanti; SILVA, Eliane de Moura; MOITA, Filomena M. G. S. **Teorias e práticas em tecnologias educacionais**. EDUEPB. Campina Grande - Paraíba, 2016.

MUSSIO, Rogéria A. P. **A GERAÇÃO Z E SUAS RESPOSTAS COMPORTAMENTAL E EMOTIVA NAS REDES SOCIAIS VIRTUAIS**. unesp. Rio Claro – São Paulo, jun, 2017.

FERREIRA, Silmara S. **A nostalgia da imagem: o Instagram como tendência contemporânea**. CELACC/ECA, São Paulo, 2013.

SILVA, Siony. **REDES SOCIAIS DIGITAIS E EDUCAÇÃO**. *Revista Iluminart*, (p. 01-11), n. 5, São Paulo, 2010. SHIMAZAKI, Vinicius Kenji; PINTO, Maria M. M. **A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA ROTINA DOS SERES HUMANOS**. *Fasci-Tec*, (p. 01-09), v. 1, n. 5, São Caetano do Sul, 2011.

VERMELHO, Sônia Cristina; VELHO, Ana Paula Machado; BONKOVOSKI, Amanda; PIROLA, Alisson. **Refletindo sobre as redes sociais digitais**. *Educação & Sociedade*. Campinas, v. 35, n. 126, jan./mar. 2014.

VASCONCELLOS, Sheyna. **A pressão por perfeição causada pelas redes sociais pode afetar a qualidade de vida das pessoas**. *Revista ABM*. Bahia, 2019.

Disponível em: <<https://www.revistaabm.com.br/blog/a-pressao-por-perfeicao-causada-pelas-redes-sociais-pode-afetar-a-qualidade-de-vida-das-pessoas>>. Acesso em: 08 de maio de 2021.

CARVALHO, Thatyane; SANTOS, Bruna; ARAÚJO, Demóstenes; GOMES, Vitor. **ELEMENTOS, FINALIDADE E CONSEQUÊNCIAS DA SUPEREXPOSIÇÃO DE USUÁRIOS NAS REDES SOCIAIS**. e-Com. Belo Horizonte, v.10, n. 2, p. 16-30, 2º semestre de 2017. Disponível em: <https://revistas.unibh.br/ecom/article/view/2279>. Acesso em: 26 de fev de 2021.

MARQUES, Vasco. **REDES SOCIAIS 360 COMO COMUNICAR ONLINE**. Conjuntura Actual Editora. Coimbra – Lisboa, Set, 2016.