

CONFINAMENTO NAS REDES SOCIAIS: MEIOS VAZIOS, FINS TRÁGICOS**CONFINEMENT IN SOCIAL MEDIA: EMPTIED RELATIONS AND TRAGIC
CONSEQUENCES****CONFINAMIENTO EN LAS REDES SOCIALES: MEDIOS VACÍOS, FINES
TRÁGICOS**

DOI: 10.54899/dcs.v23i95.6555

Submitted: 8/11/2026

Approved: 8/14/2026

Published on: 9/1/2026

Cleuter Tenazor Tananta

Doutor em Educação

Instituição: Universidade do Estado do Amazonas

Junior Peres de Araujo

Doutorando em Educação

Instituição: Universidade Estadual de Londrina

Francisca Ludimila de Souza Tananta

Graduada em Marketing Digital

Instituição: Instituto Federal do Amazonas

RESUMO

O presente artigo analisa o fenômeno do confinamento nas redes sociais a partir da compreensão de que a hiperconectividade contemporânea, embora amplie a circulação de informações e a possibilidade de interação, também pode produzir esvaziamento subjetivo, fragilização dos vínculos sociais e agravamento do sofrimento psíquico. O objetivo geral consiste em examinar de que modo o uso excessivo e problemático das redes sociais contribui para o isolamento emocional, para a superficialização das relações humanas e para desfechos individuais e coletivos marcados por sofrimento, violência simbólica e deterioração da saúde mental. Trata-se de pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, desenvolvida com base em artigos científicos, relatórios institucionais e publicações acadêmicas recentes sobre redes sociais, saúde mental, solidão, cyberbullying e uso problemático de tecnologias digitais. O estudo apoia-se, sobretudo, nas contribuições de Bauman (2007; 2009), Bonsaksen *et al.* (2023) e Oliveira (2012). A discussão demonstra que as plataformas digitais operam por mecanismos de estímulo contínuo, comparação social, exposição permanente e busca de validação, fatores que podem intensificar ansiedade, depressão, estresse, sensação de inadequação e empobrecimento das experiências concretas de convivência. Também se observa que o ambiente virtual, quando estruturado por dinâmicas de hostilidade, impulsividade e performatividade, favorece agressões, humilhações públicas e vulnerabilidades emocionais graves.

Conclui-se que o confinamento nas redes sociais não se resume à permanência prolongada em ambientes digitais, mas representa uma forma de aprisionamento subjetivo em circuitos de atenção, aparência e reconhecimento, exigindo resposta crítica da família, da escola, do Estado e das próprias plataformas digitais.

Palavras-chave: redes sociais; saúde mental; isolamento; hiperconectividade; cyberbullying.

ABSTRACT

This article analyzes the phenomenon of confinement in social media based on the understanding that contemporary hyperconnectivity, although it expands the circulation of information and the possibilities for interaction, may also produce subjective emptiness, the weakening of social ties, and the intensification of psychological suffering. The main objective is to examine how excessive and problematic use of social media contributes to emotional isolation, the superficialization of human relationships, and individual and collective outcomes marked by suffering, symbolic violence, and the deterioration of mental health. This is a bibliographic study with a qualitative approach, developed based on scientific articles, institutional reports, and recent academic publications on social media, mental health, loneliness, cyberbullying, and problematic use of digital technologies. The study is primarily grounded in the contributions of Bauman (2007; 2009), Bonsaksen *et al.* (2023), and Oliveira (2012). The discussion shows that digital platforms operate through mechanisms of continuous stimulation, social comparison, permanent exposure, and the pursuit of validation—factors that may intensify anxiety, depression, stress, feelings of inadequacy, and the impoverishment of concrete social experiences. It is also observed that the virtual environment, when structured by dynamics of hostility, impulsivity, and performativity, fosters aggression, public humiliation, and severe emotional vulnerabilities. It is concluded that confinement in social media is not limited to prolonged presence in digital environments, but represents a form of subjective entrapment within circuits of attention, appearance, and recognition, requiring a critical response from families, schools, the State, and the digital platforms themselves.

Keywords: social media; mental health; isolation; hyperconnectivity; cyberbullying.

RESUMEN

El presente artículo analiza el fenómeno del aislamiento en las redes sociales partiendo de la idea de que la hiperconectividad contemporánea, aunque amplía la circulación de la información y las posibilidades de interacción, también puede provocar un vaciamiento subjetivo, el debilitamiento de los vínculos sociales y el agravamiento del sufrimiento psíquico. El objetivo general consiste en examinar de qué manera el uso excesivo y problemático de las redes sociales contribuye al aislamiento emocional, a la superficialización de las relaciones humanas y a consecuencias individuales y colectivas marcadas por el sufrimiento, la violencia simbólica y el deterioro de la salud mental. Se trata de una investigación bibliográfica, de enfoque cualitativo, desarrollada a partir de artículos científicos, informes institucionales y publicaciones académicas recientes sobre redes sociales, salud mental, soledad, ciberacoso y uso problemático de las tecnologías digitales. El estudio se basa, sobre todo, en las aportaciones de

Bauman (2007; 2009), Bonsaksen *et al.* (2023) y Oliveira (2012). El análisis demuestra que las plataformas digitales funcionan mediante mecanismos de estímulo continuo, comparación social, exposición permanente y búsqueda de validación, factores que pueden intensificar la ansiedad, la depresión, el estrés, la sensación de insuficiencia y el empobrecimiento de las experiencias concretas de convivencia. También se observa que el entorno virtual, cuando está estructurado por dinámicas de hostilidad, impulsividad y performatividad, favorece las agresiones, las humillaciones públicas y graves vulnerabilidades emocionales. Se concluye que el confinamiento en las redes sociales no se limita a la permanencia prolongada en entornos digitales, sino que representa una forma de encarcelamiento subjetivo en circuitos de atención, apariencia y reconocimiento, lo que exige una respuesta crítica por parte de la familia, la escuela, el Estado y las propias plataformas digitales.

Palabras clave: redes sociales; salud mental; aislamiento; hiperconectividad; cibercoso.

1 INTRODUÇÃO

A consolidação das redes sociais como espaço central da vida contemporânea alterou profundamente os modos de comunicação, sociabilidade e construção da identidade. Em poucos anos, práticas antes episódicas passaram a organizar rotinas inteiras, mediando vínculos afetivos, consumo de informação, autorrepresentação e reconhecimento social, evidenciando a predominância das tecnologias na reconfiguração das dinâmicas de manutenção das relações sociais (Bauman, 2007).

Nesse cenário, a promessa de aproximação ilimitada convive com um paradoxo cada vez mais visível: ao mesmo tempo em que os indivíduos permanecem conectados por longos períodos, multiplicam-se experiências de solidão, ansiedade, comparação permanente e empobrecimento dos laços humanos. Relatórios recentes da Organização Mundial da Saúde e do UNICEF indicam que o ambiente digital impacta de forma significativa a saúde mental de crianças, adolescentes e jovens, sendo necessário considerar não apenas o tempo de uso, mas também a qualidade da experiência, o tipo de conteúdo e a exposição a riscos e pressões sociais online (WHO, 2024; UNICEF, 2025).

Diante desse contexto, a expressão “confinamento nas redes sociais” revela-se particularmente adequada para descrever um processo em que o sujeito, mesmo formalmente livre, passa a habitar circuitos digitais de maneira repetitiva, emocionalmente dependente e socialmente empobrecedora. Não se trata apenas de permanecer muito tempo conectado, mas de deslocar para o ambiente virtual

expectativas de pertencimento, afeto, validação e sentido que nem sempre encontram satisfação real.

A consequência é a formação de uma experiência paradoxal: a rede, construída como meio de comunicação, converte-se em espaço de saturação, vigilância, comparação e esvaziamento. Estudos recentes apontam que o uso problemático das mídias sociais está associado a sintomas de depressão, ansiedade, estresse e problemas de sono, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos, o que reforça a necessidade de examinar criticamente os efeitos subjetivos e coletivos da hiperconectividade (Ahmed *et al.*, 2024; Shannon *et al.*, 2022).

O problema de pesquisa que orienta este artigo pode ser formulado nos seguintes termos: de que modo o confinamento nas redes sociais contribui para o esvaziamento das relações humanas e para a produção de desfechos trágicos no plano subjetivo e social? Parte-se da hipótese de que a intensificação do uso digital, quando associada à lógica de desempenho, comparação, exposição e consumo emocional, favorece formas de sofrimento silencioso e de violência relacional que enfraquecem a convivência concreta e ampliam vulnerabilidades psíquicas.

Neste sentido, o tema ultrapassa o debate moralizante sobre uso excessivo de celular e exige análise mais ampla das estruturas sociais, econômicas e afetivas que organizam a vida nas plataformas. As próprias instituições públicas brasileiras têm reconhecido esse desafio, ao relacionar uso inadequado de tecnologias a sintomas de ansiedade, depressão, agressividade, impulsividade e maior exposição de adolescentes a conteúdos perigosos e desafios ligados à autolesão (BRASIL, 2025).

O objetivo geral consiste em analisar como o confinamento nas redes sociais produz meios vazios e fins trágicos, isto é, como ferramentas concebidas para comunicação e aproximação podem resultar em isolamento subjetivo, sofrimento mental e deterioração das experiências de convivência. Como objetivos específicos, busca-se compreender o avanço das redes sociais na vida contemporânea, examinar o processo de confinamento digital e isolamento subjetivo, discutir o esvaziamento das relações humanas sob a lógica da hiperconectividade e identificar impactos psicológicos e sociais associados ao uso problemático das plataformas.

Metodologicamente, trata-se de pesquisa bibliográfica, qualitativa e descritivo-analítica, fundamentada em literatura científica e documentos institucionais recentes. O estudo apoia-se, sobretudo, nas contribuições de Zygmunt Bauman

(2007; 2009), bem como em estudos contemporâneos que discutem os impactos das redes sociais na subjetividade e na saúde mental, como Bonsaksen *et al.* (2023) e Oliveira (2012). O artigo está estruturado em duas seções de desenvolvimento, seguidas de conclusão e referências.

2 O AVANÇO DAS REDES SOCIAIS E O CONFINAMENTO DIGITAL

As redes sociais deixaram de ser ferramentas marginais de entretenimento para se tornarem infraestrutura cotidiana da experiência social. Elas organizam relações de amizade, circulação de notícias, disputas políticas, consumo cultural, autopromoção profissional e até práticas de cuidado e vigilância de si. Esse processo nos remete ao pensamento de Zygmunt Bauman (2009), que define a “modernidade líquida”, como um período marcado pela instabilidade, fluidez e pela fragilidade das relações sociais. Neste sentido, os vínculos, valores e identidades estão inclinados a se tornarem mais transitórios, passando por uma constante reformulação diante das exigências de adaptação e das novas possibilidades que emergem na vida social.

Em especial entre crianças, adolescentes e jovens, o ambiente digital não funciona apenas como complemento do mundo offline, mas como dimensão constitutiva da própria vida social. O relatório *Childhood in a Digital World*, do UNICEF, destaca que as tecnologias digitais passaram a influenciar diretamente o desenvolvimento de habilidades, oportunidades de participação, experiências de risco e trajetórias de saúde mental, exigindo análise equilibrada entre potencialidades e danos (UNICEF, 2025).

Essa centralidade das redes sociais decorre, em parte, do seu desenho técnico e econômico. As plataformas operam a partir da captura de atenção, da oferta contínua de estímulos e da personalização algorítmica do conteúdo, produzindo uma experiência de permanência prolongada e renovada a cada interação. O usuário não apenas acessa informações, mas é interpelado por notificações, métricas de visibilidade, recomendações automatizadas e ciclos de recompensa emocional. Nesse processo, o ambiente digital deixa de ser um simples instrumento e passa a configurar um modo de habitar o mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS), ao tratar do comportamento problemático de uso de redes sociais entre adolescentes, chama atenção para sintomas semelhantes aos observados em padrões aditivos,

como dificuldade de controle, abstinência, priorização do uso em detrimento de outras atividades e prejuízos concretos no cotidiano (WHO, 2024).

A expansão dessas plataformas também precisa ser compreendida no interior de transformações culturais mais amplas. A valorização da visibilidade, da performance e da autopromoção encontra nas redes sociais um terreno fértil para intensificação. A identidade, antes construída em interações mais situadas e menos permanentemente registradas, passa a ser negociada sob lógica de exposição contínua. Fotografias, opiniões, rotinas, gostos e posicionamentos tornam-se materiais de curadoria de si. Isso gera uma forma de sociabilidade em que o reconhecimento depende crescentemente da reação alheia, dos números exibidos e da capacidade de sustentar uma imagem desejável.

Segundo Oliveira (2012) essas experiências nas redes sociais, pressupõe uma banalização das interações humanas, na medida em que passam a organizá-las como formas de exibição pública estruturadas em perfis pessoais, o que tende a produzir percepções ambíguas sobre a profundidade dos vínculos. Ainda que esse processo não se reduza às redes sociais, nelas ele adquire intensidade e velocidade incomuns, favorecendo a substituição da profundidade relacional por sinais rápidos de aprovação e presença.

Além disso, a própria ideia de comunicação sofre deslocamento. Se comunicar pressupõe troca, escuta e reciprocidade, o funcionamento das plataformas frequentemente estimula emissão veloz, disputa por atenção e resposta imediata. Nessa dinâmica, o conteúdo tende a ser consumido em fragmentos, e a interação, muitas vezes, se reduz a reações padronizadas, comentários impulsivos ou observação silenciosa da vida alheia. O meio permanece aparentemente cheio, porque a circulação é intensa; porém, a experiência subjetiva pode tornar-se vazia, porque o contato não se converte necessariamente em vínculo, compreensão ou pertencimento. Essa tensão entre abundância comunicativa e empobrecimento afetivo constitui a base sobre a qual se desenvolve o problema do confinamento digital.

Nessa perspectiva, Bauman (2007) e Kleine (2023), apontam que, na modernidade contemporânea, o crescimento acelerado das informações, aliado ao rápido envelhecimento dos conteúdos, faz com que o conhecimento se torne cada vez mais descartável. As informações tendem a ser consumidas de forma imediata e substituídas com a mesma rapidez, o que favorece uma relação mais superficial com os conteúdos e dificulta a construção de experiências mais duradouras. Como

resultado, amplia-se a circulação de mensagens, mas reduz-se a capacidade de assimilação, aprofundamento e elaboração crítica do que é vivido e compartilhado.

O confinamento nas redes sociais não significa isolamento físico obrigatório, mas aprisionamento progressivo da atenção, do desejo e da autoimagem a uma ecologia comunicacional marcada por repetição, vigilância e dependência de validação. O sujeito conectado passa a organizar sua percepção de si e do outro por meio da tela, subordinando experiências concretas de convivência a uma lógica de atualização permanente. Em vez de ampliar o repertório relacional, a conexão constante pode estreitar a experiência social, pois grande parte do cotidiano é filtrada por circuitos previsíveis de conteúdo, por bolhas de afinidade e por interações de baixa densidade afetiva. O resultado é um isolamento paradoxal: está-se sempre em contato e, ao mesmo tempo, frequentemente distante de relações efetivamente sustentadoras.

Estudos científicos recentes ajudam a compreender esse paradoxo. Bonsaksen *et al.* (2023), em estudo internacional, identificaram associação entre maior tempo de uso das redes sociais e níveis mais elevados de solidão, especialmente entre pessoas que utilizavam essas plataformas com o objetivo de manter relações. O dado é relevante porque desfaz a suposição simplista de que mais conexão digital significa automaticamente maior integração social. O que emerge é justamente a diferença entre contato e vínculo: a possibilidade de acessar continuamente a presença alheia não garante experiência de reciprocidade, acolhimento ou pertencimento real. Quando a rede é acionada como compensação da falta de vínculo, pode inclusive reforçar a percepção de vazio, seja pela comparação com a felicidade alheia, seja pela frustração de uma interação insuficiente (Bonsaksen *et al.*, 2023).

No caso de adolescentes, esse processo torna-se ainda mais sensível. A OMS informou, com base em dados do estudo HBSC, que 11% dos adolescentes apresentavam sinais de comportamento problemático no uso de redes sociais, percentual maior entre meninas. O mesmo levantamento mostrou que 36% dos jovens relatavam contato constante com amigos online, com taxas ainda mais altas entre meninas de 15 anos. Esses números não autorizam, por si só, conclusões deterministas, mas indicam a relevância do ambiente digital na vida relacional juvenil e apontam para a necessidade de atenção aos padrões de uso que escapam ao controle e produzem consequências negativas (WHO, 2024).

O confinamento digital também se expressa por mecanismos de comparação incessante. As redes sociais organizam a visibilidade a partir de recortes editados, imagens favorecidas, momentos selecionados e narrativas de sucesso, beleza, produtividade ou felicidade. Ao se comparar reiteradamente com essas representações, o sujeito tende a experimentar inadequação, insuficiência e fracasso, mesmo quando sabe racionalmente que está diante de versões parciais da realidade.

Nesse sentido, Bauman (2009) e Oliveira (2012) consideram que, em uma sociedade marcada pela individualização, o indivíduo passa a buscar, nas relações sociais, padrões de satisfação voltados ao prazer pessoal. Nesse contexto, a busca por reconhecimento e realização individual tende a se sobrepor a formas mais amplas de solidariedade e compreensão do outro, fazendo com que os vínculos se tornem mais frágeis e orientados por critérios imediatos de validação.

A experiência emocional, nesse ponto, não depende apenas da veracidade do conteúdo, mas da sua força afetiva e repetição. O ambiente digital, assim, funciona como vitrine permanente de vidas aparentemente mais felizes, mais desejáveis e mais completas, alimentando um regime psíquico de autoavaliação exaustiva e baixa tolerância à imperfeição.

Nesse contexto, Pompei *et al.* (2022) apontam que a busca constante por padrões idealizados de beleza, corpo, saúde e felicidade, amplamente difundidos nas redes sociais, pode gerar consequências negativas significativas, muitas vezes associadas ao que se denomina “positividade tóxica”. Trata-se de uma forma de pressão sustentada por discursos aparentemente positivos, mas que, ao se combinarem com a exposição de vidas editadas, contribuem para intensificar sentimentos de inadequação e sofrimento.

Outro aspecto decisivo do confinamento é a dificuldade de desconexão. A permanência contínua nas plataformas compromete a atenção, fragmenta a experiência do tempo e reduz a disponibilidade para relações presenciais e atividades não mediadas digitalmente. O sujeito não precisa estar fisicamente sozinho para estar subjetivamente apartado: basta que sua sensibilidade esteja capturada por ciclos de notificação, expectativa e monitoramento da reação alheia. Nesse cenário, o silêncio, a demora e a ausência tornam-se desconfortáveis, como se qualquer intervalo precisasse ser preenchido imediatamente por conteúdo, distração ou resposta. A vida interna, que exige pausa, elaboração e contato consigo, é substituída por um fluxo

incessante de estímulos. O confinamento, portanto, não é só social; é também cognitivo e afetivo.

3 HIPERCONNECTIVIDADE: ESVAZIAMENTO DAS RELAÇÕES E IMPACTOS PSICOLÓGICOS E SOCIAIS

A expressão “meios vazios” traduz a contradição central das redes sociais contemporâneas: multiplicam-se os canais de comunicação, mas não necessariamente cresce a densidade da experiência humana. As plataformas permitem falar com muitos, ver muito, reagir a tudo e acessar incontáveis conteúdos em poucos minutos; entretanto, esse excesso de circulação pode resultar em empobrecimento qualitativo do encontro. A relação deixa de ser medida por presença, escuta e duração e passa a ser organizada por frequência de aparição, intensidade de engajamento e visibilidade pública. Em vez de aprofundar o laço, muitas interações tornam-se episódicas, performáticas e orientadas por sinais superficiais de aceitação. O meio se expande, enquanto o conteúdo afetivo se retrai.

Para Oliveira (2012), esse processo pode ser compreendido como parte de uma transformação mais ampla, na qual o espaço público passa a ser progressivamente ocupado por questões da vida privada. Nesse movimento, o que antes se constituía como debate coletivo tende a se converter em exposição de experiências individuais, em que o compartilhamento assume, muitas vezes, a forma de uma espécie de alívio pessoal diante de outros que vivenciam situações semelhantes.

Nesse ponto, é necessário distinguir sociabilidade de socialização profunda. A primeira pode ser ampla, rápida e numerosa; a segunda exige tempo, continuidade, confiança e capacidade de lidar com conflito, ambivalência e frustração. As redes sociais favorecem intensamente a sociabilidade, mas nem sempre sustentam socialização profunda. Curtidas, compartilhamentos e comentários oferecem sensação imediata de participação, porém não substituem a construção de intimidade, de solidariedade e de responsabilidade recíproca. Quando a subjetividade passa a depender excessivamente desses sinais rápidos de reconhecimento, instala-se um circuito frágil de autoestima, porque o valor de si fica subordinado à visibilidade e à resposta do público. Por isso, o confinamento nas redes não é apenas quantitativo; ele reorganiza a própria gramática do reconhecimento.

Nesse ponto de vista, Bauman (2009) aponta que, na modernidade contemporânea, os elos que conectam as escolhas individuais a projetos e ações coletivas tendem a se enfraquecer progressivamente. Com isso, as experiências sociais passam a se organizar de maneira mais fragmentada e individualizada, o que dificulta a sustentação de vínculos duradouros e de formas de reconhecimento baseadas em continuidade, confiança e reciprocidade. Nesse contexto, as relações tornam-se mais instáveis e menos capazes de oferecer referências consistentes para a construção da identidade e da autoestima.

A literatura recente reforça essa percepção ao mostrar que não basta medir o tempo total de uso, sendo decisivo compreender o modo como o sujeito usa as plataformas. Godoy *et al.* (2024), em estudo com universitários, observaram relações positivas entre sintomas de depressão, ansiedade e estresse e diferentes formas de uso ativo e passivo de Facebook, Instagram e Twitter. O dado é importante porque demonstra que o sofrimento não decorre somente da permanência online, mas da qualidade da interação realizada, do padrão de observação da vida alheia e do envolvimento emocional com o conteúdo. O uso passivo, marcado por observação silenciosa e comparação, tende a intensificar sentimentos de insuficiência e piora emocional, especialmente quando o indivíduo já se encontra vulnerável (Godoy *et al.*, 2024).

O esvaziamento das relações também se relaciona ao modo como o ambiente digital transforma a linguagem. Mensagens breves, reações instantâneas e comunicação mediada por imagens e signos simplificados podem reduzir a complexidade da expressão emocional. O sofrimento é resumido em postagens, a presença é substituída por ícones e a escuta é frequentemente trocada por respostas automáticas. Isso não significa negar que haja solidariedade, aprendizado e apoio genuíno nas redes; significa reconhecer que a estrutura predominante das plataformas privilegia velocidade e visibilidade, e não necessariamente profundidade. O sujeito se torna mais exposto, mas não necessariamente mais compreendido; mais visto, mas não necessariamente mais acolhido.

Nessa perspectiva, observa-se que a própria dinâmica das redes favorece formas simplificadas de interação, nas quais o usuário recorre com frequência a mecanismos rápidos, como “curtir” e “compartilhar”, em detrimento de formas mais elaboradas de expressão, como a escrita e a argumentação (Souza; Moraes, 2023).

Isso reforça a tendência de redução da complexidade comunicativa e afetiva nas trocas mediadas digitalmente.

Em termos coletivos, esse processo produz ambientes de convivência marcados por volatilidade, impulsividade e baixa capacidade de elaboração. O debate público é atravessado por agressividade, simplificação e escalada emocional, enquanto vínculos interpessoais ficam mais suscetíveis à ruptura diante de discordâncias. A lógica algorítmica, que privilegia conteúdos capazes de gerar retenção e engajamento, pode favorecer a circulação de material polarizador, hostil ou sensacionalista. Assim, o meio aparentemente aberto e democrático também pode produzir fechamento, radicalização e ressentimento. Os meios tornam-se vazios não porque nada circule neles, mas porque a circulação, em muitas ocasiões, se desvincula de responsabilidade ética, densidade relacional e construção efetiva do comum.

Quando a experiência digital deixa de ser integrada de modo saudável à vida concreta e passa a operar como espaço central de validação, fuga ou compensação emocional, multiplicam-se os riscos de agravamento do sofrimento psíquico. Revisões sistemáticas e meta-análises recentes indicam associação entre uso problemático de redes sociais e aumento de sintomas de depressão, ansiedade, estresse e pior qualidade do sono, especialmente entre adolescentes e jovens adultos (Ahmed *et al.*, 2024; Shannon *et al.*, 2022). Tais achados não autorizam simplificações causais absolutas, pois a relação é bidirecional e mediada por fatores individuais e contextuais; contudo, mostram com consistência que o ambiente digital pode funcionar como importante vetor de vulnerabilidade quando marcado por compulsão, comparação e desregulação do cotidiano.

A depressão, nesse contexto, relaciona-se frequentemente à sensação de inadequação, fracasso e perda de sentido diante de vidas alheias idealizadas. A ansiedade, por sua vez, é alimentada pela urgência de responder, pelo medo de ficar de fora, pela necessidade de monitorar reações e pela expectativa constante de aprovação. O estresse emerge da hiperestimulação e da impossibilidade subjetiva de desligamento. Ahmed *et al.* (2024) observaram, em revisão com meta-análises, que o uso problemático das redes está positivamente associado a depressão, ansiedade e problemas de sono, o que ajuda a compreender por que a permanência excessiva no ambiente digital repercute para além da esfera do lazer, interferindo em disposição, concentração, humor e funcionamento diário.

Entre os efeitos mais relevantes está o comprometimento do sono. A lógica de uso contínuo, especialmente em horários noturnos, prorroga a vigília, desorganiza rotinas e dificulta o descanso reparador. O problema não é apenas biológico, mas também emocional: a tela se converte em espaço de excitação cognitiva, comparação social e antecipação ansiosa, mantendo o sujeito conectado quando o corpo e a mente precisariam desacelerar. A piora do sono, por sua vez, intensifica irritabilidade, redução da atenção, impulsividade e vulnerabilidade emocional, produzindo um ciclo de retroalimentação entre sofrimento psíquico e uso digital desregulado. A literatura recente tem mostrado justamente essa interdependência entre redes sociais, sono e saúde mental juvenil.

Nesse sentido, estudos recentes indicam que o tempo prolongado de permanência nas redes sociais está diretamente associado a prejuízos na qualidade do sono e ao aumento de sintomas depressivos, evidenciando uma correlação significativa entre dependência digital, distúrbios do sono e sofrimento psíquico (Rufino *et al.*, 2024).

Outro desdobramento trágico diz respeito ao agravamento da solidão. Ainda que as redes prometam companhia constante, a qualidade dessa companhia é frequentemente limitada. Bonsaksen *et al.* (2023) encontraram associação entre maior tempo diário em redes sociais e níveis mais elevados de solidão, especialmente em determinados perfis motivacionais de uso. Isso sugere que a conectividade, quando acionada como substituto insuficiente da presença e do vínculo, pode aprofundar a percepção de desconexão existencial. O sujeito sente-se cercado de pessoas e, ao mesmo tempo, emocionalmente desamparado. Essa forma de solidão é particularmente dolorosa porque se instala em meio à abundância aparente de contatos, tornando mais difícil reconhecê-la e enfrentá-la (Bonsaksen *et al.*, 2023).

No plano social, um dos fenômenos mais graves é o cyberbullying. A violência entre pares, potencializada pelas redes sociais, adquire características próprias: ampla exposição, permanência do conteúdo, velocidade de disseminação, anonimato relativo e dificuldade de escapar do ataque. Ferreira e Deslandes (2018) mostram que o cyberbullying envolve dinâmicas de humilhação, perseguição e violência psicológica que podem produzir danos significativos à saúde. Em levantamento brasileiro com dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2019, Malta *et al.* (2024) identificaram prevalência de cyberbullying de 13,2% entre adolescentes, com associação a fatores de sofrimento psíquico e fragilidade do

suporte social. Isso demonstra que o ambiente digital pode converter vulnerabilidade em espetáculo, intensificando vergonha, medo e retraimento social.

A dimensão trágica do problema aparece com mais nitidez quando se considera a exposição de adolescentes a conteúdos perigosos, desafios autolesivos, discursos de ódio e padrões inalcançáveis de aparência ou sucesso. O Ministério da Saúde, ao divulgar o guia federal sobre uso saudável de dispositivos digitais, reconheceu que adolescentes são particularmente suscetíveis a conteúdos de risco, inclusive aqueles que incentivam autolesão, em razão do estágio de desenvolvimento cerebral e da elevada sensibilidade à pressão dos pares (BRASIL, 2025). Embora nem todo contato com tais conteúdos produza o mesmo efeito, a combinação entre sofrimento prévio, busca de pertencimento e circulação algorítmica de material nocivo pode resultar em graves consequências emocionais. Nesse ponto, os “fins trágicos” mencionados no título não são mera figura retórica: eles dizem respeito a trajetórias concretas de adoecimento, humilhação pública, retraimento extremo e agravamento de condutas autodestrutivas.

Também é preciso considerar que o sofrimento nas redes sociais não se distribui de forma homogênea. Crianças, adolescentes, mulheres jovens e indivíduos com fragilidades emocionais prévias tendem a experimentar riscos específicos ou mais intensos. O UNICEF observa que os impactos das tecnologias digitais sobre a saúde mental dependem do conteúdo acessado, do contexto social, das habilidades digitais e das desigualdades que atravessam a experiência online (UNICEF, 2025). Assim, uma análise crítica do confinamento digital não pode ignorar marcadores de idade, gênero, classe, suporte familiar e repertório psíquico. Quanto menores os recursos de mediação e proteção, maior a probabilidade de que o ambiente virtual opere como amplificador de insegurança, medo e sofrimento.

Enfrentar o confinamento nas redes sociais não significa demonizar a tecnologia nem defender uma volta impossível a formas pré-digitais de sociabilidade. As próprias pesquisas institucionais e acadêmicas destacam que o ambiente digital também oferece oportunidades de aprendizado, expressão, participação e apoio, desde que mediado por condições mais seguras e usos mais conscientes (UNICEF, 2025; CETIC.br, 2025). O desafio, portanto, não é eliminar a presença das redes da vida social, mas impedir que elas se tornem eixo exclusivo da formação identitária, da autoestima e da convivência. Isso exige deslocar o debate do moralismo simplista

para uma reflexão ética, educativa e política sobre design das plataformas, práticas de cuidado e reconstrução de vínculos concretos.

No âmbito familiar, a primeira resposta necessária é a presença mediadora, e não apenas o controle punitivo. Crianças e adolescentes precisam de adultos capazes de conversar sobre riscos, estabelecer limites proporcionais, compreender as dinâmicas das plataformas e acompanhar o uso sem recorrer apenas à proibição. A pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024 mostra justamente a importância da mediação dos responsáveis e do debate sobre riscos e oportunidades no uso da internet (CETIC.br, 2025). Quanto mais qualificada for essa mediação, maior a possibilidade de transformar o ambiente digital em espaço de aprendizagem crítica, e não em território de abandono emocional ou vigilância autoritária.

A escola também assume papel central. Não basta proibir dispositivos ou tratar a tecnologia apenas como distração nociva; é preciso incorporar a educação digital como dimensão formativa. Isso inclui discutir comparação social, privacidade, cyberbullying, produção de imagem, circulação de desinformação, pressão estética e gestão do tempo online. O guia lançado pelo governo federal em 2025, ao relacionar o uso desregulado de tecnologias a prejuízos mentais e comportamentais, reforça a necessidade de respostas educativas articuladas entre família, escola e políticas públicas (BRASIL, 2025). A alfabetização midiática e emocional torna-se, nesse contexto, estratégia de proteção psíquica e de fortalecimento da autonomia crítica.

No campo da saúde mental, é fundamental reconhecer que o sofrimento relacionado às redes sociais não é superficial nem secundário. Profissionais da saúde, especialmente aqueles que atuam com adolescentes e jovens, precisam considerar o uso digital como dimensão relevante da escuta clínica e psicossocial. Questões como tempo de permanência online, tipos de interação, exposição a violência, dependência de validação, prejuízo do sono e comparação social devem integrar avaliação e intervenção. Como demonstram a OMS e o Ministério da Saúde, a relação entre tecnologia e sofrimento psíquico é bidirecional: problemas emocionais podem intensificar o uso desregulado, e esse uso, por sua vez, pode agravar o sofrimento já existente (WHO, 2024; Brasil, 2025).

Por fim, não há enfrentamento consistente sem responsabilização das próprias plataformas. O desenho algorítmico, as métricas de engajamento e a baixa contenção de conteúdos nocivos não são neutros. Quando a lógica econômica premia retenção a qualquer custo, intensificam-se estímulos que favorecem dependência,

polarização e exposição a material prejudicial. A discussão, portanto, precisa alcançar regulação, transparência algorítmica, proteção de crianças e adolescentes e mecanismos mais eficazes de prevenção à violência digital. O direito de estar online com segurança e dignidade não pode ser subordinado exclusivamente aos interesses do mercado. Se o confinamento nas redes tem dimensão estrutural, a saída também deve ser estrutural.

4 CONCLUSÃO

A análise desenvolvida ao longo deste artigo permitiu compreender que o confinamento nas redes sociais representa uma das expressões mais marcantes das contradições da vida contemporânea. As plataformas digitais ampliaram radicalmente as possibilidades de comunicação, circulação de informação e presença mútua; contudo, essa ampliação não se converteu automaticamente em fortalecimento dos vínculos humanos. Ao contrário, a literatura científica e institucional examinada indica que o uso problemático e desregulado das redes pode associar-se a sintomas de depressão, ansiedade, estresse, piora do sono, solidão e exposição a formas específicas de violência, como o cyberbullying. Neste sentido, os meios tornam-se vazios quando a conectividade substitui, mas não sustenta, a experiência concreta do laço, da escuta e da reciprocidade.

Também se verificou que o problema não está apenas no tempo de uso, mas na lógica que estrutura a vida digital. Comparação social permanente, busca de validação, estímulos contínuos, performatividade identitária e exposição a conteúdos nocivos transformam as redes em ambientes de intensificação emocional, muitas vezes incompatíveis com processos saudáveis de elaboração subjetiva. O confinamento, portanto, é menos espacial que psíquico: trata-se do aprisionamento da atenção, da autoestima e do pertencimento em circuitos algorítmicos que prometem presença, mas frequentemente entregam saturação, ansiedade e insuficiência.

A hipótese inicial do estudo foi confirmada. O confinamento nas redes sociais contribui para o esvaziamento das relações humanas ao transformar reconhecimento em métrica, convivência em exibição e comunicação em fluxo acelerado de reações superficiais. Em situações de maior vulnerabilidade, esse processo pode culminar em fins trágicos, expressos em sofrimento intenso,

humilhação pública, retraimento social, autolesão e agravamento de transtornos mentais. Por isso, o enfrentamento do problema demanda ação integrada da família, da escola, da saúde pública, do Estado e das empresas de tecnologia.

Conclui-se, por fim, que a crítica às redes sociais não deve resultar em rejeição absoluta da tecnologia, mas em defesa de usos mais humanos, conscientes e eticamente orientados. Em uma sociedade cada vez mais digitalizada, preservar a profundidade do encontro, a densidade dos vínculos e o direito ao cuidado psíquico tornou-se tarefa urgente. Sem essa inflexão crítica, continuaremos a expandir meios tecnicamente sofisticados e socialmente empobrecidos, capazes de aproximar corpos pela tela enquanto afastam sujeitos de si mesmos, dos outros e da experiência concreta de viver em comum.

REFERÊNCIAS

- AHMED, O.; WALSH, E. I.; DAWEL, A.; ALATEEQ, K.; OYARCE, D. A. E.; CHERBUIN, N. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. **Journal of Affective Disorders**, v. 367, p. 701-712, 2026.
- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BAUMAN, Z. **Medo líquido**. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.
- BONSAKSEN, T.; RUFFOLO, M.; PRICE, D.; LEUNG, J.; THYGESEN, H.; LAMPH, G.; KABELINGA, I.; GEIRDAL, A. Ø. Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: do motives for social media use matter? **Health Psychology and Behavioral Medicine**, v. 11, n. 1, 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Governo Federal lança guia sobre o uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes**. Brasília: Ministério da Saúde, 2025.
- CETIC.BR. **TIC Kids Online Brasil 2024**. São Paulo: Cetic.br/NIC.br, 2025.
- FERREIRA, T. R. S. C.; DESLANDES, S. F. Cyberbullying: conceituações, dinâmicas, personagens e implicações à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 10, p. 3369-3379, 2026.
- GODOY, P. P.; SCHMITT, M.; SCHINDLER, E.; SILVA, M. D. da; ANDRETTA, I. Mídias sociais e sintomas emocionais de estudantes de uma universidade privada. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, e260371, 2024.
- KLEINE, J. L. O pensamento de Zygmunt Bauman sobre a sociedade e educação. **Caderno Intersaberes**, v. 12, n. 43, 2023.
- MALTA, D. C.; SOUZA, J. B. de; VASCONCELOS, N. M. de; MELLO, F. C. M. de; BUBACK, J. B.; GOMES, C. S.; PEREIRA, C. A. Cyberbullying entre escolares brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 9, 2024.
- OLIVEIRA, L. P. de. Zygmunt Bauman: a sociedade contemporânea e a sociologia na modernidade líquida. **Revista Sem Aspas**, Araraquara, v. 1, n. 1, p. 25-35, 2012.
- POMPEI, T.; GOUVEIA, L. M. B.; RAMOS, P. F. M. da S. Redes sociais: influência, identidade e diferença na contemporaneidade. **Em Sociedade**, Belo Horizonte, v. 3, n. 2, p. 93-111, 2022.
- RUFINO, J. V.; RODRIGUES, R. R.; MESAS, A. E.; GUIDONI, C. M. O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, n. 5, p. e00097423, 2024.

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

SOUZA, R. R. de; MORAES, L. F. Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários. **Revista Tecnologia e Sociedade**, v. 17, n. 48, 2021.

UNICEF. **Childhood in a digital world**. Florence: UNICEF Innocenti, 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Teens, screens and mental health**. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024.