

A PSICOLOGIA DAS REDES SOCIAIS: E SEUS IMPACTOS NO BEM ESTAR E NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL

Maria Eduarda Maciel Freitas¹, Barbara Vitória dos Santos¹, Davi Santos.

Diego Lucien Domingues Martins ², Tiago Bazolli ²

¹ Alunos – Faculdades Integradas ASMEC – UNISEP, Ouro Fino MG.

² Orientadores – Faculdades Integradas Asmec UNISEP, Ouro Fino MG.

RESUMO

As redes sociais vem desempenhando um papel fundamental na vida contemporânea, elas influenciam a identidade, a autoimagem e o bem estar psicológico dos indivíduos, conseqüentemente, a produtividade no local de trabalho e as formas de se relacionar com outros seres humanos, seja no convívio particular ou laboral. A proposta deste artigo é analisar os impactos psicológicos dessas plataformas, abordando questões como a construção da identidade digital, os efeitos da comparação social e a busca por aprovação, consequência da vida online. Propõe também, abordar o vício em redes sociais e seus efeitos negativos, incluindo a dependência emocional, a ansiedade e a insônia. Por fim, explora-se o papel das redes sociais na saúde mental, destacando tanto os benefícios quanto os desafios que elas apresentam. A pesquisa se baseia em estudos de autores variados e em uma pesquisa com profissionais de áreas distintas, evidenciando a necessidade de um uso equilibrado dessas plataformas para minimizar impactos negativos e maximizar os potenciais benefícios.

Palavras-chave: Redes sociais; Bem estar no Trabalho; Identidade e autoimagem.

INTRODUÇÃO

As redes sociais são atualmente essenciais na vida moderna, elas influenciam a forma como as pessoas se comunicam, consomem, ditam modas, costumes, padrões, além de ser a fonte de informação de uma grande maioria de pessoas, assim como, constroem identidades e criam “celebridades”.

O termo “psicologia das redes sociais” pode ser definido como um ramo de estudo que surgiu dentro da área da psicologia e da sociologia, este segmento busca compreender os efeitos das plataformas e redes sociais no comportamento humano, abordando temas como identidade digital, vício em tecnologia e impactos emocionais. *"A sociedade em rede é a nova estrutura social da era da informação"* (CASTELLS, p. 12, 2003). Desta forma, este artigo tem como objetivo discutir os aspectos psicológicos relacionados ao uso das redes sociais, analisando seus efeitos positivos assim como também os negativos para seus usuários.

METODOLOGIA

Para compreender melhor sobre o assunto, decidimos fazer um levantamento estatístico, realizando uma pesquisa bibliográfica em livros e artigos científicos de autores consagrados, tanto internacionais quanto brasileiros que discutem os impactos das redes sociais no comportamento humano. Também realizamos uma pesquisa aplicando um questionário de 13 perguntas para 50 profissionais de áreas variadas, com idade mínima de 18 anos até 45 anos ou mais. Metade dos participantes estão na faixa etária dentre 25 a 34 anos. A pesquisa buscou identificar: o tempo médio diário gasto em redes sociais. A percepção sobre como isso afeta sua concentração no trabalho. Relatos de sintomas como ansiedade, insônia e a sensação de FOMO. O questionário da pesquisa está no anexo ao final deste artigo.

O impacto das redes sociais na identidade e na autoimagem

As redes sociais ganharam força no início dos anos 2.000, com o surgimento do extinto ORKUT, criado por um funcionário da empresa Google e posteriormente o FACEBOOK, uma rede com intenção mais comercial do que sua antecessora. Outras plataformas também surgiram na mesma época, com o uso de vídeos e fotos. A ideia inicial das redes sociais é criar um ambiente onde os usuários constroem e compartilham suas identidades, assim como, interagem entre si.

Segundo Goffman (1959), a interação social pode ser compreendida como uma "encenação", na qual os indivíduos apresentam versões idealizadas de si mesmos. Esse fenômeno é intensificado no ambiente digital, onde os usuários selecionam cuidadosamente o que compartilham para causar determinadas impressões.

Estudos indicam que o uso excessivo das redes sociais pode levar a comparações sociais prejudiciais, impactando negativamente a autoestima.

Os autores Twenge e Campbell (2018), *“Entre os jovens de 14 a 17 anos, os grandes usuários de telas (7+ h/dia vs. poucos usuários de 1 h/dia) tinham mais que o dobro de probabilidade de já terem sido diagnosticados com depressão”* (TWENGE e CAMPBELL, p. 277, 2018).

O fato de que as pessoas “criam” um personagem, mas não conseguem sustentar por muito tempo, acaba que gerando frustração. O que pode causar ansiedade ou depressão.

Esse efeito também se agrava, pelas postagens contínuas de um padrão de vida aparentemente perfeito, nas redes, as pessoas sempre são bonitas, perfeitas, felizes com vidas interessantes. O consumo de ver tantos perfis com a vida mais interessante e perfeita que a do usuário consumidor, pode gerar sentimentos de inadequação ou fracasso em quem consomem horas de tais postagens. Além disso, o

conceito de "capital social digital" se tornou relevante para compreender como a vida online influencia a percepção de pertencimento e aceitação social.

Conforme Putnam (1993), o capital social é construído a partir de interações que fortalecem “vínculos” entre os indivíduos. Nas redes sociais, essa construção pode ser positiva, quando promove apoio e engajamento, ou negativa, quando gera isolamento ou dependência da validação externa.

Capital social digital é um termo que as marcas e empresas utilizam para interagir com seus clientes para ter um retorno (feedback) dos sentimentos que suas marcas causam em seus usuários. Este conceito também pode ser utilizado para compreender como as pessoas são aceitas ou interagem online.

Outro fator relevante é o impacto das redes sociais na percepção da autoimagem corporal. O uso constante de filtros e edições para criar padrões estéticos irreais pode levar a uma distorção da imagem corporal, resultando em problemas como insatisfação e transtornos alimentares.

Pesquisas sugerem que a exposição frequente a imagens retocadas e corpos considerados ideais nas redes sociais está associada a uma percepção irreal da própria imagem corporal. Dados indicam que adolescentes que passam mais de 3 horas por dia em redes sociais têm um risco significativamente maior de desenvolver insatisfação corporal (MAIA DE OLIVEIRA e AMARO MACIEL, p. 63, 2024)

De acordo com Maia de Oliveira e Amaro Maciel (2024), a exposição a imagens idealizadas nas redes sociais pode influenciar negativamente a percepção da própria aparência, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. Esse fenômeno reforça padrões “inatingíveis de beleza” e pode gerar ansiedade e baixa autoestima. Outro fato, é a busca pela “validação digital” pode tornar os usuários consumidores mais sensíveis emocionalmente. A quantidade de curtidas, comentários e compartilhamentos muitas vezes se torna um “medidor de valor pessoal”, levando à frustração quando as postagens do usuário que consome, não são tão altas quando as que ele enxerga.

Para as autoras Mills, Musto, Williams, Tiggemann (2018), dizem que a atividade cerebral relacionada à recompensa aumenta significativamente quando os indivíduos recebem muitas curtidas, reforçando a dependência emocional desses estímulos. E conseqüentemente, este “medidor de valor” influenciam a construção da identidade do usuário consumidor, onde ele se baseando na sua interação (curtidas, compartilhamentos, comentários) cria uma auto imagem de si, definida apenas pelas interações online.

Além disso, descobriu-se que a Internet e as mídias sociais promovem a magreza, o comportamento de dieta e a perda de peso por meio de imagens idealizadas de mulheres "perfeitas". As mulheres que usam as mídias sociais frequentemente internalizam o "ideal magro", fazendo com que elas se esforcem por um padrão de beleza irrealista e não natural e se sintam envergonhadas quando não conseguem alcançá-lo. Estudos descobriram que a exposição frequente à Internet e a sites de redes sociais resulta em altos níveis de insatisfação com o peso, desejo de magreza e vigilância corporal. (MILLS, MUSTO, WILLIAMS, TIGGEMANN, 2018, pag.1)

O vício em redes sociais e seus efeitos psicológicos

De acordo com Young (1998), o uso excessivo das redes sociais pode se tornar viciante, gerando dependência psicológica. A dependência da internet possui características semelhantes a outros vícios, como a compulsão pelo consumo e a perda de controle sobre o uso (muito semelhante ao uso de psicoativos). A constante busca por validação e aceitação, na forma de curtidas e comentários, estimula a liberação de dopamina, reforçando o comportamento de verificação frequente das redes sociais, este sistema de “recompensa” causado pelas curtidas, comentários e ou compartilhamentos é semelhante ao efeito que um tipo de droga causa em seu usuário, conforme o autor. *“Uma pesquisa on-line com 259 participantes adultos com o intuito de estudar a ligação entre dependência de Internet e depressão. Os resultados sugerem que o aumento da depressão está significativamente relacionado ao crescimento da utilização do tempo despendido na Internet”*. (YOUNG, p. 10, 1998).

Conforme destaca Moura, Sousa, Filgueiras, Freire, Medeiros (2021), a ansiedade de estar sempre conectado, conhecida como FOMO (Fear of Missing Out), leva muitos usuários a um estado de hiperconectividade, prejudicando o bem estar emocional. Os autores afirmam que a preocupação excessiva em perder experiências nas redes sociais pode gerar estresse e insatisfação.

Outro fenômeno relacionado ao vício digital é a *nomofobia*, termo que descreve o medo irracional de ficar sem acesso ao celular ou à internet. Pesquisas apontam que esse comportamento está associado a altos níveis de estresse e problemas de atenção.

De acordo com o portal do médico Drauzio Varella, os efeitos do uso excessivo são ainda mais graves em crianças, pois, o cérebro ainda está em desenvolvimento. O portal afirma que o uso contínuo, irá prejudicar o desenvolvimento das habilidades, como a empatia e comprometer a interação com outras pessoas ao longo da vida.

Estudos apontam que o vício em redes sociais está diretamente ligado ao sistema de recompensas do cérebro. A cada nova notificação recebida, ocorre um estímulo na produção de dopamina, neurotransmissor associado ao prazer e à motivação.

Para Lembke (2022) em seu livro “Nação dopamina”, diz que esse mecanismo leva a um comportamento compulsivo, no qual os indivíduos sentem a necessidade constante de interagir com suas redes sociais, e este comportamento pode ocorrer mesmo quando interfere em outras áreas da vida, como o trabalho, os estudos e as relações pessoais. *“O ciclo vicioso do vício digital ocorre porque o cérebro se acostuma com a liberação de dopamina, exigindo estímulos cada vez mais frequentes”* (LEMBKE, p. 37, 2022).

Outro ponto muito importante para abordar é o fato que vício em redes sociais pode levar à insônia e a dificuldades de concentração. A exposição prolongada à luz azul emitida pelas telas de dispositivos móveis interfere na produção de melatonina, hormônio responsável pelo sono. Como apontam estudos de Notomi (2019), o uso excessivo de dispositivos eletrônicos antes de dormir reduz a qualidade do sono e aumenta a fadiga durante o dia. Essa privação do sono impacta diretamente a capacidade cognitiva, dificultando a aprendizagem e a tomada de decisões.

Com a crescente e contínua exposição do ser humano a luz azul, tanto no trabalho quanto no período de descanso, principalmente nos períodos do anoitecer e da noite, deve-se tomar cuidado com o seu uso incorreto e demais que pode, a longo prazo, ocasionar diversas disfunções fisiológicas como, insônia, o desenvolvimento de tumores e o aumento do risco de desenvolver certos tipos de câncer (NOTOMI, p.11, 2019).

Os impactos do vício digital também se refletem na regulação emocional. O uso excessivo das redes sociais pode intensificar sentimentos de ansiedade e depressão, os indivíduos passam a depender da aceitação virtual para se sentirem valorizados, a quantidade de curtidas ou interações passa a validar a vida do dependente.

Para Lembke (2022), a dependência das redes sociais pode ser comparada a vícios comportamentais, como jogos de azar, onde a busca por recompensas instantâneas resulta em prejuízos emocionais.

Um estudo brasileiro recente de Oliveira e Maciel (2024) com adolescentes já aponta que mais de 3 horas diárias em redes sociais aumentam significativamente o risco de insatisfação corporal e baixa autoestima.

Estudos indicam que a presença constante de conteúdo relacionado à dieta e exercício nas redes sociais está associada a práticas alimentares não saudáveis, como dietas extremas e restrição alimentar. Mais de 40% dos jovens adultos que relatam seguir contas de fitness nas redes sociais apresentam sintomas de transtornos alimentares (OLIVEIRA e MACIEL, p.63, 2024)

No ambiente corporativo, isso pode minar a confiança e a proatividade dos profissionais. *“Essa busca por perfeição muitas vezes resulta em sentimentos de inadequação, baixa autoestima e ansiedade contribuindo para um ciclo de insatisfação que pode afetar negativamente a saúde mental”*. (OLIVEIRA e MACIEL, p.63, 2024).

O papel das redes sociais na saúde mental

Embora as redes sociais tenham inúmeros pontos negativos, também podem ser ferramentas importantes para o bem estar psicológico. Existem plataformas digitais que permitem conexões significativas e o compartilhamento de informações sobre saúde mental, promovendo redes de apoio.

Grupos de debates ou compartilhamento de testemunhos, assim como acontecem em grupos como alcoólicos anônimos, por exemplo, também é possível utilizar redes sociais para criar tais laços e compartilhar dificuldades entre os usuários.

Outro ponto importante é o cyberbullying, discursos de ódio são desafios e podem afetar gravemente a saúde mental dos usuários. Estudos indicam que a exposição a comentários negativos pode levar a sintomas depressivos, especialmente entre adolescentes. Existe também o chamado efeito da "bolha de filtros".

Conforme defende Lanier (2018) em seu livro, os resultados que o algoritmo da rede social trás para o usuário se baseia em sua interação, e esta interação, acaba que por contribuir para a criação de ambientes digitais que reforçam crenças e ideologias já existentes. Intensificando ou multiplicando ainda mais o sentimento, o desejo e o ódio em comum entres estes grupos. É como se o algoritmo incentivasse a interação de usuários com as “mesmas ideias, preconceitos e ideologias”, limitando o pensamento crítico e aumentando a alienação social e diminuindo a capacidade de empatia. Transformando um grupo de usuários “em ilhas isoladas” do restante do mundo e da pluralidade de ideias e crenças.

Para Pariser (2011) o termo “filtro bolha” foi criado pelo autor em 2011 e significa que os resultados dos algoritmos que ditam o conteúdo que chega até nós através dos dispositivos. Estes algoritmos criam um “ambiente exclusivo” de informações para cada usuário, alterando completamente a maneira com que as informações chegam, o usuário vai receber conteúdo de acordo com a interação ele faz e o que o algoritmo acredita que será agradável para o usuário.

Cada usuário recebe um “pacote” de conteúdos diferentes, e receberá cada vez mais daquilo que ele interage, curte, demora mais para assistir, compartilha, interage, etc. Ainda conforme o autor, são seleções de conteúdos personalizadas, baseadas no histórico de navegação, idade, sexo, localização e outros dados do usuário. Esse fenômeno (filtro bolha) pode levar a um aumento da ansiedade e do estresse, especialmente em tempos de crise ou instabilidade política.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados coletados nesta pesquisa oferecem um retrato alarmante que pode ter resultado direto do uso de redes sociais e o bem-estar psicossocial e profissional, além da influência na qualidade do sono. Os resultados não apenas concordam com a literatura existente, mas também destacam a gravidade do fenômeno no contexto laboral atual.

O perfil da amostra, é composto por profissionais em idade economicamente ativa (25 - 44 anos, 85% dos entrevistados) e de setores diversos como Tecnologia, Educação e Serviços. Os entrevistados

69,8% atuam no modelo presencial, isso é relevante, pois, desmistifica a ideia que o problema (de mal estar online) está restrito ao trabalho remoto, ou seja, a “hiperconectividade” é uma não vinculada aos ambientes de trabalho. Mas talvez ao uso das redes sociais.

Um dos resultados que julgamos ser dos mais importantes é de que 55,8% dos profissionais entrevistados gastam de 3 a 4 horas diárias em redes sociais, com 58,1% verificando-as "várias vezes por hora" durante o expediente.

Este comportamento encontra base na teoria de Lembke (2022) sobre a "Nação Dopamina". O ciclo de verificação compulsiva por notificações – impulsionado pela liberação intermitente de dopamina, pode ser denominado como “vício comportamental”, onde o cérebro passa a demandar estímulos frequentes, prejudicando a capacidade de concentração em tarefas profundas e complexas.

Esse impacto direto na produtividade e desempenho profissional é comprovado pelos dados acolhidos: 67,4% dos entrevistados admitiram ter protelado ou deixado de finalizar tarefas importantes devido a distração com redes sociais. Além disso, quando questionados se a checagem constante atrapalha a concentração, 76,8% concordaram total ou parcialmente com a afirmação. O impacto na vida laboral é uma consequência óbvia, se os profissionais entrevistados lidam com prazos, atenção aos detalhes, entre outras rotinas da vida profissional, a checagem constante, pode vir a ser um fator alarmante na vida profissional.

No âmbito da saúde mental e emocional, os dados revelam uma população profissional vulnerável. A sensação de FOMO (Fear of Missing Out), discutida por Moura (2021), encontra comprovação nos dados, pelo fato de 65,1% dos participantes relatarem sentir ansiedade ou irritação (às vezes ou frequentemente) quando impossibilitados de checar o celular. Esta dependência emocional da conexão pode gerar um estado de alerta e ansiedade, esgotando os recursos psicológicos.

Outro ponto importante nos resultados, é a exposição a conteúdos de "vidas perfeitas", 46,5% dos respondentes afirmaram que essa exposição os afeta "bastante" ou "profundamente". Este dado está em perfeita sintonia com os estudos de Mills (2018) e Oliveira e Maciel (2024), que associam a comparação social ascendente nas redes a sentimentos de inadequação, baixa autoestima e ansiedade. Podemos afirmar que a busca pela “validação digital”, tem se tornado uma fonte de sofrimento psíquico.

Outra questão é a relação entre o uso contínuo de redes sociais e a qualidade do sono. O hábito de usar dispositivos com tela na cama antes de dormir mostra um ponto crítico: 65,1% dos profissionais afirmaram usar sempre ou frequentemente, antes de dormir. E 81,4% dos entrevistados afirmam que a qualidade do seu sono como "regular" ou "ruim". Esta forte associação sustenta a tese de Notomi (2019) sobre os efeitos da luz azul na queda da melatonina, o hormônio regulador do sono. Chegamos a conclusão que além do fator fisiológico, a “excitação cognitiva” gerada pelo conteúdo consumido online, ainda que

seja para uso profissional ou para entretenimento, impede o relaxamento mental necessário para um sono reparador. A privação de sono, por sua vez, cria um ciclo vicioso, no qual prejudica a função cognitiva no dia seguinte, conseqüentemente, dificulta a concentração e a checagem constante, gera distrações no dia a dia da vida laboral.

Por fim, os entrevistados sendo 62,8%, afirmam ter "Perda de Foco e Produtividade", seguido por "Aumento do Estresse e Ansiedade" (20,9%). Esta autorreflexão demonstra uma clara consciência dos entrevistados sobre como o uso excessivo compromete sua eficácia profissional e seu equilíbrio emocional e sua qualidade de sono e de vida.

Concluimos que os resultados comprovam um ciclo negativo: o uso compulsivo das redes sociais durante o trabalho causa distrações, reduz a produtividade e gera estresse, este estresse criam uma busca por alívio imediato, muitas vezes encontrado nas próprias redes sociais, alimentando a dependência; ao final do dia, o hábito de levar esse estímulo para a cama compromete a qualidade do sono, o que, por sua vez, cria um ciclo para o dia seguinte, reiniciando o ciclo em um looping infinito. Os dados da nossa pesquisa não apenas confirmam o que os autores de nossa referência bibliográfica escreveram em suas literaturas, mas também ilustram com clareza que o uso contínuo das redes sociais causam na saúde mental, no bem-estar e no ambiente organizacional.

O Papel do RH nas empresas para um Equilíbrio Digital

Ignorar esse problema tem um custo para as empresas: estresse, burnout, turnover e perda de eficiência. Cabe ao setor de Recursos Humanos liderar a mudança. Algumas ações práticas podem ser implementadas: palestras de conscientização pra os colaboradores, promover treinamentos sobre uso consciente da tecnologia, explicando os efeitos da dopamina, do FOMO e da luz azul e qualidade de sono. Muitas empresas de pequeno porte, principalmente lojas e comércios, muitas vezes exigem que seus funcionários compartilhem promoções e até criem vídeos ou conteúdo para divulgar a empresa, transformando de maneira imposta, que seus colaboradores atuem em um informal setor comercial e equipe de vendas. O RH deve combater tais práticas, pois, são consideradas políticas abusivas, assim como solicitar relatórios, recados ou solicitações após o expediente por parte da gerência aos colaboradores deve ser evitado e repreendido pelo RH.

O RH deve promover políticas digitais transparentes na empresa: estabelecer combinados, atas, publicações internas, sobre o uso de celulares durante reuniões e o respeito ao horário de descanso, evitando mensagens após o expediente.

Promoção do bem-estar: incentivar pausas sem telas, oferecer programas de apoio à saúde mental, incluir psicólogos nos planos de saúde, criar espaços de incentivo ao desapego de telas na empresa. Como por exemplo, criar e incentivar um espaço de leitura nos intervalos e refeições.

Liderança dar o exemplo: os gestores e gerentes devem ser os primeiros a adotar hábitos saudáveis, desconectando-se após o trabalho e respeitando o tempo de descanso da equipe não enviando mensagens ou solicitações fora do horário de trabalho.

CONCLUSÃO

A psicologia das redes sociais é um campo de estudo essencial para compreender os impactos dessas plataformas no comportamento humano. O uso das redes pode influenciar a identidade, a autoestima e o bem-estar emocional dos indivíduos, tanto de forma positiva quanto negativa, seja no convívio pessoal ou no ambiente de trabalho. Acreditamos que é papel das empresas promover o bem estar de seus colaboradores, não basta apenas proibir o uso de celular durante a jornada de trabalho, mas sim conscientizar sobre o uso saudável das redes sociais e como elas podem afetar a saúde psicológica e emocional diretamente. É fundamental que as empresas incentivem práticas saudáveis de uso das redes sociais, entre seus colaboradores, com o objetivo de minimizar seus efeitos prejudiciais e maximizar os benefícios. A dependência digital, a comparação social, corporal, qualidade de descanso e o cyberbullying são desafios que precisam ser abordados pelas empresas para o bem estar de seus colaboradores, usando da interação online como um aliado, as redes sociais oferecem oportunidades para conexão, aprendizado e ativismo social, estes pontos positivos devem ser explorados pelas empresas. Assim como é função do setor de RH de qualquer instituição valorizar e promover o crescimento da mão de obra de sua instituição, parte deste processo, é promover a melhor utilização das redes sociais de seus subordinados. O resultado será um ambiente mais saudável, criativo e produtivo para todos colaboradores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTELLS, M. "**A Sociedade em Rede**". Editora Paz e Terra, 2003.

GOFFMAN, E. "**A Representação do Eu na Vida Cotidiana**". Editora Vozes, 1959.

LANIER, Jaron. **Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais**. Tradução de Bruno Casotti. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018

LEMBKE, Anna. **“Nação dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar”**. Editora: Vestígio, 2022.

MOURA, Débora Ferreira; SOUSA, Higor De Moura; FILGUEIRAS, Graziela De Moraes Rubin; FREIRE, Sandra Elisa De Assis; MEDEIROS, Fauston Negreiros, Emerson Diógenes De. **“Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática”**, Revista de Psicologia Conoc. Soc. vol.11 no. 3. Montevideo 2021 Epub 01-Dic-2021. Acessado em 01 de outubro de 2025. Disponível em: <http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262021000300099>.

MILLS, Jennifer S. ; Sarah MUSTO; Lindsay WILLIAMS; TIGGEMANN, Marika. **“Danos da “selfie”: efeitos no humor e na imagem corporal em mulheres jovens”**. Revista Science direct , Revista Imagem Corporal Volume 27 , Publicação de dezembro de 2018. Páginas 86-92. Acessado em 23 de setembro de 2025. Disponível em <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144517305326#bib0110>>

NOTOMI, Eduardo Hideaki. **“Influência da Luz Azul Sobre o Sono”**, 2019. 57f. Monografia de Especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho – Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2019. Acessado em 8 de outubro de 2025. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/17548/1/CT_CEEST_XXXVII_2019_15.pdf>.

OLIVEIRA, Rosa Maria Maia; MACIEL, Gabriel Amaro. **“Papel das redes sociais na promoção de comportamentos e transtornos alimentares para a saúde física e mental”**. Anais do XVI Congresso Internacional de Psicologia. Buenos Aires, 2024. Acessado em 15 de setembro de 2025. Disponível em:<<https://www.aacademica.org/000-048/780>>.

PARISER, Eli. **“O Filtro Invisível: O que a Internet está Escondendo de Você”**. Editora Zahar, 2012.

PUTNAM, R. **“A Comunidade Próspera: Capital Social e Vida Pública”**. Publicado no Portal: “The American Prospect” Publicado em 1 de abril de 1993. Acessado em 1 de outubro de 2025. Disponível em: <<https://prospect.org/infrastructure/prosperous-community-social-capital-public-life/>>.

TWENGE, Jean M. e CAMPBELL, W. Keith **“Associações entre tempo de tela e menor bem-estar psicológico entre crianças e adolescentes: evidências de um estudo de base populacional”**. Revista Sciencedirect - Preventive Medicine Reports, Volume 12, Publicado em dezembro de 2018, Pagina 271-283, Acessado em 1 de outubro de 2025. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827>>

YOUNG, K. S. **“Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior”**, 1998. Acessado em 10 de setembro de 2025. Arquivo em inglês baixado e traduzido para o português utilizando o Copilot da Microsoft. Disponível em: <https://www.academia.edu/11299983/Internet_Addiction_The_Emergence_of_a_New_Clinical_Disorder>.

VARELLA, Drauzio, Portal de notícias. Acessado em 10 de outubro de 2025. Disponível em : <https://drauziovarella.uol.com.br/saude-mental/nomofobia-como-o-medo-de-ficar-sem-celular-afeta-a-saude-mental/?utm_source=chatgpt.com>

ANEXO – QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA ENTREVISTA

Questionário de Pesquisa: Uso de Redes Sociais e Bem-Estar no Ambiente de Trabalho

Instruções para o Aplicador: Este questionário é parte de um estudo acadêmico sobre hábitos digitais e qualidade de vida no trabalho. Suas respostas são anônimas e confidenciais. Leia cada pergunta para o entrevistado ou deixe que ele mesmo preencha. Agradecemos sua colaboração!

Parte 1: Dados Demográficos (Perfil do Entrevistado)

1. **Idade:**

- () 18-24 anos
- () 25-34 anos
- () 35-44 anos
- () 45 anos ou mais

2. **Setor de Atuação Profissional:**

- () Tecnologia
- () Educação
- () Saúde
- () Comércio/Varejo
- () Indústria
- () Serviços
- () Outro: _____

3. **Modelo de Trabalho:**

- () 100% Presencial
- () Híbrido (parte presencial, parte home office)
- () 100% Home Office

Parte 2: Hábitos de Uso de Redes Sociais

4. **Em média, quantas horas por dia VOCÊ ESTIMA que gasta nas redes sociais (somando todos os acessos, inclusive durante o trabalho)?**

- () Menos de 1 hora
- () De 1 a 2 horas
- () De 3 a 4 horas
- () Mais de 5 horas

5. **Quais redes sociais você usa com mais frequência? (Marque até 3)**

- () WhatsApp
- () Instagram

- () TikTok
- () Facebook
- () X (Twitter)
- () LinkedIn
- () YouTube (para navegação por vídeos curtos/reels)

6. Com que frequência você verifica suas redes sociais DURANTE o horário de trabalho?

- () Várias vezes por hora
- () Algumas vezes por dia
- () Apenas no horário de almoço
- () Raramente ou nunca durante o trabalho

Parte 3: Impactos no Trabalho e Bem-Estar

7. Em uma escala de 1 a 5, o quanto você concorda com a frase: "Checar as redes sociais durante o trabalho atrapalha minha concentração".

- (1) Discordo Totalmente
- (2) Discordo Parcialmente
- (3) Neutro
- (4) Concordo Parcialmente
- (5) Concordo Totalmente

8. Você já se sentiu ansioso(a) ou irritado(a) por não poder checar seu celular ou redes sociais por algumas horas (por exemplo, em uma reunião longa)?

- () Sim, frequentemente
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

9. Você já deixou de finalizar uma tarefa no prazo ou adiou uma atividade importante porque estava distraído(a) nas redes sociais?

- () Sim, já aconteceu várias vezes
- () Sim, já aconteceu uma ou duas vezes
- () Não, nunca aconteceu

10. Em uma escala de 1 a 5, o quanto a exposição a conteúdos de "vidas perfeitas" nas redes sociais (sucesso, viagens, corpos) afeta sua própria satisfação com a vida?

- (1) Não me afeta
- (2) Me afeta muito pouco
- (3) Me afeta moderadamente
- (4) Me afeta bastante

- (5) Me afeta profundamente
-

Parte 4: Saúde e Qualidade de Sono

11. Você costuma usar o celular ou outros dispositivos com tela na cama, antes de dormir?

- () Sim, sempre
- () Frequentemente
- () Raramente
- () Nunca

12. Como você classifica a qualidade do seu sono na maioria das noites?

- () Muito boa (acordo descansado e disposto)
- () Boa
- () Regular (acordo com um pouco de cansaço)
- () Ruim (acordo muito cansado)

13. Na sua opinião, qual é o MAIOR prejuízo que o uso excessivo de redes sociais pode trazer para um profissional?

- () Perda de Foco e Produtividade
 - () Aumento do Estresse e Ansiedade
 - () Dificuldade para "Desligar" do Trabalho
 - () Comparação Injusta com Colegas e Insatisfação
 - () Outro: _____
-

Agradecimento:

Muito obrigado pela sua participação e tempo! Suas respostas são muito valiosas para a nossa pesquisa acadêmica.