

REDES SOCIAIS: Seus impactos na população brasileira

SOCIAL NETWORKS: Their Impacts on the Brazilian Population

Valéria Aparecida de Sena¹, João Paulo Demétrio de Arantes²

¹Faculdade Três Pontas – FATEPS / Grupo Unis, Três Pontas, Minas Gerais, E-mail:

valeria.almeida@alunos.unis.edu.br

² Faculdade Três Pontas – FATEPS / Grupo Unis, Três Pontas, Minas Gerais, E-mail:

joao.arantes@professor.unis.edu.br

RESUMO

O presente trabalho analisa o impacto das redes sociais digitais na sociedade contemporânea, considerando seus aspectos sociais, políticos, econômicos e psicológicos. Com base em uma abordagem multidisciplinar, discute-se como essas plataformas vêm transformando as formas de comunicação, interação e organização social. Estudos demonstram que as redes sociais operam como novas arenas públicas, capazes de promover engajamento e participação, mas também de fomentar desinformação e polarização. Do ponto de vista psicológico, pesquisas apontam efeitos nocivos do uso excessivo das redes, especialmente entre os jovens, com consequências como ansiedade, solidão e dependência emocional. Em contrapartida, destacam-se oportunidades geradas no campo econômico, como o surgimento de novos modelos de negócios, marketing digital e empreendedorismo, discutidos por Kotler e Keller (2012). Ainda assim, a ausência de uma regulação eficaz das plataformas representa um desafio contemporâneo, exigindo o desenvolvimento de políticas públicas que assegurem a liberdade de expressão sem abrir espaço para abusos e violações. Dessa forma, conclui-se que as redes sociais representam um fenômeno ambivalente: ao mesmo tempo que ampliam a comunicação e a conectividade, também expõem os indivíduos a riscos sociais e emocionais. Assim, torna-se essencial refletir criticamente sobre o papel dessas tecnologias na vida cotidiana, promovendo seu uso consciente e ético.

Palavras-chave: Redes sociais; Saúde mental; Regulação digital; Comunicação.

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais digitais tornaram-se uma das principais ferramentas de comunicação e interação na sociedade contemporânea, influenciando diversos aspectos da vida social, política, econômica e psicológica. Essas plataformas, ao promoverem conexões em tempo real e sem barreiras geográficas, têm transformado profundamente a maneira como os indivíduos se relacionam, consomem informação e participam da vida pública. A popularização do acesso à internet e o avanço das tecnologias digitais contribuíram para a consolidação das redes sociais como espaços de expressão, mobilização e também de disputa de narrativas.

No entanto, apesar das inúmeras possibilidades positivas que essas plataformas oferecem — como a ampliação da participação cidadã e a democratização da informação —, seu uso excessivo e desregulado também tem gerado impactos negativos, como a propagação de desinformação, o estímulo à polarização política e o agravamento de quadros de ansiedade, especialmente entre os jovens. Dessa forma, compreende-se que os efeitos das redes sociais são ambivalentes e merecem uma análise crítica e aprofundada.

Diante desse cenário, este artigo tem como objetivo refletir sobre os principais impactos das redes sociais no Brasil, abordando suas dimensões sociais, culturais, econômicas, políticas e psicológicas, bem como os desafios associados à regulação e à governança dessas plataformas. Por meio de uma revisão bibliográfica, busca-se compreender como essas ferramentas digitais têm moldado o comportamento individual e coletivo na contemporaneidade e quais caminhos podem ser traçados para a construção de um ambiente digital mais saudável, inclusivo e democrático.

2 TEÓRICO REFERENCIAL

As redes sociais digitais são ambientes que facilitam a comunicação, a construção de vínculos e a troca de informações entre indivíduos e grupos, superando barreiras geográficas e culturais (Recuero, 2011; Castells, 2003). No Brasil, essas plataformas influenciam a vida social, política, econômica e psicológica, sendo utilizadas tanto para mobilização quanto para desinformação (Campos Mello, 2020; Barbosa; Santos, 2021).

Pesquisadores como Silva (2016), Turkle (2011) e Twenge (2017) alertam para os impactos negativos do uso excessivo das redes na saúde mental, especialmente entre os jovens.

Ao mesmo tempo, autores como Nascimento (2021) e Pariser (2011) destacam a influência dos algoritmos na formação de bolhas sociais e na amplificação da polarização.

No campo econômico, as redes transformaram o marketing, criaram novas profissões e facilitaram o empreendedorismo digital (Kotler; Keller, 2012; Castells, 2013). Porém, a falta de regulação eficaz ainda representa um desafio, exigindo políticas públicas que conciliem liberdade de expressão com responsabilidade (Doneda, 2020; Silva, 2021; Venturini; Posetti, 2021).

2.1 Redes Sociais: Conceito e Evolução

Fazendo uma primeira aproximação ao tema, Recuero (2011) define as redes sociais como websites que permitem a criação, compartilhamento e interação entre indivíduos, grupos e organizações por meio de conteúdos variados, como textos, imagens, vídeos e links. Ele ainda afirma que essas redes possibilitam a formação de comunidades virtuais e a manutenção de relações sociais mediadas pela tecnologia.

Primo (2003) afirma que assim que alguém entra em uma rede social, já pode começar a interagir nesse ambiente digital. Ele alega que esse envolvimento pode incluir a visualização dos perfis de outros usuários e, caso queira, a comunicação com eles. O autor ainda relata que as redes sociais se destacam por sua diversidade, pois a Internet possibilita conexões sem barreiras geográficas, culturais ou ideológicas, permitindo que pessoas de diferentes partes do mundo se relacionem. Assim, por exemplo, alguém que mora no Brasil pode desenvolver uma amizade virtual com uma pessoa de outro país.

Segundo Castells (2003), a internet transformou profundamente as formas de interação social, dando origem ao que ele chama de “sociedade em rede”, na qual as conexões humanas são cada vez mais mediadas por tecnologias digitais. Para o autor, essas redes permitem a criação de vínculos que superam barreiras físicas, culturais e políticas, favorecendo a construção de relações sociais globais. Assim como Primo (2003), Castells reconhece que esse novo ambiente digital possibilita uma sociabilidade mais ampla e diversa, conectando pessoas de diferentes contextos e lugares do mundo.

Diante do exposto, compreende-se que as redes sociais representam um ambiente dinâmico de interação e sociabilidade, caracterizado pela diversidade, pela quebra de barreiras geográficas e pela formação de vínculos mediados pelas tecnologias digitais. A evolução dessas plataformas reflete transformações significativas na forma como os indivíduos se comunicam, compartilham informações e constroem relações. Com base nesse entendimento, torna-se relevante observar como esse fenômeno se manifesta no contexto nacional. A seguir, será

apresentado um panorama do uso das redes sociais no Brasil, com o objetivo de analisar as principais tendências, hábitos e impactos dessas ferramentas na sociedade brasileira.

2.2 Panorama do Uso das Redes Sociais no Brasil

A jornalista Patrícia Campos Mello, em seu livro "A Máquina do Ódio", investiga o fenômeno das campanhas de desinformação e o uso de fake news para manipular a opinião pública no Brasil. A obra destaca como as redes sociais foram utilizadas para disseminar informações falsas e promover ataques virtuais, especialmente durante as eleições de 2018.

De acordo com Tavares uso das redes sociais no Brasil apresenta uma dimensão complexa, envolvendo fatores sociais, políticos e psicológicos. Segundo, Barbosa e Santos (2021), “as redes sociais têm se mostrado ferramentas de grande influência para a mobilização social, especialmente por meio da instantaneidade e da disseminação em massa da informação”. Essa dinâmica foi claramente observada durante os protestos de junho de 2013.

2.3 Impactos Psicológicos e Comportamentais

O uso excessivo das redes sociais tem sido associado a diversos efeitos negativos na saúde mental dos brasileiros, especialmente entre os jovens. De acordo com o relatório "Panorama da Saúde Mental", elaborado pelo Instituto Cactus em parceria com a AtlasIntel, 43,5% dos brasileiros que passam três horas ou mais por dia nas redes sociais possuem diagnóstico de ansiedade.

Silva (2016) explica que o uso excessivo das redes sociais tem causado impactos significativos na saúde mental e no comportamento das pessoas, especialmente entre os jovens. Estudos apontam que o consumo prolongado dessas plataformas está associado ao aumento de quadros de ansiedade, depressão, baixa autoestima e sensação de isolamento social. A constante exposição a informações e comparações nas redes pode gerar uma mente ansiosa, incapaz de desacelerar.

Turkle (2011) argumenta que, apesar de conectados digitalmente, os indivíduos tornam-se emocionalmente distantes, o que afeta a profundidade dos vínculos interpessoais.

Além disso, Jean Twenge (2017) mostra que adolescentes superconectados são mais propensos a apresentar sintomas de infelicidade e distúrbios emocionais. Portanto, é essencial promover o uso consciente das redes sociais, aliado ao desenvolvimento de habilidades emocionais e digitais para mitigar os efeitos negativos do ambiente virtual.

2.4 Impactos Sociais e Culturais

As redes sociais digitais transformaram significativamente as relações sociais, culturais e comunicacionais na contemporaneidade. O acesso facilitado à internet e o crescimento de plataformas como Instagram, Facebook, TikTok e Twitter criaram novos modos de interação social e participação cultural, promovendo tanto inclusão quanto exclusão.

De acordo com Castells (2009), vivemos em uma “sociedade em rede”, na qual as tecnologias da informação moldam todos os aspectos da vida humana, desde o trabalho até as relações afetivas e a cultura. Essa transformação altera não apenas o modo como as pessoas se comunicam, mas também como se percebem socialmente e como constroem identidades.

Leonardo Nascimento (2021), pesquisador da UFBA, destaca que as redes sociais reconfiguram o espaço público, criando novos territórios simbólicos e discursivos. Ele observa que os algoritmos dessas plataformas influenciam diretamente a visibilidade de pautas sociais e culturais, reforçando ou marginalizando discursos.

Por outro lado, o uso intenso das redes também tem gerado efeitos negativos, como a polarização ideológica, a disseminação de fake news e o fortalecimento de bolhas sociais. Segundo Patrícia Campos Mello (2020), esses ambientes digitais foram instrumentalizados politicamente, afetando o debate público e a cultura democrática.

Além disso, há impacto direto na produção e no consumo cultural. As redes sociais democratizaram a visibilidade de manifestações artísticas e culturais, mas também impuseram lógicas de engajamento que podem favorecer conteúdos mais comerciais em detrimento da diversidade cultural.

2.5 Impactos Econômicos

As redes sociais desempenham um papel estratégico e crescente na economia contemporânea, influenciando diretamente modelos de negócios, marketing digital, geração de renda e comportamento de consumo. O ambiente digital possibilitou a criação de novos mercados e profissões, como influenciadores digitais, gestores de tráfego, analistas de mídias sociais e criadores de conteúdo, que movimentam bilhões de reais anualmente.

Além dos impactos econômicos, as redes sociais também exercem profunda influência na esfera política e na cidadania, abrindo caminho para novas formas de engajamento cívico,

mobilização social e participação democrática. Essas plataformas tornaram-se ferramentas poderosas na disseminação de ideias, organização de movimentos e fiscalização do poder público, ao mesmo tempo em que apresentam desafios como a desinformação, a polarização e a manipulação de narrativas, o que exige reflexão crítica sobre seu uso e regulação.

2.6 Impactos Política e na Cidadania

As redes sociais transformaram significativamente a dinâmica política e a participação cidadã, ao facilitarem o acesso à informação, o debate público e a mobilização social em tempo real. Segundo Castells (2013), as tecnologias digitais ampliaram o alcance da ação coletiva, permitindo que cidadãos comuns organizem protestos, campanhas e reivindicações sem depender exclusivamente das instituições tradicionais. No entanto, esse novo cenário também traz desafios relevantes, como a disseminação de notícias falsas, a manipulação de dados e o enfraquecimento do debate qualificado, o que pode comprometer a qualidade da democracia. Nesse contexto, é fundamental promover a educação midiática e o uso crítico das plataformas digitais como instrumentos de fortalecimento da cidadania.

Além de ampliar o acesso à informação e facilitar a participação política, as redes sociais também reconfiguram a relação entre representantes e representados, permitindo maior vigilância e cobrança da atuação de governantes. De acordo com Sampaio (2016), essas plataformas criam novas possibilidades de interação entre o Estado e os cidadãos, potencializando a transparência e a responsabilização política. No entanto, ele também alerta para os riscos do ativismo superficial, conhecido como "slacktivism", em que a ação política se limita ao engajamento simbólico nas redes, sem impactos concretos no mundo offline. Assim, é necessário equilibrar o uso dessas tecnologias com práticas políticas efetivas e consistente.

Diante da relevância das redes sociais na economia, na política e na cidadania, torna-se evidente que seu impacto ultrapassa o entretenimento, afetando profundamente estruturas sociais e institucionais. No entanto, o uso dessas plataformas também levanta uma série de questões éticas, legais e sociais que precisam ser enfrentadas. A propagação de discursos de ódio, a violação de privacidade, a desinformação e a concentração de poder em poucas empresas são exemplos dos desafios emergentes nesse ambiente digital. É nesse contexto que surge a necessidade de discutir mecanismos eficazes de regulação e governança das redes sociais, tema central do próximo tópico.

2.7 Desafios e Regulação

A crescente influência das redes sociais na sociedade contemporânea traz consigo desafios complexos que exigem atenção regulatória urgente por parte dos Estados e organismos internacionais. Um dos principais problemas envolve a propagação de desinformação em larga escala, que pode comprometer processos democráticos e a integridade das instituições. Segundo Pariser (2011), os algoritmos utilizados por plataformas como Facebook e Google criam "bolhas de filtro", nas quais os usuários são expostos apenas a conteúdos que reforçam suas crenças, dificultando o acesso a informações diversas e aprofundando a polarização social. Esses desafios tornam imprescindível a criação de políticas públicas e regulações que promovam maior transparência algorítmica, proteção de dados e responsabilidade das plataformas digitais, sem comprometer a liberdade de expressão.

Segundo Kotler e Keller (2012), o marketing digital nas redes sociais transformou o relacionamento entre empresas e consumidores, criando canais de comunicação direta que aumentam a fidelização e reduzem os custos de divulgação. Essa transformação permite às empresas alcançar públicos segmentados de maneira mais eficaz.

Além disso, as redes sociais se tornaram vitrines de pequenos empreendedores e autônomos, promovendo a inclusão econômica e a redução de barreiras de entrada no mercado. De acordo com Castells (2013), as tecnologias da informação permitem “a emergência de novos atores econômicos descentralizados”, promovendo inovação e empreendedorismo.

No Brasil, segundo relatório da Hootsuite e We Are Social (2023), mais de 70% dos usuários afirmam pesquisar produtos e serviços nas redes sociais antes de comprar, o que revela o impacto direto dessas plataformas no consumo. Isso mostra que as decisões de compra são cada vez mais mediadas por avaliações, comentários e influência social online.

2.6 Impactos Políticos e na Cidadania

As redes sociais digitais se consolidaram como ferramentas centrais no exercício da cidadania e na dinâmica política contemporânea. Elas permitiram uma maior participação popular, a disseminação de informações em tempo real e a articulação de movimentos sociais, transformando a forma como indivíduos interagem com o Estado e com a política.

De acordo com Castells (2013), as redes digitais são a base de uma nova forma de ativismo político e social, permitindo a organização de protestos, a mobilização popular e o surgimento de identidades coletivas. O autor destaca que a comunicação em rede é

descentralizada e horizontal, o que favorece a disseminação de discursos alternativos e contestatórios.

No contexto brasileiro, eventos como as Jornadas de Junho de 2013 mostraram o potencial das redes sociais como instrumento de mobilização cívica. Segundo André Lemos (2014), o uso de plataformas digitais permitiu uma nova forma de “ativismo em rede”, caracterizado pela espontaneidade e pela ausência de líderes formais.

Entretanto, o impacto político das redes sociais também apresenta riscos. Conforme Patrícia Campos Mello (2020), a proliferação de fake news e a manipulação algorítmica nas plataformas digitais colocam em xeque a qualidade da informação política e o próprio processo democrático. Campanhas eleitorais baseadas em desinformação, microtargeting e manipulação de emoções contribuem para a polarização política e a deslegitimação das instituições.

Além disso, algoritmos que priorizam engajamento contribuem para a formação de bolhas ideológicas, nas quais os usuários se veem expostos apenas a conteúdos que reforçam suas visões pré-existentes, limitando o debate público e plural.

Assim, as redes sociais representam tanto uma ampliação das possibilidades de participação democrática, quanto uma ameaça à integridade da informação política e ao debate cidadão, dependendo do seu uso e regulação.

2.7 Desafios e Regulação

Com a expansão das redes sociais como espaços de informação, opinião, consumo e interação política, surgem desafios complexos relacionados à regulação do conteúdo, à proteção de dados pessoais, à liberdade de expressão e à responsabilização das plataformas digitais.

Um dos principais desafios é equilibrar o direito à liberdade de expressão com a necessidade de conter discursos de ódio, desinformação e manipulação digital. De acordo com Silva (2021), a ausência de uma regulação clara permite que empresas privadas operem segundo critérios próprios, muitas vezes opacos, o que compromete a transparência dos processos de moderação de conteúdo.

Outro ponto central é a proteção de dados pessoais, sobretudo após escândalos como o da Cambridge Analytica, em que informações de milhões de usuários do Facebook foram utilizadas para manipular campanhas políticas. Segundo Doneda (2020), o Brasil avançou com a promulgação da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), mas ainda enfrenta dificuldades na sua implementação e fiscalização no ambiente digital.

Além disso, há o problema da responsabilização das plataformas. Como apontam Venturini e Posetti (2021), as big techs concentram poder informacional e econômico, influenciando diretamente a opinião pública e os processos democráticos, o que exige uma regulamentação multissetorial e internacionalmente coordenada.

O debate sobre o PL das Fake News (PL 2630/2020), no Brasil, exemplifica as tensões entre os diferentes interesses envolvidos — liberdade de expressão, responsabilidade das plataformas e combate à desinformação — e mostra a urgência de estabelecer um marco regulatório que garanta os direitos fundamentais dos usuários e preserve a integridade democrática.

Complementando a discussão sobre os desafios enfrentados no ambiente digital, é fundamental considerar o papel das plataformas na moderação de conteúdo e os limites entre liberdade de expressão e responsabilidade legal. De acordo com Barbosa (2020), a ausência de regulamentações claras pode favorecer práticas abusivas, como a disseminação de discursos de ódio e ataques coordenados à reputação de indivíduos e instituições, muitas vezes com pouca ou nenhuma responsabilização por parte dos provedores de serviço. O autor defende a criação de um marco regulatório equilibrado, que considere tanto os direitos fundamentais dos usuários quanto a necessidade de controle sobre conteúdos nocivos. Esse equilíbrio é essencial para garantir um ambiente digital mais justo, seguro e democrático.

Diante dos desafios apresentados, a regulação das redes sociais emerge como uma necessidade urgente para garantir a integridade das democracias, a proteção dos direitos individuais e a promoção de um ambiente digital mais seguro e inclusivo. É essencial que essa regulação seja construída de forma transparente, democrática e participativa, envolvendo governos, sociedade civil, empresas e especialistas, a fim de equilibrar a liberdade de expressão com a responsabilidade social. Somente por meio de um marco regulatório robusto e adaptável será possível enfrentar os impactos negativos dessas plataformas, ao mesmo tempo em que se preservam seus potenciais positivos para a inovação, o debate público e a cidadania.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, cujo objetivo foi analisar os principais impactos das redes sociais digitais na população brasileira, abrangendo aspectos psicológicos, sociais, econômicos e políticos.

A investigação baseou-se em fontes secundárias obtidas por meio de livros, artigos científicos, relatórios de institutos de pesquisa e publicações acadêmicas recentes sobre o tema.

Foram selecionados autores clássicos e contemporâneos da área, como Castells (2003, 2013), Recuero (2011), Turkle (2011), Twenge (2017), Kotler e Keller (2012), Campos Mello (2020), entre outros, que discutem os efeitos das tecnologias digitais na sociedade.

O levantamento bibliográfico foi realizado entre agosto e outubro de 2025, utilizando bases de dados como Google Scholar, Scielo e Periódicos CAPES, com os seguintes descritores: redes sociais digitais, impactos sociais, saúde mental, cidadania digital e regulação das plataformas.

Após a coleta, o material foi submetido à análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2016), permitindo identificar categorias temáticas recorrentes: (a) impactos psicológicos e comportamentais, (b) impactos sociais e culturais, (c) impactos econômicos e (d) impactos políticos e regulatórios. Essa metodologia possibilitou compreender a multiplicidade de efeitos das redes sociais no contexto brasileiro, bem como a inter-relação entre seus benefícios e riscos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise bibliográfica evidenciou que as redes sociais exercem influência direta sobre diversos aspectos da vida contemporânea, configurando-se como um fenômeno complexo e ambivalente.

Do ponto de vista psicológico, autores como Silva (2016) e Turkle (2011) apontam que o uso prolongado dessas plataformas tem provocado o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e isolamento social, especialmente entre os jovens. O fenômeno da “hiperconectividade” gera uma constante comparação social e dependência de aprovação, resultando em fragilidade emocional e dificuldade de desconexão.

No âmbito social e cultural, conforme Castells (2009) e Nascimento (2021), as redes ampliaram o acesso à informação e à diversidade de vozes, porém também contribuíram para a polarização e para o enfraquecimento de vínculos comunitários. A criação de “bolhas digitais”, descrita por Pariser (2011), reforça percepções homogêneas e reduz o diálogo entre grupos divergentes.

Economicamente, os resultados da pesquisa confirmam o papel estratégico das redes na geração de novos modelos de negócios, marketing digital e empreendedorismo, como defendem Kotler e Keller (2012). Pequenos empreendedores passaram a utilizar as plataformas como vitrines para seus produtos e serviços, reduzindo custos e ampliando o alcance comercial.

No campo político e da cidadania, as redes sociais transformaram o engajamento público, permitindo a organização de movimentos sociais e campanhas, como apontam Castells (2013) e Campos Mello (2020). No entanto, a manipulação de dados, a propagação de desinformação e o ativismo superficial (“slacktivism”) configuram riscos que comprometem o debate democrático.

Por fim, quanto à regulação digital, os estudos analisados (Doneda, 2020; Silva, 2021; Venturini e Posetti, 2021) indicam que ainda há lacunas significativas na legislação brasileira. A ausência de mecanismos de responsabilização eficazes favorece a impunidade em casos de disseminação de fake news e violações de privacidade. Assim, a implementação de políticas públicas e o fortalecimento da educação midiática surgem como estratégias fundamentais para mitigar os efeitos negativos das redes sociais.

Em síntese, os resultados demonstram que as redes sociais atuam simultaneamente como instrumentos de democratização e de vulnerabilidade social. Sua influência é inegável, mas o impacto depende da forma como são utilizadas e da capacidade da sociedade de promover um uso ético, crítico e responsável dessas tecnologias.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo analisou os múltiplos impactos das redes sociais no contexto contemporâneo, destacando suas dimensões psicológicas, sociais, econômicas e políticas. A partir da revisão bibliográfica, foi possível verificar que, embora as redes sociais promovam a ampliação da comunicação, a participação cidadã e novas oportunidades econômicas, também geram desafios significativos, como o aumento de transtornos mentais, a polarização social e a disseminação de desinformação.

Os resultados indicam que o uso intenso e desregulado das redes pode agravar problemas como ansiedade, isolamento e fragilização dos vínculos sociais, conforme apontado por Silva (2016) e Turkle (2011). Ao mesmo tempo, conforme evidenciado por Castells (2013) e Campos Mello (2020), as redes são ferramentas poderosas para mobilização política, mas suscetíveis a manipulações e fake news, o que requer uma regulação eficaz.

Dessa forma, conclui-se que o impacto das redes sociais é ambivalente e depende do uso consciente, da educação digital e da atuação conjunta entre sociedade civil, setor privado e estado para promover um ambiente digital saudável, inclusivo e democrático.

Por fim, recomenda-se o aprofundamento de estudos sobre estratégias de regulação e políticas públicas que conciliem liberdade de expressão e responsabilidade, assim como a promoção da saúde mental em ambientes digitais, visando mitigar os efeitos negativos identificados.

ABSTRACT

This study analyzes the impact of digital social networks on contemporary society, considering their social, political, economic, and psychological aspects. Based on a multidisciplinary approach, it discusses how these platforms have transformed forms of communication, interaction, and social organization. studies show that social media functions as new public arenas, capable of fostering engagement and participation, but also promoting misinformation and polarization. from a psychological perspective, research points to harmful effects of excessive social media use, especially among young people, with consequences such as anxiety, loneliness, and emotional dependency. on the other hand, economic opportunities have emerged, such as new business models, digital marketing, and entrepreneurship, as discussed by kotler and keller (2012). nevertheless, the lack of effective regulation of these platforms represents a contemporary challenge, requiring the development of public policies that ensure freedom of expression without allowing abuse or violations. thus, it is concluded that social media represents an ambivalent phenomenon: while it enhances communication and connectivity, it also exposes individuals to social and emotional risks. therefore, it is essential to critically reflect on the role of these technologies in everyday life, promoting their conscious and ethical use.

keywords: *social media; digital society; mental health; digital regulation; communication.*

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Denis de Moraes. ***Plataformas digitais e regulação: entre a liberdade de expressão e a responsabilização.*** Revista Comunicação & Sociedade, 2020.

BARBOSA, Denis de Moraes. Plataformas digitais e regulação: entre a liberdade de expressão e a responsabilização. *Revista Comunicação & Sociedade*, 2020.

CAMPOS MELLO, Patrícia. A máquina do ódio: notas de uma repórter sobre fake news e violência digital. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

CASTELLS, M. A galáxia da Internet: reflexões sobre a Internet, os negócios e a sociedade. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

CASTELLS, Manuel. Redes de indignação e esperança: movimentos sociais na era da internet. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

DONEDA, Danilo. Da privacidade à proteção de dados pessoais. Rio de Janeiro: Forense, 2020.

LEMOS, André. Cibercultura: tecnologia e vida social na cultura contemporânea. Porto Alegre: Sulina, 2014.

PARISER, Eli. The filter bubble: what the Internet is hiding from you. New York: Penguin Press, 2011.

PRIMO, A. Interação mediada por computador: a comunicação do século XXI?. Porto Alegre: Sulina, 2003.

RECUERO, R. A conversação em rede: comunicação mediada pelo computador e redes sociais na Internet. Porto Alegre: Sulina, 2011.

SAMPAIO, Rafael Cardoso. O uso das mídias sociais pelos parlamentares brasileiros: entre a representação e a propaganda. *Revista Brasileira de Ciência Política*, n. 21, p. 93-127, 2016.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. Mentres ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia. Rio de Janeiro: Fontanar, 2016.

SILVA, Carlos Affonso Souza da. Redes, algoritmos e regulação: desafios jurídicos da sociedade em rede. In: VENTURINI, Jamila; CUNHA, Eleonora de Lucena. *Liberdade de expressão e internet no Brasil: entre práticas e regulações*. Salvador: EDUFBA, 2021.

TAVARES, Viviany Rodrigues de Souza; BARBOSA, Bruno dos Reis; SANTOS, Flávia Martins dos. O uso das redes sociais como meio de mobilização social nos protestos nacionais de junho de 2013. *Revista Panorama*, 2021.