XII SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço:
SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

IMPACTOS DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL E NA PERFORMANCE PROFISSIONAL

ÁDRIA THAINÁ GRAGEIRO SILVEIRA[1]
CARLOS EMMANOEL DA SILVA[2]
JORGE EWERTON PEREIRA GONÇALVES[3]
MARIANNA DUARTE FIGUEIREDO BEZERRA[4]
NEYLA CRISTINA DE OLIVEIRA LIMA[5]

RESUMO

O estudo investiga os impactos do uso intensivo das redes sociais na saúde mental e na performance profissional, destacando a presença crescente dessas plataformas no cotidiano dos trabalhadores. A pesquisa qualitativa, baseada em artigos científicos e revisão de literatura, evidencia uma dualidade nos efeitos das redes sociais: ao mesmo tempo em que ampliam o acesso à informação e incentivam o networking, também estão associadas à ansiedade, depressão e distração.

Os dados indicam que a hiperconectividade pode gerar conflitos de identidade, pressão por respostas imediatas e prejuízos à saúde mental e à concentração no trabalho. Embora fortaleçam conexões profissionais e a identidade digital, as redes sociais também podem provocar sensação de inautenticidade e sobrecarga informacional. Conclui-se que é necessário implementar políticas organizacionais voltadas ao uso equilibrado das redes sociais, além de práticas de autorregulação para reduzir impactos negativos. Recomenda-se o

[1]FACULDADE VIDAL: e-mail: adriath0520@gmail.com
[2]FACULDADE VIDAL: e-mail: emmanoelsylva02@gmail.com
[3]FACULDADE VIDAL: e-mail: jorgeewerton144@gmail.com
[4]FACULDADE VIDAL: e-mail: mariannaduartef@gmail.com
[5]FACULDADE VIDAL: e-mail: neylacristin@gmail.com

desenvolvimento de programas de educação digital e estratégias de gestão do tempo, visando proteger a saúde mental e melhorar a performance profissional.

PALAVRAS-CHAVE: redes sociais; saúde mental; performance profissional; distração digital.

INTRODUÇÃO

As redes sociais consolidaram-se como um dos principais meios de interação na atualidade, influenciando intensamente a forma como os indivíduos se comunicam, se percebem e constroem suas identidades. Para além de funcionarem como canais de informação, educação e entretenimento, essas plataformas assumem papel central nas dinâmicas sociais e profissionais. Segundo dados do DataReportal (2024), o Brasil atingiu 187,9 milhões de internautas no início de 2024, com uma média de 9 horas e 13 minutos diários de navegação, sendo 57,6% desse tempo realizado por meio de dispositivos móveis.

O conceito de rede possui origem histórica antiga, sendo que o primeiro registro do uso da palavra "rede" foi identificado na língua francesa do século XII. Naquele período, o termo réseau, derivado do latim retiolus, era utilizado para designar instrumentos de caça, pesca e malhas utilizadas em combates corporais (MUSSO, 2004). Com o avanço das transformações sociais e tecnológicas, o conceito passou por um processo de abstração e ampliação de significado, deixando de representar apenas objetos físicos para simbolizar sistemas de conexões e interfaces de gestão do espaço e do tempo. Dessa forma, diferentes áreas do conhecimento passaram a utilizar o conceito de rede para organizar fluxos logísticos, meios de comunicação e distribuição de recursos (MUSSO, 2004). Nesse contexto, as redes sociais podem ser compreendidas como estruturas formadas por relações humanas e interesses compartilhados, sendo definidas por Musso (2006, p. 34) como "uma das formas de representação dos relacionamentos afetivos, interações profissionais dos seres humanos entre si ou entre seus agrupamentos de interesses mútuos. "

Nesse cenário, a presença intensiva das redes sociais na rotina cotidiana tem promovido transformações profundas nas formas de interação social, comunicação e consumo de informação. Embora tais plataformas ampliem o acesso ao conhecimento e fortaleçam a conectividade, a literatura recente tem evidenciado efeitos adversos associados ao seu uso excessivo. "O uso da internet todos os dias causa conflitos familiares, decorrentes da falta de diálogo, além disso, leva a relações superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção" (Silva e Silva, 2017, p 92.). Soma-se a isso o caráter altamente envolvente dessas plataformas, que potencializa comportamentos de distração, procrastinação e redução da capacidade de concentração.

No contexto profissional, a perda de produtividade pode ser fruto da perda de concentração ocasionada pelas distrações causadas pelo uso dos aplicativos pessoais durante o expediente de trabalho, também denominada Distração Digital". (DAVIS et al., 2002; GOLEMAN, 2013 apud CAPPELLOZZA; MORAES; MUNIZ, 2017, p. 610).

No âmbito profissional, tais implicações tornam-se particularmente relevantes. O ambiente de trabalho contemporâneo enfrenta desafios crescentes relacionados à gestão do tempo e à manutenção da produtividade diante da intensificação das distrações digitais. A facilidade de acesso móvel, aliada à utilidade e atratividade dos aplicativos, contribui para o aumento do tempo de uso dos smartphones, tornando-os indispensáveis no cotidiano (SALEHAN; NEGAHBAN, 2013). Seu uso não relacionado ao trabalho tem sido associado à redução da eficiência, ao comprometimento do desempenho e ao enfraquecimento das relações profissionais.

Apesar do avanço das pesquisas sobre os impactos das redes sociais, observa-se que a maior parte dos estudos tende a analisar, de forma isolada, seus efeitos sobre a saúde mental ou sobre o desempenho profissional. Dessa forma, ainda são limitadas as investigações que abordam de maneira integrada a relação entre uso de redes sociais, saúde mental e performance profissional, especialmente considerando os aspectos psicológicos, emocionais e comportamentais envolvidos nesse processo. Ademais, persistem lacunas quanto à compreensão dos mecanismos pelos quais o uso excessivo dessas plataformas pode influenciar simultaneamente o bem-estar psicológico e a produtividade no contexto laboral.

Apesar dos efeitos negativos frequentemente associados às redes sociais, estudos também apontam benefícios relacionados à ampliação do networking profissional, democratização da informação e fortalecimento de vínculos sociais. Assim, Cornu (apud MARTELETO, 2010) defende que há três planos básicos de redes existentes nos dias de hoje: a rede tecnológica (mecanismos e ferramentas de informática); a rede semântica (relações, elos, estratégias, entre outros); a rede humana (interações de pessoas).

Diante desse contexto, questiona-se de que forma o uso intensivo das redes sociais interfere simultaneamente no equilíbrio psicológico e no desempenho profissional dos indivíduos. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos do uso das redes sociais sobre a saúde mental e o desempenho profissional. Para tanto, o trabalho propõe uma discussão teórica que articula os principais conceitos relacionados ao uso das redes sociais, seus impactos na saúde mental e suas repercussões no contexto profissional contemporâneo.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de abordagem exploratória e descritiva, com o objetivo de analisar os impactos das redes sociais na saúde mental e na performance profissional. A abordagem qualitativa possibilita compreender aspectos subjetivos, emocionais e comportamentais relacionados ao uso das tecnologias digitais, considerando as transformações sociais promovidas pelas redes sociais, conforme Santos e Santos (2014).

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos, livros, periódicos e conteúdos institucionais disponíveis em plataformas como SciELO, Google Acadêmico e portais especializados. As referências abordam redes sociais, saúde mental, distração digital, produtividade e comportamento humano diante do uso excessivo das tecnologias.

Foram utilizados os descritores “redes sociais”, “saúde mental”, “performance profissional”, “distração digital”, “produtividade”, “uso excessivo de tecnologias” e “dependência digital”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram priorizados materiais publicados entre 2002 e 2024, nos idiomas português e inglês, disponíveis integralmente nas plataformas consultadas. Inicialmente, foram encontrados cerca de 40 estudos; após leitura dos títulos e resumos, 22 materiais foram selecionados para leitura completa e, ao final, 12 estudos compuseram a construção teórica e analítica da pesquisa.

Como critérios de inclusão, consideraram-se estudos relacionados aos impactos das redes sociais na saúde mental, no comportamento humano e no desempenho profissional, incluindo artigos científicos, livros e materiais institucionais com fundamentação teórica compatível aos objetivos do estudo. Foram excluídos materiais duplicados, conteúdos sem relação direta com a temática e estudos sem embasamento científico.

Entre as principais referências destacam-se Santos e Santos (2014), ao discutirem a influência das redes sociais na sociedade contemporânea; Musso (2004), sobre o conceito de rede; Marteleto (2010), ao abordar as redes sociais como espaços de mediação e interação; Silva e Silva (2017), sobre impactos sociais, cognitivos e afetivos das tecnologias digitais; Cappellozza, Moraes e Muniz (2017), acerca da distração profissional decorrente do uso pessoal das tecnologias; Salehan e Negahban (2013), sobre comportamento aditivo relacionado ao uso de smartphones e redes sociais; Davis, Flett e Besser (2002), sobre uso problemático da internet; além de Freitas et al. (2023) e Grillo et al. (2023), que abordam impactos psicológicos do uso excessivo das redes sociais.

A coleta de dados ocorreu por meio de levantamento, leitura exploratória e análise dos materiais selecionados, buscando identificar conceitos, argumentos e evidências sobre os impactos das redes sociais na saúde mental e na performance profissional. As

informações foram organizadas em categorias temáticas, como distração digital, dependência tecnológica, produtividade, ansiedade, comportamento social e relações de trabalho.

Para análise das informações, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, permitindo interpretação sistemática e qualitativa dos dados, relacionando autores e perspectivas presentes nos materiais analisados. Assim, foi possível compreender como o uso excessivo das redes sociais influencia o bem-estar psicológico e o desempenho profissional.

Por fim, o estudo respeitou os princípios éticos da pesquisa científica, garantindo a correta utilização das referências bibliográficas, a fidedignidade das informações e o devido reconhecimento aos autores utilizados na construção teórica do trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O uso intensivo das redes sociais gera efeitos ambivalentes. Ele traz benefícios, mas também prejuízos significativos, amplia o acesso à informação, favorece a criação de redes profissionais e possibilita novas formas de participação social. A inserção das redes sociais no ambiente corporativo transformou a dinâmica profissional.

As redes sociais no mercado de trabalho, outrora ferramentas de conexão social, emergiram como um pilar fundamental no mercado de trabalho moderno, exercendo influência profunda em diversas esferas, desde o recrutamento e seleção até o desenvolvimento profissional e a construção de marca pessoal. (ITOSALES, 2025, n. p.).

Porém, por outro, está associado a riscos para a saúde mental como ansiedade, sintomas depressivos e estresse. “A dependência de internet (DI) é considerada por muitos pesquisadores e clínicos como um dos novos transtornos psiquiátricos do século XXI. O diagnóstico é feito quando o uso de internet interfere negativamente na vida profissional ou pessoal do indivíduo, que se sente mais confiante em atividades online” (FREITAS; GRILLO, 2023). Essa ambivalência resulta não apenas da exposição ao conteúdo, bem como de processos psicológicos e comportamentais mediados pelas plataformas.

Do ponto de vista teórico, os resultados superam a visão tradicional de produtividade, demonstrando que a saúde mental é um pilar estruturante. Portanto, é imperativa a adoção de modelos integradores que conciliem o bem-estar psicológico com a eficiência operacional. Modelos de gestão que abordam bem-estar e produtividade de forma isolada falham ao negligenciar a regulação emocional, a qual atua como mediadora crucial que conecta estados afetivos ao desempenho no trabalho. Segundo Suedfeld (1977), “algumas pesquisas apontam que as distrações causadas pelos recursos tecnológicos podem causar problemas diversos ao usuário, como a perda de foco no trabalho”.

No plano prático e para organizações, recomenda-se a implementação de políticas claras e flexíveis sobre o uso pessoal de redes durante o expediente, associadas a programas de educação digital e gestão da atenção. Estudos apontam que intervenções organizacionais podem contribuir para a redução de distrações e melhoria da produtividade (CAPPELLOZZA; MORAES; MUNIZ, 2017). Treinamentos voltados à autorregulação, à higiene do sono e a técnicas de redução da reatividade emocional (por exemplo, mindfulness) podem atenuar efeitos adversos associados ao uso excessivo das redes sociais. Além disso, intervenções organizacionais, como o redesign de tarefas (abordagem focada em facilitar a conclusão das metas) e a implementação de pausas estruturadas, mostram-se igualmente relevantes para a redução de gatilhos de distração no ambiente de trabalho. Para os indivíduos, práticas de autorregulação, como o estabelecimento de limites temporais de uso, a criação de zonas livres de telas e a realização de pausas deliberadas, são estratégias importantes. Soma-se a isso a necessidade de orientação para o reconhecimento precoce de sinais de sofrimento mental.

Entretanto, este estudo apresenta limitações que condicionam a generalização das conclusões: por tratar-se de revisão e análise qualitativa e por se apoiar em estudos heterogêneos (auto relatos, cortes transversais), não é possível estabelecer relações causais definitivas nem quantificar precisamente os efeitos. A seleção das fontes e a relativa escassez de diferenciação entre plataformas e modalidades de uso (passivo vs. ativo; finalidade pessoal vs. profissional) também restringem a especificidade das recomendações (SANTOS; SANTOS, 2014, p. 10). Além disso, a predominância de amostras jovens e escolarizadas em alguns levantamentos aponta para a necessidade de inclusão de populações ocupacionais diversas.

CONCLUSÃO

Para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos longitudinais e experimentais com medidas objetivas de uso, avaliações clínicas padronizadas e amostras ocupacionais variadas. Investigar moderadores, como tipo de plataforma, finalidade do uso, resiliência e necessidade de aprovação, além de testar intervenções organizacionais e individuais — programas de educação digital, políticas de uso e treinamentos de atenção — poderá gerar evidências mais robustas para recomendações práticas e políticas públicas. A articulação entre pesquisa acadêmica, práticas organizacionais e políticas educacionais é essencial para promover o uso das redes sociais sem comprometer a saúde mental e a performance profissional.

Em síntese, mitigar riscos e ampliar benefícios exige uma abordagem integrada entre indivíduos, organizações e políticas públicas. A produção de evidências

empíricas contextualizadas, associada à formação crítica de profissionais e usuários e a políticas organizacionais sensíveis às dinâmicas digitais, é necessária para orientar intervenções eficazes que preservem o bem-estar psicológico e a performance no trabalho na era das redes sociais (SANTOS; SANTOS, 2014).

Com base nos resultados da pesquisa, destaca-se a importância de ações coletivas voltadas ao uso equilibrado das redes sociais, como campanhas de conscientização, limitação do tempo em plataformas digitais e criação de comunidades de apoio. A colaboração entre áreas como psicologia, educação e tecnologia pode contribuir para soluções que atendam às demandas da sociedade contemporânea. Assim, ao enfrentar esses desafios de forma colaborativa, indivíduos, empresas e sociedade podem construir um ambiente digital mais saudável, produtivo e equilibrado.

REFERÊNCIAS

CAPPELLOZZA, Alexandre; MORAES, Gustavo Hermínio Salati Marcondes de; MUNIZ, Leonardo Mairene. **Uso pessoal das tecnologias no trabalho: motivadores e efeitos à distração profissional**. Revista de Administração Contemporânea (RAC), Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 605–626, set. /Out 2017. Disponível em: (http://www.anpad.org.br/rac).Acesso em: 13 abr. 2026.

DATAREPORTAL. Digital 2024: Brazil. We Are Social; Meltwater, 2024. Disponível em: https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil. Acesso em: 11 abr. 2026.

DAVIS**,** Richard A.; FLETT, Gordon L.; BESSER, Avi. **Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening**. CyberPsychology & Behavior, New Rochelle, v. 5, n. 4, p. 331–345, 2002. Disponível em: https://doi.org/10.1089/109493102760275581. Acesso em: 11 maio 2026.

FREITAS, Yan Carlos Vieiraet al. **O USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS POR PARTE DE ADOLESCENTES E JOVENS.COLETÂNEA DE PESQUISA NA FORMAÇÃO DA PSICOLOGIA NO CARIRI CEARENSE**., p. 74, 2023

GOLEMAN, Daniel. **Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013

GRILLO, Giulia Pillar et al. **Impacto do uso excessivo de multitelas no comportamento e saúde mental de crianças e adolescentes**. Brazilian Journal of Health Review, v. 6, n. 2, p. 6841-6851, 2023.

ITOSALES. **A Influência das Redes Sociais no Mercado de Trabalho** - Ito Sales Contábil. Disponível em: (https://itosalescontabil.com.br/a-influencia-das-redes-sociais-no-mercado-de-trabalho).

MARTELETO, R.M. **Redes sociais, mediação e apropriação de informações: situando campos, objetos e conceitos na pesquisa em Ciência da Informação**. Pesquisa Brasileira em Ciência da Informação, Brasília, DF, v. 3, n. 1, p.27-46, jan./dez. 2010.
MUSSO, P. A filosofia da rede. In PARENTE, A. (org). **Tramas da rede: novas dimensões filosóficas, estéticas e políticas da comunicação**. Porto Alegre: Sulina, 2004.

Salehan, M., & Negahban, A. (2013). **Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. Computers in Human Behavior**, 29(6), 2632-2639. http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003 » http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003

SANTOS, V. L. C.; SANTOS, J. E. **As redes sociais digitais e sua influência na sociedade e educação contemporâneas**. Holos, v. 30, n. 9, p. 193–211, 2014.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** Rev. psicopedag.,São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009 . Acessos em Abril 2026.

SUEDFELD, Loneliness: **The experience of emotional and social isolation.** Behaviour Therapy, (1977). (http://dx.doi.org/10.1016/s0005-7894(77)80143-3).