

ANSIEDADE NATURAL OU INDUZIDA: A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS EM FORMAÇÃO

Cláudio Daniel da Silva Nascimento ¹

João Marcos Silva de Almeida ²

Luciano Deluqui Vasques ²

Resumo

O artigo apresenta uma revisão bibliográfica qualitativa, exploratória e descritiva sobre os impactos da exposição digital prolongada e do *design* dopaminérgico em plataformas digitais na saúde mental da Geração Z. O estudo analisa como algoritmos e estímulos ligados ao sistema dopaminérgico moldam o comportamento dos usuários, explorando a dopamina como molécula do desejo e fomentando ciclos de gratificação instantânea. Esse mecanismo intensifica a dependência digital e gera superestimulação que compromete a capacidade cognitiva, fragmenta a atenção e amplia o isolamento social. Como consequência, observa-se o aumento de transtornos psíquicos entre jovens, afetando sua adaptação e desempenho no mercado de trabalho. O artigo conclui que é urgente desenvolver modelos de governança de TI pautados pela ética e pelo bem-estar psicológico, incentivando o uso consciente da tecnologia. Tal abordagem busca preservar a estabilidade social e profissional dos jovens em um contexto de hiperconexão crescente.

Palavras-chave: Transtornos psíquicos. Redes sociais. Dopamina. Governança digital.

Abstract. Natural or Induced Anxiety: The Influence Of Social Media On The Mental Health Of Developing Youth.

The article presents a qualitative, exploratory, and descriptive literature review on the impacts of prolonged digital exposure and dopamine-driven design in digital platforms on the mental health of Generation Z. The study examines how algorithms and stimuli linked to the dopaminergic system shape user behavior, highlighting dopamine as the molecule of desire and reinforcing cycles of instant gratification. This mechanism intensifies digital dependency and leads to overstimulation, which undermines cognitive capacity, fragments attention, and increases social isolation. As a result, there is a growing incidence of psychological disorders among young people, affecting their adaptation and performance in the labor market. The article concludes that it is urgent to develop IT governance models guided by ethics and psychological well-being, promoting conscious technology management. Such an approach aims to preserve the social and professional stability of young individuals in an increasingly hyperconnected society.

Keywords: Mental disorders. Social networks. Dopamine. Digital governance.

¹ Discentes do Curso Superior de Tecnologia em Gestão da Tecnologia da Informação da FATEC Barueri (E-mail claudio.nascimento2@fatec.sp.gov.br).

² Professores de Ensino Superior da FATEC Barueri (E-mails joao.almeida74@fatec.sp.gov.br e luciano.deluqui@fatec.sp.gov.br, respectivamente).

1 Introdução

As redes sociais podem ser entendidas como estruturas dinâmicas e flexíveis, formadas por indivíduos e/ou instituições que se ligam por meios dos mais diversos tipos de vínculos, sejam eles de interesse, objetivo ou afinidades em comum. Sendo que esse é um aspecto que permite o surgimento dos laços horizontais e não hierárquicos entre os integrantes. O elemento principal que mantém essas tais conexões é a identidade, que pode ser compreendida como um sentimento de pertencimento, aceitação e reconhecimento dentro de um grupo. A força dessas redes está na capacidade de propagar informações e conteúdo de forma veloz e em grande escala, fenômeno esse que pode gerar impactos negativos ou positivos dependendo da situação (ESTRADA, 2014).

Borba e Xavier (2022) ressaltaram um fenômeno importante da nossa época: a comunicação está se tornando cada vez mais virtual. Esse progresso digital, que já estava em curso, tem ligado pessoas de diferentes idades, contextos e culturas, ultrapassando as barreiras geográficas. Foi catapultado durante o isolamento social na pandemia de COVID-19, pois havia a necessidade de dar continuidade ao contato pessoal e isso impulsionou o uso dessas tecnologias digitais porque fez das telas a nossa principal janela para o mundo. Essa elevação na velocidade das interações fez com que o cérebro humano se adaptasse de forma inconsciente a trocar informações em alta velocidade, fazendo com que as pessoas buscassem estímulos cada vez mais rápidos e dinâmicos, e foi nesse cenário os vídeos curtos e interativos ganharam destaque, principalmente em as plataformas como TikTok, Instagram e YouTube.

Contrariando expectativas iniciais, a Comunicação Mediada por Computadores (CMC) acabou por intensificar o isolamento social em vez de reduzi-lo. Estudos pioneiros, como os de Castells (2020), revelaram que os usuários dessas plataformas tendem a construir e representar identidades virtuais, muitas vezes moldadas para melhor se adequar às comunidades online e em alguns casos com o propósito de escapar da realidade cotidiana.

A ativação de áreas cerebrais ligadas ao sistema de recompensa é um fator central (ARAIN *et al.*, 2013; FIGUEIREDO, 2024; HAIDT, 2024). As aplicações digitais atuam precisamente no circuito dopaminérgico, que é o mecanismo neurobiológico que nos proporciona a sensação de prazer e satisfação. No entanto, há um desequilíbrio: o sistema de busca por recompensas amadurece de forma precoce, contudo, esse amadurecimento não se aplica ao córtex pré-frontal da área cerebral considerada uma das de maior importância para a autorregulação e o controle inibitório. Ele só atinge seu pleno funcionamento por volta dos 25 anos. Em decorrência dessa razão, os adolescentes e os pré-adolescentes se configuram como o público que apresenta maior vulnerabilidade aos efeitos viciantes das mídias sociais. Essa suscetibilidade é acentuada pelo fato de estarem imersos em um estágio da vida marcado por inseguranças, pela intensa necessidade de validação social e por uma elevada sensibilidade à aprovação do meio externo (HAIDT, 2024). É fundamental notar que as plataformas digitais foram planejadas com o propósito de maximizar o engajamento. Elas se aproveitam desses mecanismos psicológicos e neurobiológicos inerentes, elevando assim o tempo em que os usuários permanecem ativamente logados.

A dopamina é um neurotransmissor que é essencial à evolução e continuidade da sobrevivência humana, tendo desempenhado um papel central na regulação do comportamento e na motivação. Essa substância atua como um dos principais mecanismos responsáveis dos impulsos, desejos e pela busca de recompensas, influenciando significativamente as tomadas de decisão e os padrões de ação (LIEBERMAN & LONG, 2023). No entanto, quando sua liberação e regulação não

ocorrem de maneira equilibrada, o mesmo sistema que sustenta a adaptação e o progresso pode conduzir o indivíduo a comportamentos autodestrutivos e potencialmente prejudiciais.

A Geração Z cresceu imersa em ambientes digitais estruturados por uma arquitetura de engajamento voltada à permanência e à interação contínua. Esse cenário tem sido associado a altos índices de uso prolongado das plataformas e ao aumento da vulnerabilidade a transtornos de saúde mental, especialmente quando há exposição constante a estímulos reforçadores que favorecem comportamentos de dependência (COSTA JÚNIOR *et al.*, 2024). Nesse contexto, torna-se relevante investigar como o *design* dopaminérgico presente nas mídias digitais pode influenciar os níveis de ansiedade e o processo de adaptação psicossocial dos jovens pertencentes à Geração Z.

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar, de forma crítica e interdisciplinar, a influência do uso problemático das mídias sociais e dos mecanismos de *design* dopaminérgico empregados nessas plataformas digitais sobre a saúde mental dos indivíduos pertencentes à Geração Z (Gen Z), composta por indivíduos nascidos entre 1997 e 2009 (BB [S.d.]). A pesquisa busca, portanto, compreender de que maneira a exposição prolongada a ambientes digitais altamente estimulantes, projetados para maximizar o engajamento via ativação do sistema de recompensa cerebral, pode contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade e depressão entre os jovens adultos e adolescentes.

A ascensão da era digital e inegavelmente a crescente onipresença das redes sociais promoveram uma profunda transformação nos moldes de interação humana, ao mesmo tempo em que introduzem desafios expressivos para a saúde mental contemporânea. O consumo acelerado de conteúdo, estimulado por algoritmos desenvolvidos para maximizar o engajamento dos usuários, gera um ciclo de gratificação instantânea que vem sendo associado a uma série de sintomas incluindo os de ansiedade, depressão e distúrbios do sono (MACKENZIE, 2024). Essa lógica constante de estímulo contínuo e recompensas imediatas é especialmente preocupante no caso da Geração Z, que é composta majoritariamente por jovens que cresceram em ambientes digitais. O uso problemático dessas plataformas pode contribuir significativamente para o surgimento e agravamento de transtornos psicológicos entre esse público (BRINGER, 2024).

No âmbito da gestão de pessoas e do ambiente de trabalho, compreender o impacto das mídias digitais torna-se uma tarefa estratégica e necessária. Os gestores não apenas administram os sistemas e processos, mas também as pessoas que sofrem com os impactos diretos do uso dessas tecnologias. Assim, a construção de modelos de governança digital mais éticos e sustentáveis, bem como a promoção de práticas de gestão tecnológica conscientes, emerge como uma competência essencial. Tais práticas visam não apenas mitigar os efeitos negativos do uso excessivo das mídias digitais, mas também garantir um equilíbrio entre produtividade, inovação e bem-estar organizacional (TOLFO, 2020).

Finalmente, a justificativa deste estudo reside de forma clara na relevância e na urgência de se aprofundar nos impactos psicossociais do *design* dopaminérgico e do uso problemático das redes sociais. Com este trabalho, busca-se oferecer uma base teórica robusta o bastante para que possa subsidiar a formulação de políticas, estratégias e soluções específicas. O foco primordial é a formação de profissionais que estejam mais bem preparados para atuar em um mercado de trabalho que se configura cada vez mais digitalizado, mais complexo e mais interconectado.

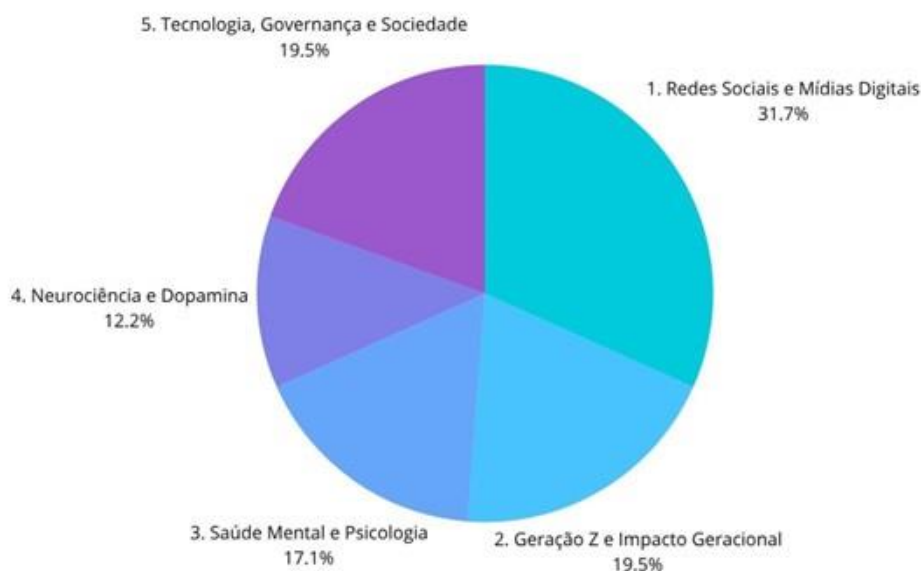
Este artigo utiliza a abordagem qualitativa focada na interpretação de significados, valores e motivações. Essa perspectiva tem possibilitado a compreensão de fenômenos sociais em toda sua complexidade, levando em conta os significados e contextos das ações humanas. E essa visão permite

uma avaliação mais abrangente dos fenômenos sociotecnológicos ligados à utilização das mídias digitais e suas consequências para a saúde mental. A base metodológica deste estudo é a pesquisa bibliográfica, sendo considerada um procedimento essencial que orienta todas as etapas de investigação e possibilita o acesso a conhecimentos já consolidados (BRITO, OLIVEIRA & SILVA, 2021). A pesquisa bibliográfica vai além de um simples levantamento de obras, ela busca construir uma fundamentação teórica consistente para um problema proposto (CAMPOS *et al.*, 2023). Consistindo de caráter exploratório e descritivo, a pesquisa visou discutir a influência do uso problemático das redes sociais e do *design* dopaminérgico sobre a saúde mental da Geração Z, com foco na ansiedade e na depressão. O procedimento metodológico foi organizado em três etapas principais: levantamento bibliográfico para referencial teórico, seleção e organização das fontes e análise interpretativa do material.

2 Referencial Teórico

Na primeira etapa, realizou-se levantamento sistemático em bases acadêmicas, tais como SciELO, Google Scholar, CAPES, ResearchGate e PubMed, com os seguintes descritores: redes sociais, dopamina, *design* dopaminérgico, saúde mental e Geração Z. A busca, a partir dos descritores combinados, resultou em 43.700 obras e a pesquisa independente indicou potencial de mais de 884.290 publicações, comprovando sua ampla relevância acadêmica. Os resultados desse processo podem ser visualizados no Gráfico 1, que representa a distribuição proporcional dos temas predominantes nas fontes analisadas.

Gráfico 1. Distribuição temática das fontes analisadas.



Fonte: próprios autores (2025).

Seleção e organização das fontes

Em decorrência do vasto volume encontrado, a segunda etapa estabeleceu critérios de inclusão e exclusão para garantir a pertinência e a qualidade das fontes. Foram selecionadas produções publicadas entre 2000 e 2025, com fundamentação teórica consistente e alinhadas ao tema da pesquisa, priorizando aquelas que apresentavam maior aderência ao referencial teórico e à discussão central do trabalho. Excluíram-se obras sem revisão por pares, duplicadas ou com viés conceituais não compatíveis com o objeto de estudo (CAMPOS *et al.*, 2023). Após a triagem, as referências foram organizadas e catalogadas, compondo o acervo analítico utilizado no trabalho.

O marco inicial, o ano de 2000, corresponde ao momento de consolidação das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) e à consequente expansão das mídias sociais, que passaram a exercer influência significativa sobre o comportamento das novas gerações (KINGHOST, 2024). O marco final, o ano de 2025, delimita o tempo presente da pesquisa, permitindo a análise das tendências mais atuais na relação entre os jovens e as mídias. A Tabela 1 a seguir apresenta a distribuição quantitativa e qualitativa das fontes por categoria temática, totalizando 41 obras, conforme levantamento realizado.

Tabela 1. Distribuição temática das fontes analisadas.

Tema Principal Dominante	Contagem de Fontes	Fontes (exemplos chave)
1. Redes Sociais e Mídias Digitais	13	Bueno (2024), Salcedo <i>et al.</i> (2021) e Vand Den Eijden, Lemmens & Valkenburg (2016).
2. Geração Z e Impacto Geracional	8	Bringer (2024); Guerin, Priotto & Moura (2018) e Haidt (2024).
3. Saúde Mental e Psicologia	7	Felippe & Michelon (2025), Guimarães & Grubits (2004) e Tolfo (2020).
4. Neurociência e Dopamina	5	Estevinho & Soares-Fortunato (2003), Lieberman & Long (2023) e Sousa (2025).
5. Tecnologia, Governança e Sociedade	8	Castells (2020); Cavalcante, Ota & Oliveira (2024) e Lunardi <i>et al.</i> (2014).
Total de Fontes: 41		

Fonte: próprios autores (2025).

Análise, síntese e interpretação teórica

A última etapa consistiu na análise crítica e interpretativa do material selecionado, em consonância com os procedimentos da pesquisa bibliográfica (Id., 2023). A leitura comparativa e reflexiva das obras permitiu identificar convergências, divergências e lacunas teóricas, organizadas a partir do método de análise temática.

Os resultados foram organizados em três eixos: o impacto dos algoritmos e do sistema dopaminérgico no comportamento digital, a relação entre o uso intenso das mídias sociais e os transtornos psicológicos e os efeitos psicossociais da hiperconectividade na Geração Z. A pesquisa baseou-se em uma seleção manual criteriosa de fontes e na articulação entre diferentes referenciais teóricos, reunindo contribuições clássicas e contemporâneas. Esse processo possibilitou a formação de um arcabouço interdisciplinar utilizado para analisar as relações entre tecnologia, comportamento humano e saúde mental.

2.1 O sistema dopaminérgico e a recompensa instantânea

A dopamina é um neurotransmissor fundamental envolvido em múltiplas funções do sistema nervoso central, abrangendo desde o controle motor até os processos emocionais e cognitivos. Sua atuação se dá por meio de quatro principais vias dopaminérgicas. A via que conecta o mesencéfalo aos lobos frontais está associada a funções de atenção e orientação comportamental, apresentando também correlação com a hiperatividade e a propensão ao vício em substâncias. A via que liga o mesencéfalo ao sistema límbico está relacionada ao reforço e à estimulação, sendo considerada um dos mecanismos biológicos que explicam o desenvolvimento de comportamentos aditivos. Já as vias que conectam o mesencéfalo à substância negra e a via curta estão, respectivamente, ligadas ao controle de movimentos involuntários e à liberação de hormônios. A dopamina é armazenada em vesículas sinápticas, cuja entrada depende do pH regulado por proteínas específicas na membrana vesicular. Sua liberação ocorre mediante a despolarização da membrana, sendo rapidamente recapturada pelas vesículas ou absorvida pelos neurônios em razão de sua alta afinidade (ESTEVINHO & SOARES-FORTUNATO, 2003).

No campo do *marketing* contemporâneo, a dopamina tem sido utilizada como um instrumento de influência sobre o comportamento do consumidor, com o objetivo de estimular decisões de compra impulsivas (SOUSA, 2025). O chamado *neuromarketing* explora a tendência humana à busca por recompensas imediatas, valendo-se de estratégias que despertam emoções positivas e um senso de urgência, o que resulta na liberação de dopamina e, conseqüentemente, na amplificação da probabilidade de consumo instantâneo (PANIGRAHI & DE, 2024 *apud* SOUSA, 2025).

Esse princípio é potencializado no ambiente digital por meio do chamado *design* dopaminérgico, no qual algoritmos e sistemas de inteligência artificial são empregados para maximizar o engajamento dos usuários. Recursos como a rolagem infinita, notificações constantes e interações imediatas criam um ciclo de gratificação rápida que reforça o comportamento compulsivo e a dependência digital.

A exposição contínua a esse tipo de estímulo provoca efeitos negativos significativos, tais como dependência tecnológica, aumento da ansiedade, redução da capacidade de concentração, menor tolerância à frustração e enfraquecimento do autocontrole. Essa manipulação deliberada dos impulsos humanos, ao explorar vulnerabilidades psicológicas dos consumidores, suscita sérias questões éticas, exigindo das empresas maior transparência e responsabilidade social no desenvolvimento e aplicação dessas tecnologias (Id., 2025).

O design dopaminérgico e a arquitetura de engajamento nas redes sociais

Nas redes sociais, os sistemas de *software*, os algoritmos e os elementos de *interface* são planejados de maneira integrada para criar experiências que mantêm os usuários continuamente envolvidos. Essa estrutura, conhecida como arquitetura de engajamento, busca sustentar a atenção e estimular interações constantes, utilizando estratégias como *feeds* personalizados e rolagem infinita para prolongar o tempo de uso. Estudos indicam que essas funcionalidades favorecem a continuidade das interações, aumentando a probabilidade de retorno do usuário à plataforma e gerando padrões de uso intensivo (HISSA, 2023; TAVARES *et al.*, 2024).

Do ponto de vista técnico, os algoritmos de recomendação processam continuamente os dados de comportamento do usuário para entregar conteúdos adaptados a seus interesses, potencializando respostas que reforçam a permanência na plataforma. Recursos como carregamento automático de vídeos e *posts*, notificações frequentes e interações rápidas reduzem qualquer esforço necessário para consumir conteúdo, criando um fluxo contínuo que dificulta a interrupção voluntária (Id., 2023; Id., 2024). Dessa forma, a tecnologia atua não apenas como uma ferramenta de suporte, mas como mediadora do comportamento, moldando padrões de atenção e hábitos de uso de maneira direta.

Os efeitos dessa dinâmica podem ser comparados aos desafios enfrentados por estudantes em contextos de aprendizagem. A exposição constante a estímulos imediatos e envolventes tende a reduzir a percepção do tempo e dificulta a capacidade de manter foco em tarefas prolongadas. Sob a perspectiva da engenharia de *software*, o conceito de *design* dopaminérgico evidencia como a interação entre coleta de dados, processamento algorítmico e interface do usuário geram um ciclo de reforço contínuo. Cada ação do usuário produz informações que alimentam os algoritmos e esses ajustam a entrega de conteúdo para manter o interesse e prolongar a interação (Ibid., 2023; Ibid., 2024).

A relação entre a hiperestimulação digital e os transtornos psíquicos na Geração Z

O uso descontrolado e não mediado da tecnologia tem se configurado como um fator de risco cada vez mais relevante para a saúde mental e o funcionamento cognitivo da Geração Z, demandando medidas urgentes de atenção e prevenção. No contexto global, o Brasil ocupa a terceira posição entre os países com maior tempo médio diário dedicado às redes sociais, o que reflete um ambiente de estimulação digital constante e excessiva, capaz de impactar significativamente o bem-estar psicológico.

A correlação entre o uso de redes e a saúde mental é corroborada pelo Índice Contínuo de Avaliação da Saúde Mental (ICASM), que é medido em uma escala de 0 a 1.000, sendo que pontuações abaixo de 700 indicam estado de alerta. Segundo o relatório, 45% dos brasileiros percebem que as plataformas digitais afetam negativamente sua saúde mental, sendo que o impacto é mais grave entre os jovens de 16 a 24 anos. Nesse grupo, 15% relatam um impacto muito negativo, apresentando o ICASM mais baixo (386 pontos). Além disso, o uso diário do Instagram entre essa faixa etária mostrou-se o mais prejudicial, registrando o menor ICASM (542 pontos) comparado a outras redes sociais (PANORAMA DA SAÚDE MENTAL, 2024), conforme detalha a Figura 1.

Figura 1. Impacto percebido das redes sociais na saúde mental (1º semestre de 2024).



Fonte: PANORAMA DA SAÚDE MENTAL (2024).

A principal ligação envolvendo essa hiperestimulação tecnológica e o surgimento de transtornos psíquicos está nas alterações do sistema dopaminérgico, responsável pela regulação de funções cognitivas e emocionais essenciais. A dopamina, um neurotransmissor que tem um papel fundamental na cognição humana, exerce uma influência direta sobre a atenção, a memória e a agilidade psicomotora. No entanto, o *design* das redes sociais é estrategicamente desenvolvido para provocar descargas imediatas e repetidas de dopamina, o que leva o indivíduo a buscar continuamente a sensação prazerosa proporcionada pelo uso dessas plataformas. Esse ciclo de reforço positivo cria um padrão de dependência, em que o usuário tende a prolongar o tempo de exposição digital para manter o mesmo nível de satisfação.

O impacto direto dessa dinâmica é quantificado em estudos recentes que atestam a preocupante correlação: o uso intensivo de plataformas digitais está associado a 45% dos casos de ansiedade em jovens (15 a 29 anos), sendo que aqueles que excedem três horas diárias nas redes têm um risco 30% maior de desenvolver quadros de depressão (VEJA, 2024). Essa vulnerabilidade é intensificada pela comparação constante com padrões estéticos irrealistas e o excesso de filtros digitais, que comprovadamente levam à insatisfação com a autoimagem e à baixa autoestima (DUARTE, 2025).

No decorrer do tempo essa dinâmica provoca uma disfunção dopaminérgica que afeta o equilíbrio emocional e cognitivo e quando o estímulo digital é interrompido, o jovem experimenta sensações de vazio e instabilidade emocional que resultam em uma dificuldade crescente de lidar com situações de frustração. Essa perda da capacidade de autorregulação emocional e da atenção sustentada compromete o amadurecimento cognitivo e comportamental. Como consequência, a exposição prolongada a esse ciclo de recompensa e abstinência contribui para o aumento da vulnerabilidade a transtornos mentais, especialmente os quadros de ansiedade e depressão. Assim, o mau uso da tecnologia se consolida como um elemento determinante na deterioração da saúde mental da Geração Z, apontando para a necessidade imediata de estratégias educativas e preventivas que estabeleçam o equilíbrio do sistema dopaminérgico e promovam uma relação mais saudável com o ambiente digital.

2.2 Governança de TI, ética e bem-estar digital

O impacto da dependência digital no desempenho e na força de trabalho da Geração Z

A crescente inserção da Geração Z no setor de Tecnologia da Informação (TI) tem evidenciado barreiras significativas relacionadas à hiperconectividade e à dependência digital. A exposição contínua a estímulos de gratificação imediata como notificações, curtidas e interações em ambientes virtuais mantém o sistema dopaminérgico em estado de ativação constante, o que pode prejudicar a capacidade de concentração e o desempenho em atividades que exigem alto nível de esforço cognitivo, tais como programação, análise de sistemas e gestão de projetos (GUERIN, PRIOTTO & MOURA, 2018).

A dificuldade em manter o foco por períodos prolongados, associada à prática recorrente da multitarefa, representa um dos principais desafios enfrentados por jovens profissionais desse campo. Essa tendência à execução simultânea de tarefas é uma característica dos chamados nativos digitais (PRENSKY, 2001). Entretanto, o hábito de alternar constantemente a atenção entre múltiplos estímulos digitais compromete a produtividade e a qualidade das entregas, especialmente em funções que demandam concentração contínua e pensamento analítico (Id., 2018).

Outro aspecto relevante diz respeito às relações interpessoais e ao trabalho em equipe. Embora os profissionais da Geração Z demonstrem preferência por ambientes colaborativos e comunicação aberta, as diferenças geracionais no modo de interação podem gerar tensões no contexto corporativo. Nesse sentido, destaca-se a importância de líderes que desenvolvam habilidades de mediação e empatia, de modo a administrar divergências e preservar a harmonia, a produtividade e o clima organizacional (MARTINS, 2024).

Além disso, observa-se uma tendência marcante de alta rotatividade entre os profissionais da Geração Z. Dados recentes indicam que 42% desses trabalhadores planejam mudar de emprego em breve, motivados pela busca de crescimento rápido, novas experiências e desafios constantes, características que contrastam com a valorização da estabilidade típica da Geração X (GS1 BRASIL, 2024), ou seja, aqueles nascidos entre as décadas de 60 e 79 (BB, [s.d.]). Essa mobilidade frequente gera impactos financeiros expressivos nas organizações, que precisam investir continuamente em processos de recrutamento, capacitação e retenção de talentos.

Diante desse cenário as empresas enfrentam o desafio de equilibrar a produtividade organizacional com a saúde psicológica dos seus colaboradores. A implementação de políticas de bem-estar digital, programas de desenvolvimento emocional e a criação de ambientes de trabalho mais equilibrados e flexíveis são medidas essenciais para mitigar os efeitos da dependência tecnológica, e tais iniciativas contribuem para o fortalecimento da cultura organizacional, promovendo um maior engajamento e colaborando para um desempenho coletivo mais saudável e sustentável.

Governança digital, ética e o gerenciamento consciente da tecnologia

A governança digital constitui em um dos pilares estratégicos da gestão organizacional contemporânea, orientando-se para o uso ético, transparente e eficiente das TIC em um cenário

marcado pela intensificação da transformação digital, torna-se indispensável o estabelecimento de diretrizes e estruturas de controle que assegurem a segurança da informação, a proteção de dados pessoais e o respeito aos direitos dos usuários. No contexto brasileiro, a governança de TI tem avançado com a implementação de práticas que alinham os recursos tecnológicos aos objetivos institucionais, reforçando a gestão de riscos, a eficiência operacional e o desempenho organizacional (LUNARDI *et al.*, 2014).

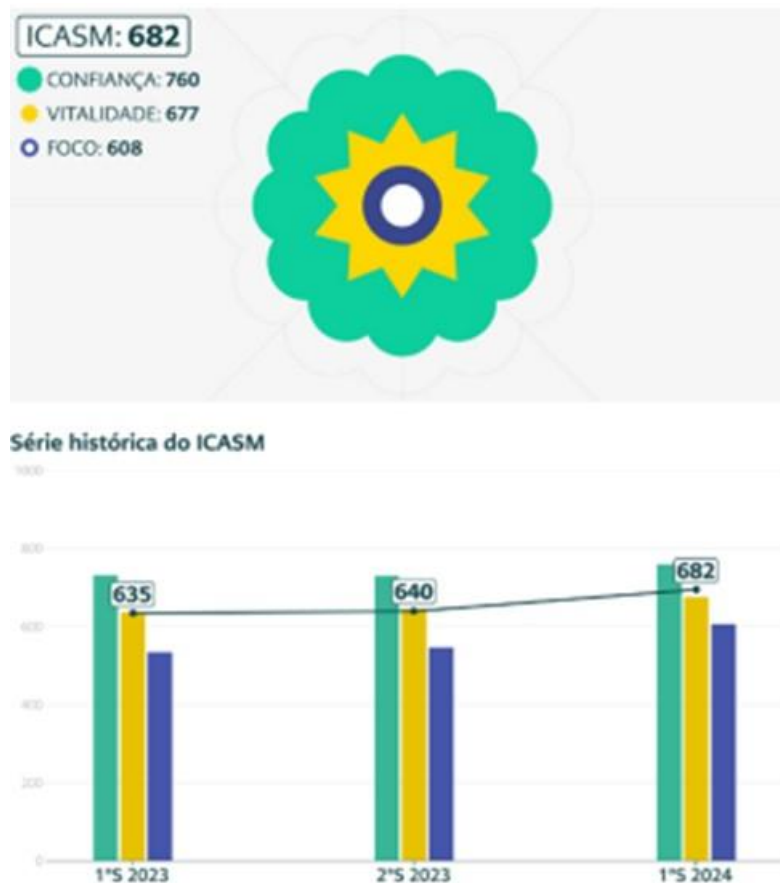
Nesse contexto, a ética digital emerge como um componente central, uma vez que orienta o desenvolvimento e a aplicação de tecnologias segundo valores de justiça, equidade e responsabilidade social. Em instituições privadas, esse compromisso ético demanda que sistemas automatizados como algoritmos de recomendação e modelos de inteligência artificial sejam concebidos de forma transparente, auditável e livre de vieses discriminatórios. A ausência de critérios éticos e de supervisão humana adequada na governança tecnológica pode comprometer a justiça organizacional, enfraquecer a confiança interna e deteriorar a reputação corporativa perante os seus *stakeholders* (CAVALCANTE, OTA & OLIVEIRA, 2024).

Além do viés ético, a governança digital deve incorporar preocupações relacionadas à saúde mental e ao bem-estar cognitivo dos profissionais que interagem com os sistemas tecnológicos. A hiperconectividade, intensificada por plataformas digitais projetadas para estimular o engajamento contínuo, pode gerar sobrecarga emocional, ansiedade e isolamento social. Diante desse quadro, práticas de bem-estar digital como a promoção de pausas regulares, o estabelecimento de limites para o tempo de exposição a telas e o incentivo ao direito à desconexão fora do expediente configuram-se como medidas de governança responsáveis. As organizações que equilibram produtividade e saúde mental tendem a apresentar maior engajamento, satisfação e retenção de talentos (MIT TECHNOLOGY REVIEW BRASIL, 2024).

Outro elemento fundamental da governança digital é a adaptação ao contexto normativo e setorial. Empresas que atuam em segmentos sensíveis, tais como saúde, finanças e educação, devem observar rigorosamente legislações específicas, como a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) no Brasil e o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (GDPR) na União Europeia. Neste cenário, a ética organizacional e a transparência tornam-se essenciais para garantir a legitimidade das práticas digitais e a proteção dos direitos dos usuários (Id., 2024). Mecanismos de governança baseados em normas, padrões e boas práticas fortalecem a credibilidade institucional e reduzem riscos operacionais e reputacionais (Id., 2014).

Por fim, a ética aplicada à governança digital transcende o mero cumprimento das exigências legais, constituindo-se como um diferencial competitivo e estratégico. O cenário de saúde mental no país, com dados como o Índice Contínuo de Avaliação da Saúde Mental (ICASM) do 1º semestre de 2024, demonstra a urgência em tratar o bem-estar mental como um pilar de gestão. Neste contexto, o índice geral foi de 682 pontos, mas a dimensão Foco apresentou a menor pontuação, com apenas 608 pontos (PANORAMA DA SAÚDE MENTAL, 2024), conforme ilustrado na Figura 2. Este resultado alarmante evidencia a dificuldade da população em manter a concentração em tarefas e gerenciar o tempo de forma eficaz, um impacto direto da hiperestimulação digital.

Figura 2. Índice Contínuo de Avaliação da Saúde Mental (ICASM) e suas dimensões.



Fonte: PANORAMA DA SAÚDE MENTAL (2024).

As organizações que demonstram um compromisso efetivo com a responsabilidade tecnológica, transparência e o bem-estar humano tendem a conquistar níveis mais elevados de confiança entre os clientes, colaboradores e investidores. A incorporação desses valores éticos e de práticas sustentáveis na gestão tecnológica promove uma inovação responsável, contribuindo para a resiliência organizacional e assegura a sustentabilidade das operações diante dos desafios impostos pela transformação digital (CAVALCANTE, OTA & OLIVEIRA, 2024).

3 Considerações finais

O presente estudo evidenciou que as redes sociais, embora se consolidem como importantes instrumentos de comunicação e interação social, constituem um campo complexo de influência negativa sobre o comportamento humano e a saúde mental (HAIDT, 2024). A análise demonstrou que os mecanismos de *design* dopaminérgico, incorporados aos algoritmos das plataformas digitais, estimulam continuamente o sistema de recompensa cerebral, criando um ciclo de prazer imediato e

dependência comportamental (LIEBERMAN & LONG, 2023). Esse fenômeno, embora eficaz na manutenção do engajamento, está associado a efeitos colaterais significativos, como ansiedade, déficit de atenção, irritabilidade e sintomas depressivos (VAN DEN EIJNDEN, LEMMENS & VALKENBURG, 2016).

Foi possível evidenciar, através da literatura consultada, que o uso excessivo e desregulado das mídias sociais não se restringe a uma questão individual, mas constitui um desafio coletivo e organizacional, que exige uma abordagem crítica e multidisciplinar. No contexto da Gestão da TI, torna-se imprescindível repensar a forma como as tecnologias são concebidas, implementadas e administradas, considerando não apenas sua eficiência técnica, mas também seus impactos psicossociais e éticos na sociedade em rede (CASTELLS, 2020). A governança digital, nesse sentido, desponta como um instrumento essencial para equilibrar inovação e responsabilidade, garantindo que o avanço tecnológico ocorra de forma transparente, segura e humanizada (CAVALCANTE, OTA & OLIVEIRA, 2024).

A revisão teórica ressalta que a hiperconectividade e a sobrecarga informacional estão diretamente relacionadas ao aumento dos transtornos emocionais e à redução da produtividade no ambiente corporativo (HAIDT, 2024). A comprovação empírica dessa crise é dada pelo Índice Contínuo de Avaliação da Saúde Mental (ICASM), que em sua escala de 0 a 1.000 pontos, atribuiu a menor pontuação (608 pontos que está abaixo do patamar de 700 pontos, considerado como alerta) à dimensão Foco na força de trabalho brasileira (PANORAMA DA SAÚDE MENTAL, 2024). A geração que cresceu sob estímulos digitais intensos tende a apresentar maior dificuldade de concentração, menor tolerância à frustração e maior necessidade de validação constante. Esses fatores, se não forem geridos adequadamente, podem comprometer o desempenho profissional e o equilíbrio emocional dos jovens trabalhadores. Dessa forma, políticas institucionais voltadas ao bem-estar digital, como pausas conscientes, limites de tempo de tela e incentivo à desconexão fora do expediente, configuram-se como práticas indispensáveis de governança ética e sustentável (Id., 2024).

Ademais, a pesquisa reforça que a ética digital transcende a mera conformidade legal, sendo um pilar fundamental da inovação responsável. Empresas e gestores que reconhecem o valor do bem-estar humano como parte integrante da transformação tecnológica tendem a alcançar maior credibilidade, engajamento e resiliência organizacional. O desafio contemporâneo reside em redefinir o propósito das tecnologias de modo que sirvam ao desenvolvimento humano e social, não apenas ao lucro e à retenção de atenção. O uso problemático das mídias sociais e o *design* dopaminérgico representam, portanto, um fenômeno complexo e multifacetado, cuja compreensão exige o diálogo entre neurociência, psicologia, comunicação e gestão da tecnologia. Promover uma cultura digital mais consciente, ética e equilibrada é uma tarefa urgente para instituições educacionais, empresas e gestores públicos.

Referências

- ARAIN, M. *et al.* **Maturation of the adolescent brain. Neuropsychiatric Disease and Treatment** [S. l.], v. 9, p. 449–461, 2013. DOI: 10.2147/NDT.S39776. Disponível em: <<https://www.dovepress.com/maturation-of-the-adolescent-brain-peer-reviewed-fulltext-article-NDT>>. Acesso em: 23 jun. 2025.
- BB (BANCO DO BRASIL). **Gerações**. Brasília: BB [S.d.]. Disponível em: <<https://www.bb.com.br/site/sustentabilidade/como-bb-atua/diversidade/geracoes/>>. Acesso em: 20 out. 2025.
- BORBA, M. C., XAVIER, J. F. Vídeos curtos na perspectiva dos seres-humanos-com-mídias e da Teoria da Atividade. **INTERMATHS – Revista Brasileira de Pesquisa em Educação Matemática**, Vitória da Conquista, v. 3, n. 2, p. 1–14, 2022. Disponível em: <<https://periodicos2.uesb.br/index.php/intermaths/article/view/11869/7280>>. Acesso em: 22 out. 2025.
- BRINGER, S. D. O. C. A influência das redes sociais na Geração Z acerca da sociedade da informação. In: **ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**, 12, 2024, Presidente Prudente. Presidente Prudente: Toledo Prudente Centro Universitário, 2024. Disponível em: <<https://publicacoes.even3.com.br/preprint/a-influencia-das-redes-sociais-na-geracao-z-acerca-da-sociedade-da-informacao-4049707>>. Acesso em: 20 jul. 2025.
- BRITO, A. P. G., OLIVEIRA, G. S., SILVA, B. A. A importância da pesquisa bibliográfica no desenvolvimento de pesquisas qualitativas na área de educação. **Cadernos da FUCAMP**, Monte Carmelo/Patos de Minas, v. 20, n. 44, 2021. Disponível em: <<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2354/>>. Acesso em: 30 out. 2025.
- BUENO, F. Gratificação rápida é um dos fatores que podem explicar a dependência das redes sociais [S. l.]: **Jornal da USP**, 9 jan. 2024. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/radio-usp/gratificacao-rapida-e-um-dos-fatores-que-podem-explicar-a-dependencia-das-redes-sociais/>>. Acesso em: 17 jun. 2025.
- CAMPOS, L. R. M. *et al.* A revisão bibliográfica e a pesquisa bibliográfica numa abordagem qualitativa. **Cadernos da FUCAMP**, Patos de Minas, v. 22, n. 57, p. 96-110, 2023. Disponível em: <<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/3042/1911>>. Acesso em: 30 out. 2025.
- CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra, 2020.
- CAVALCANTE, A. F., OTA, K. C., OLIVEIRA, V. J. Governança digital e ética pública: construindo confiança em um mundo de algoritmos. **Revista Políticas Públicas & Cidades**, Curitiba, v. 13, n. 2, p. 01–21, 2024. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/387435049_GOVERNANCA_DIGITAL_E_ETICA_PUBLICA_CONSTRUINDO_CONFIANCA_EM_UM_MUNDO_DE_ALGORITMOS>. Acesso em: 22 out. 2025.
- COSTA JÚNIOR, C. E. S. *et al.* HIPERCONNECTIVIDADE E ANSIEDADE: OS IMPACTOS DA ERA DIGITAL NA SAÚDE MENTAL E NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS. **Revista Educação Contemporânea**, v. 1, n. 2, 2024. Disponível em: <<https://www.editoraverde.org/portal/revistas/index.php/reca/article/view/302>>. Acesso em: 2 nov. 2025.

DUARTE, R. A influência das redes sociais na autoimagem. **DVIEN Professional** [S.l.], 15 mar. 2025. Disponível em: <<https://dvien.com.br/a-influencia-das-redes-sociais-na-autoimagem/>>. Acesso em: 3 nov. 2025.

ESTEVINHO, M. F., SOARES-FORTUNATO, J. M. Dopamina e receptores. **Revista Portuguesa de Psicossomática**, Porto, v. 5, n. 1, p. 21–31, jun. 2003. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28750103>>. Acesso em: 20 set. 2025.

ESTRADA, M. M. P. **Teletrabalho & Direito: o trabalho à distância e sua análise jurídica em face aos avanços tecnológicos**. Curitiba: Juruá, 2014.

FELIPPE, A. M., MICHELON, L. J. Ansiedade digital: efeitos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de jovens. **ARACÊ** [S. l.], v. 7, n. 6, p. 32928–32941, 2025. Disponível em: <<https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/5962>>. Acesso em: 5 set. 2025.

FIGUEIREDO, J. V. M. **O impacto psicológico das aplicações de vídeos curtos e a sua relação com as características das aplicações: um mapeamento sistemático**. 2024. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciência da Computação) – Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, 2024. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/riufcg/38185/JOAO%20VITOR%20MOURA%20FIGUEIREDO-ARTIGO-CI%C3%84NCIA%20DA%20COMPUTA%C3%87%C3%83O-CEEI%20%282024%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 26 jun. 2025.

GENELHÚ, L. O impacto dos jogos eletrônicos na propensão da Geração Y à cooperação ou competição no ambiente corporativo. **Destarte**, v. 4, n. 2, p. 161–186, 2014.

GRAMLICH, Y. G., COZER, D. B. C. **Análise do uso das redes sociais no ambiente de trabalho: um estudo sobre a produtividade dos colaboradores do setor de armazém de uma distribuidora de bebidas localizada no município de Colatina - ES**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Espírito Santo, Campus Colatina, Colatina, 2024. Disponível em: <<https://repositorio.ifes.edu.br/bitstream/handle/123456789/5572/TCC%201%20YAGO%20GOMES%20ATUALIZADO%202.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 14 jul. 2025.

GS1 BRASIL. Tecnologia: pesquisa revela perfil dos profissionais da Geração Z. **Notícias GS1**, 30 dez. 2024. Disponível em: <<https://noticias.gs1br.org/tecnologia-perfil-dos-profissionais-geracao-z/>>. Acesso em: 23 out. 2025.

GUERIN, C. S., PRIOTTO, E. M. T. P., MOURA, F. C. Geração Z: a influência da tecnologia nos hábitos e características de adolescentes. **Revista Valore** [S. l.], v. 3, n. 187, p. 726–734, 2018. Disponível em: <<https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/187>>. Acesso em: 23 out. 2025.

GUIMARÃES, L. A. M., GRUBITS, S. **Saúde mental e trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, v. 3, 2004.

HAIDT, J. **A geração ansiosa**. Leya, 2024.

HISSA, D. O *design* multimodal do Instagram: da barra de rolagem infinita à organicidade algoritmizada do feed de notícias. **Revista Intersaberes**, [S. l.], v. 18, p. e023do1009, 2023. DOI: 10.22169/revint.v18.e023do1009. Disponível em:

<<https://www.revistasuninter.com/intersaberes/index.php/revista/article/view/2496>>. Acesso em: 30 set. 2025.

IGGINS, S. S., RIBEIRO, A. C. **Análise de redes em ciências sociais**. Brasília: ENAP, 2018.

KINGHOST. **A evolução das redes sociais: do passado ao presente**. 2024. Disponível em: <<https://king.host/blog/empreendedorismo/a-evolucao-das-redes-sociais/>>. Acesso em: 2 nov. 2025.

LIEBERMAN, D. Z., LONG, M. E. **Dopamina**. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

LUNARDI, G. L. *et al.* Governança de TI no Brasil: uma análise dos mecanismos mais difundidos entre as empresas nacionais. In: **SEGeT – Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia**, Resende, RJ, 2014. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/266895477_Governanca_de_TI_no_Brasil_uma_analise_dos_mecanismos_mais_difundidos_entre_as_empresas_nacionais>. Acesso em: 23 out. 2025.

MACKENZIE. **Impactos do excesso do uso das redes sociais na saúde mental e na produtividade**. São Paulo: Universidade Presbiteriana Mackenzie, 27 fev. 2024. Disponível em: <<https://www.mackenzie.br/en/memorias/150-anos/acontece/arquivo/n/a/i/impactos-do-excesso-do-uso-das-redes-sociais-na-saude-mental-e-na-produtividade>>. Acesso em: 20 jul. 2025.

MARTINS, A. P. Geração Z: impactos, expectativas e desafios no ambiente corporativo. **Revista Tópicos**, 2024. Disponível em: <<https://revistatopicos.com.br/artigos/geracao-z-impactos-expectativas-e-desafios-no-ambiente-corporativo>>. Acesso em: 23 out. 2025.

MIT TECHNOLOGY REVIEW BRASIL. **Tecnologia em alta, saúde mental em baixa** [S. l.], 2024. Disponível em: <<https://mittechreview.com.br/tecnologia-em-alta-saude-mental-em-baixa/>>. Acesso em: 25 out. 2025.

MOROMIZATO, M. S., FERREIRA, D. B. B., MARQUES, L. S. O uso de Internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 4, p. 497–504, 2017. DOI: 10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/?lang=pt>>. Acesso em: 26 jun. 2025.

NASCIMENTO, S. M. C. **Neuromarketing: a aplicação das neurociências ao marketing**. 2012. Dissertação (Mestrado em Gestão) – Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.14/17147>>. Acesso em: 21 set. 2025.

PANORAMA DA SAÚDE MENTAL. 1º semestre 2024 [S.l.]: **Poder360**, 2024. Disponível em: <<https://static.poder360.com.br/2024/11/2024-1S-Relatorio-Panorama-Saude-Mental.pdf>>. Acesso em: 9 nov. 2025.

PEREIRA, L. S., OLIVEIRA, F. M., MEDEIROS, T. A. TikTok: sua influência e efeitos no sistema nervoso, bem como seu impacto negativo no processo de aprendizagem escolar. **Ciência Atual – Revista Científica**

Multidisciplinar do Centro Universitário São José, São José, SC, v. 22, n. 1, p. 1–15, 6 fev. 2025. Disponível em: <<https://revista.saojose.br/index.php/cafsj/article/view/766>>. Acesso em: 30 ago. 2025.

PRENSKY, M. Digital Natives, Digital Immigrants: Part 1. **On the Horizon**, v. 9, n. 5, p. 1-6, 2001. Disponível em: <<https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>>. Acesso em: 2 nov. 2025.

RIBEIRO, M. A. **Psicologia e gestão de pessoas: reflexões críticas e temas afins**. Vetor Editora, 2024.

SALCEDO, B. *et al.* Como redes sociais hackeiam sua mente [S. l.], **ARCO – Agência de Notícias da UFSM**, 28 jan. 2021. Disponível em: <<https://www.ufsm.br/midias/arco/como-redes-sociais-hackeiam-sua-mente>>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SOUSA, L. O marketing da dopamina: como somos manipulados pelo prazer instantâneo. **The Trends Hub**, Porto, v. 1, n. 5, p. 1–10, 9 jun. 2025. Disponível em: <<https://parc.ipp.pt/index.php/trendshub/article/view/6208>>. Acesso em: 20 set. 2025.

TAVARES, H. G. *et al.* O uso das redes sociais associado à urgência de dopamina e suas consequências. In: **CONGRESSO DE MEDICINA DO UNIPAM (COMED)**, 8, 2024, Patos de Minas. Anais [...]. Patos de Minas: Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM), 2024. p. 1–1. Disponível em: <<https://anais.unipam.edu.br/index.php/comed/article/view/4657>>. Acesso em: 30 set. 2025.

TOLFO, S. **Gestão de pessoas e saúde mental do trabalhador: fundamentos e intervenções com base na psicologia**. Vetor Editora, 2020.

VAN DEN EIJNDEN, R. J. J. M., LEMMENS, J. S., VALKENBURG, P. M. The social media disorder scale: validity and psychometric properties. **Computers in Human Behavior**, Amsterdam, v. 61, n. 3, p. 478–487, ago. 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/299443195_The_Social_Media_Disorder_Scale_Validity_and_psychometric_properties>. Acesso em: 10 set. 2025.

VEIGA, D. L. **Os sistemas de recompensa nas interfaces contemporâneas de comunicação**. 2015. 123 f. Dissertação (Mestrado em Design) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <<https://www.bdt.uerj.br:8443/handle/1/9120>>. Acesso em: 30 set. 2025.

VEJA. Excesso de redes sociais está associado a 45% dos casos de ansiedade em jovens. **Veja, São Paulo**, 2024. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/excesso-de-redes-sociais-esta-associado-a-45-dos-casos-de-ansiedade-em-jovens/>>. Acesso em: 3 nov. 2025.

XAVIER, J. F. Vídeos curtos e seres-humanos-com-mídias sob a perspectiva da Teoria da Atividade. **INTERMATHS – Revista Brasileira de Pesquisa em Educação Matemática**, Vitória da Conquista, v. 4, n. 2, p. 1–18, 2023. Disponível em: <<https://periodicos2.uesb.br/intermaths/article/view/11869/7280>>. Acesso em: 23 jun. 2025.