

## SAÚDE MENTAL E REDES SOCIAIS: LIMITES, CUIDADOS E PREVENÇÃO<sup>9</sup>

Yanco Paternó de Oliveira<sup>10</sup>

### Resumo

O presente artigo discute os impactos das redes sociais e das tecnologias digitais na saúde mental, enfatizando limites, cuidados e estratégias de prevenção. A partir de reflexões filosóficas e psicológicas, analisa-se como a lógica da eficiência, da exposição constante e da comparação social intensifica sentimentos de insuficiência, ansiedade e isolamento. Conceitos como Fomo (*fear of missing out*), sociedade do cansaço e modernidade líquida fundamentam a compreensão de fenômenos contemporâneos, como a dependência tecnológica, a fragilidade dos vínculos afetivos e a terceirização das capacidades cognitivas por meio da inteligência artificial. Argumenta-se que o uso indiscriminado das tecnologias pode reduzir a autonomia, a criatividade e a autoestima, ao transformar o sujeito em dado e produto dentro da lógica capitalista. Por outro lado, reconhecem-se as potencialidades das redes sociais para inovação, divulgação e desenvolvimento profissional, desde que pautadas por ética e criticidade. Como estratégias de cuidado e prevenção, destacam-se pausas intencionais, redução de notificações, construção de rotinas off-line, fortalecimento da autonomia intelectual e valorização do silêncio como espaço de humanidade e presença. Conclui-se que a promoção da saúde mental no contexto digital exige equilíbrio, autoconhecimento e responsabilidade individual e coletiva no uso das tecnologias.

**Palavras-chave:** saúde mental; redes sociais; tecnologia.

As redes sociais transformaram a forma como nos relacionamos, como nos informamos e até como construímos nossa identidade. Junto com as possibilidades também surgem os desafios, que são importantes para a nossa saúde mental: a pressão por constante exposição, a comparação com o outro e a necessidade de estar sempre conectados.

O objetivo aqui é entender em grande parte como que toda estrutura da tecnologia tem impactado a nossa vida de forma imperceptível. Os impactos positivos já são conhecidos por todos; já usamos as inteligências artificiais a nosso favor e os

---

<sup>9</sup> Texto adaptado da palestra homônima, integrante da Semana de Responsabilidade Social de 2025, do Centro Universitário Padre Anchieta (UniAnchieta), cuja gravação em vídeo está disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pZtB9tukpho>. A palestra foi mediada pelo prof. Luis Torahiko Takahashi e pela aluna Andressa Carbonari.

<sup>10</sup> Docente do UniAnchieta. Mestre em Psicologia da Saúde pela Universidade Metodista de São Paulo. Graduado em Psicologia pela PUC-SP.

algoritmos para selecionar os conteúdos da nossa vida. Todavia, existem sofrimentos ambiciosos que acontecem conosco.

Saúde mental social e cuidado em prevenção são os primeiros pontos discutidos quando pensamos em internet. A internet e a tecnologia, em termos gerais, produzem algo chamado Fomo (*fear of missing out*), que naturalmente já existe, mas que é potencializado pela tecnologia. A Fomo é o medo de ficar de fora, de não acompanhar a tendência. Entretanto, esse fenômeno psicológico tem um problema ilógico mediante a tecnologia: atualmente, vemos que as tecnologias têm avançado a passos largos, ou seja, têm evoluído numa velocidade assustadoramente alta. Isso parece bom, vamos nos adaptando e aprendendo a usar as novas tecnologias, observando várias vantagens.

Ao mesmo tempo, sempre ficaremos com medo de ficar de fora, de não estarmos atualizados. O problema de não estarmos atualizados é não estar “andando com o mundo”, começar a se sentir isolado, como se não fosse parte do mundo. Isso deixa as pessoas mais entristecidas, porque grande parte da potência na estrutura social, como as teorias de grupo, vem da relação com os seus pares. E se os seus pares estão acompanhando uma velocidade, pelo menos de forma imaginária, da qual você não faz parte, você poderá desenvolver sintomas de depressão e de isolamento, incluso sintomas como distúrbio do sono e atenção.

É interessante ressaltar que a Fomo já está nas redes sociais de uma forma muito apregoadada. Então, se alguém faz uma dancinha, você tem que fazer. Nessa questão, há uma outra problemática: a incapacidade ou a diminuição da capacidade criativa. Cada vez produzimos menos e recopiamos do que o outro criou. Normalmente, quem cria é quem vai impulsionar o conteúdo, que tem um pouco mais de capital pra tentar ser visto ou que tem capital cultural. Nesse ponto, discute-se mais outras variáveis, mas a dancinha feita é um “copia e cola” do outro pra que eu não me sinta fora da *trend*, fora do que o outro vai me falar. Isso induz depressão e ansiedade.

Então, há um problema: se eu estou sempre correndo atrás de ser parte de uma coisa que o outro produziu, não sou eu quem produzo, eu copio. Em termos gerais, são as nossas inteligências artificiais que produzem os textos que falamos, os textos que pensamos e os trabalhos que apresentamos em sala de aula. Mas é importante não fazer isso, porque se você está desenvolvendo tudo pelo ChatGPT, você não aprendeu nada, e suas conexões neurológicas não estão bem adaptadas, ou seja, você está enganando

a si mesmo, perdendo potência sem perceber, porque você terceirizou a responsabilidade da produção para o outro.

Byung-Chul Han (2015) é um escritor coreano autor do livro *Sociedade do Cansaço*, segundo o qual estamos sempre cobrando eficiência. Em termos gerais, a eficiência rouba o espaço da estrutura do conhecimento e da proposta de ser humano. Inclusive, Han chama essa eficiência de positividade, que não é só uma positividade de felicidade, mas também da cobrança de sempre fazer mais e de ser mais eficiente. Isso faz com que nos exploremos cada vez mais.

E a tecnologia tem feito esse papel pra que não paremos de nos cobrar cada vez mais. Pelo menos uma vez na vida todo mundo já pensou que não está sendo o suficiente. Diversos autores já previram que todos nós teremos essa sensação internalizada quando a eficiência é a regra, “porque sempre dá para ser mais eficiente”.

Isso tem tudo a ver com tecnologia, porque é a tecnologia que vai entregar, pela rede social ou pela própria inteligência artificial, a lembrança de que você não é a coisa mais eficiente do mundo, fazendo com que você se sinta inseguro. Por exemplo, quando escrevemos um texto, sempre nos perguntamos se está bem escrito e, então, perguntamos para o ChatGPT e pedimos para que melhore esse texto. Na prática, isso significa que eu duvidei de mim e, cada vez mais, eu vou duvidando mais da minha própria capacidade argumentativa de apresentar ideias.

Então, quanto mais terceirizado fica meu trabalho, menos eficiente eu vou achar que sou. Ficamos em busca da melhor versão, mas nunca é suficiente. Não é ser leniente afirmar que a filosofia grega e autores como Heidegger já identificavam essa problemática inerente à condição humana: o sentimento de insuficiência. Todo ser humano carrega em si a sensação de não ser o bastante. O ponto central é que, antigamente, esse sentimento não tinha um nome específico ou um lugar definido na estrutura social.

Hoje, se você abrir o Instagram ou qualquer rede social, sua foto já aparece com um filtro, pois existe a percepção constante de que você não é bonito o suficiente. As pessoas não querem que vejam a bagunça da vida delas, então não são verdadeiras. Isso faz bem para o ponto de vista da eficiência, mas cada vez mais diminui a capacidade de autoestima. Para que você consiga sobreviver no jogo entre o que a estrutura social te

pede, o que a rede social te pede e conhecer a si mesmo, existe a terapia, para saber quem se é e compreender o próprio valor.

De acordo com a modernidade líquida (Bauman, 2001), as relações são tão frágeis e tão porosas que quebram com facilidade. Quando se fala que as relações são porosas, não quer dizer uma relação como a do passado longínquo (ou nem tanto) onde as pessoas permaneciam por 30 anos num relacionamento tóxico e desconfortável. Ninguém está vivendo um conto de fadas. A questão é que, hoje, quebra-se um vínculo porque ele é descartável. Cada vez mais, por meio da tecnologia, as pessoas se tornam descartáveis e os vínculos se tornam rápidos, não dando tempo de se aprofundar no outro.

Então, há uma rapidez muito grande nos relacionamentos afetivos. Com o Tinder, por exemplo, inicialmente se imaginou que contribuiria para se relacionar mais facilmente, mas, depois de um tempo, viu-se que era uma espécie de cardápio humano, fazendo com que a pessoa se sinta ainda mais sozinha do que quando era necessário encontrar alguém ao vivo. Tanto que, na clínica, começaram a aparecer adolescentes e jovens adultos com a demanda de se comunicarem melhor, por não conseguirem falar ao vivo. Mas por meio de um aplicativo, tudo fica bem e controlado, porque o vínculo é efêmero.

Vivemos em um mundo onde o jogo se chama capitalismo, ou seja, se chama dinheiro, capital. Capital não é apenas dinheiro, mas pensamos na imagem e em um produto; nos tornamos um produto. Então, parte da imagem que divulgamos é um produto, e como produto, não necessariamente temos um objetivo. Nos aplicativos de relacionamento, o objetivo não necessariamente é se mostrar, mas, seja qual for, é atendido de forma rápida e, portanto, chega-se onde quiser, seja para ter uma noite com a pessoa ou, por exemplo, para não se sentir sozinho. Mas depois que esse desejo é atendido, você se sente sozinho novamente, porque é efêmero e não “cola” em você, mas sim no objetivo externo a si. É por isso que ele é tão “danoso”.

Ainda falando sobre a estrutura difícil em que os celulares e aplicativos nos inserem, a tecnologia, de forma muito silenciosa, dificulta a vida e como lidar com esse desafio do empecilho silencioso. Pense em alguém que tem medo de avião, por exemplo. A pessoa tenta uma, duas, três vezes e não consegue embarcar. Na quarta tentativa, após um gasto financeiro considerável, ela recorre a um medicamento: “Meu

médico disse que, se eu tomar Rivotril, eu consigo entrar em um avião”. Ela toma, entra no avião e viaja. Quando o avião pousa, a pessoa fica radiante e o cérebro conclui que o Rivotril ajudou.

O problema surge quando o cérebro começa a projetar isso para outras áreas. E se ele puder ajudar onde também temos dificuldade? E se ajudar a conversar melhor com os outros? Alguns autores chamam isso de ganhos secundários, mas aqui chamarei de mediador. É quando algo se torna uma mediação necessária além dos símbolos da linguagem. Eu passo a acreditar que preciso dessa ajuda para trabalhar ou interagir. A tecnologia se tornou esse mediador. Nós passamos a precisar dela para interagir com o outro e, quanto mais necessária ela se torna, mais dependentes ficamos, perdendo a capacidade de sermos nós mesmos. Mas há uma luz no fim do túnel.

Dois experimentos clássicos mostram que a mera presença de um celular na mesa já reduz a empatia e a qualidade na conversa entre duas pessoas. É como se esse meio de campo dificultasse a capacidade de interação social apenas por existir. Não é difícil imaginar isso: você pode estar assistindo a uma das melhores palestras da sua vida, mas, se surgir uma notificação na tela, você automaticamente abre mão do palestrante para checar o aviso. A notificação torna-se, naquele momento, mais forte do que o vínculo com o outro.

Construir o amor e a atenção exige tempo, trabalho e até um pouco de sacrifício; é o ato de abrir mão de si pelo desejo ou bem do outro. No entanto, quando a demanda do mundo toca no celular, deixamos o outro de lado para atender ao digital. Nos perdemos nesse processo sem perceber. O celular tornou-se um obstáculo à nossa capacidade de manter a atenção.

Como adultos, sabemos que nem sempre é agradável estar no mundo. O autor Slavoj Žižek (2016) traz a ideia de que queremos o mundo, mas o queremos sem custos. Como vivemos em um mundo sem custo? Queremos Coca-Cola, mas zero açúcar; queremos fumar, mas sem nicotina; queremos viver, mas sem desconforto. No momento em que uma aula, uma palestra ou uma conversa se torna levemente desconfortável, buscamos o conforto imediato e o prazer da dopamina no celular.

A problemática é que criar novas conexões neurológicas, novos conceitos ou vínculos de amizade exige um gasto de energia altíssimo. Para evitar esse esforço, recorreremos ao celular, onde o algoritmo pensa e escolhe por nós. Esse mecanismo de

“subir o *feed*”, que se popularizou com o TikTok, é altamente viciante, especialmente para crianças e adolescentes. A rede social não é lugar para crianças porque ela retira a necessidade de escolha. Em um mundo que demanda excessivamente do jovem, o celular oferece um alívio perigoso, para que ele consiga dar conta de tudo.

Então, criamos um mecanismo de dependência que funciona como um mediador que ajuda a suportar a falta ou o desconforto, mas que nos afasta do afeto real. Heidegger já alertava sobre essa capacidade de perdermos a nós mesmos, tornando-nos objetos dentro da estrutura tecnológica.

Não se trata apenas de uma revolta contra o sistema, mas de entender os custos. Pagamos para que possam vender nossos dados. O produto não é suficiente, pois precisam dos nossos dados para se manterem nessa nova forma de economia. Recentemente, houve um caso de robôs aspiradores que, ao mapearem a casa para desviar de obstáculos, filmaram a intimidade das pessoas e venderam informações sobre marcas e hábitos de consumo para empresas. A economia agora gira em torno da nossa vida privada transformada em dado.

Como no marketing, tudo vira um funil: sua demanda e sua vida são transformadas em informações para que você sirva a um objetivo que não é o seu. O mundo te torna um dado sem que você queira. Para fugir disso, é preciso fazer terapia, mas, na impossibilidade de fazê-la, entenda perguntas básicas do tipo: o que faz você se movimentar? Por que você veio até aqui? Assim, você vai começar a entender mais sobre você mesmo e para onde gostaria de ir.

Isso pode parecer muito básico, mas é de fato básico. Basta você fazer essas perguntas durante o trabalho e, às vezes, não conseguirá responder. Estamos criando as regras da inteligência artificial, e é legal ver como ela está aprendendo. Não há regra clara, inclusive para a venda de informação; mesmo que você pague essa inteligência artificial, não existe garantia de que seus dados não vão ser vendidos.

Então, já nos tornamos dado há muito tempo, mas ainda há humanidade, ainda é possível parar e conversar verdadeiramente com outro ser humano. Há um elemento essencial para mantermos nossa humanidade, algo que, quanto mais você aprender a utilizar, melhor preparado estará: o silêncio. Nenhum robô ou inteligência artificial consegue compreender o silêncio humano, pois essa interpretação ainda é exclusiva nossa.

O silêncio é a nossa última linha de fronteira e uma ferramenta poderosa de autocuidado. Quando alguém compartilha algo profundamente triste com você e você simplesmente silencia ao lado dessa pessoa, oferecendo sua presença, como uma inteligência artificial poderia traduzir esse momento? Nós não precisamos falar para nos comunicarmos em silêncio. O silêncio é o último lugar onde não há venda de informação, é onde estamos bem e profundos. Ainda há humanidade, mas até quando?

Em uma situação desagradável, quando vamos ao velório de alguém que está vivo, ou seja, a pessoa perdeu alguém que ama, não há palavras a serem ditas. O silêncio é a forma de comunicação. No máximo, você usa um protocolo, mas você silencia. A tecnologia não consegue usar esse silêncio, pois ainda apenas o homem sabe usá-lo. Então, tem humanidade ainda para vivermos. Essa humanidade está bem protegida e é nela que encontramos em parte quem somos. É preciso deixar o celular um pouco de lado, mesmo que às vezes fique desconfortável e seja algo tão automático.

Merleau-Ponty (2018) fala sobre o corpo vivido com presença e mediação na estrutura da tecnologia. Conforme vamos usando uma ferramenta (o meio de campo ou o Rivotril), ela se torna útil para tudo. É como se a tecnologia se tornasse uma extensão da nossa própria existência. O problema é que, do ponto de vista neurológico, se você não aprender a criar novos caminhos para solucionar o mesmo problema caso a tecnologia te deixe na mão, você não saberá mais o que fazer.

Recentemente, surgiu um novo profissional, que ainda não vingou, pelo menos por enquanto, que é o pendurador de quadros. Essa profissão teria surgido porque as pessoas não sabem martelar um prego na parede, então elas contratam alguém para fazê-lo. Talvez você não tenha tempo para pendurar o quadro, mas quanto mais você terceiriza algo que era uma das regras da estrutura social, menos você vive uma boa vida, porque você não está preparado para as intempéries. A vida não é só boa, então é necessário se preparar para o desconforto.

Pode parecer que saber colocar um prego na parede não é lá uma grande vantagem, mas quando a capacidade cognitiva é variada e bem alimentada, ou seja, com raciocínio dedutivo, aumenta-se a massa encefálica. A ideia não é ser um gênio, mas sim conseguir dar conta de si mesmo, para que não se torne dependente do sujeito que coloca o prego na parede ou, em outras palavras, dependente para interagir com

alguém. Se você não consegue interagir com alguém por meio da tecnologia, é o equivalente a um alcoólatra que precisa do álcool para interagir com alguém.

Obviamente, vai haver uma estrutura neuroquímica alterada pelo celular, o que não é tão claro ainda, mas em termos estruturais, você ainda precisa desse meio de campo. Então, qual é a solução possível? É você tentar descobrir formas diferentes de interagir com os outros, criando formas ou estudar sobre novas formas. Um exemplo é quando digo que meu nome é Yan, não Yanco, pois já sei que a pessoa não compreenderá quando eu me apresentar. Isso não quer dizer que eu criei uma nova personalidade, apenas criei um nome para resolver um problema.

Assim, a capacidade de você resolver problemas de forma inventiva, como nesse exemplo simples do nome, demonstra uma certa neuroplasticidade, porque eu tenho que lembrar que o meu nome é difícil de compreender. Fazer essas novas conexões é vida, tem que sair para viver. Esse é apenas um exemplo de como criar uma estrutura para resolver problemas, pois isso precisa de experiência e não mediação.

Recomenda-se, portanto, primeiro, pausas intencionais. Não é fácil de fazê-las, porque elas são contraintuitivas. São exemplos ir andando para casa e observar as rachaduras da parede; quanto mais tempo você puder permanecer, melhor para construir estrutura neurológica variável, ou seja, para que exista neuroplasticidade. Quanto mais você usar o mesmo objeto, seja o álcool, seja o celular, para interagir com o mundo, mais dependente você fica.

A segunda recomendação não é agradável para as empresas: notificação mínima. Se puder, vá na área de notificação e tire todas elas, porque elas são invasivas, e você se sente na obrigação de respondê-las. Há essa discussão se quando eu mando mensagem para alguma pessoa, ela tem que responder na hora, como se tivesse que estar conectada o tempo inteiro, como se não tivesse vida nem relacionamento, como se eu fosse o centro das atenções. Cobrar do outro presença constante não faz sentido, então, reduzir as notificações é necessário para reduzir o impacto da cobrança dos outros.

Como fomos treinados para sermos presentes na rede social o tempo inteiro, reduzir ao máximo as notificações é horrível; a notificação dá palpitação. Quando estamos vivendo nossa vida e recebemos uma mensagem do chefe, saímos correndo,

desesperados, porque sempre pensamos no pior. Então, para reduzir essa sensação, crie uma rotina fora da tecnologia.

A inteligência artificial é uma ferramenta ótima, que está aí para usarmos, mas ela não é tudo. É preciso criar rotinas off-line, com coisas que façam parte da minha identidade, senão ficamos presos à estrutura da tecnologia, virando dado, nos sentindo insuficientes, porque essa é a regra do jogo: fazer você se sentir insuficiente para você procurar mais.

Cuidar da saúde mental é uma tarefa difícil de ser feita, principalmente depois que já passou o Setembro Amarelo. Essa é uma tarefa difícil de ser feita porque ela é parte individual e parte social. Isso não quer dizer que seja uma responsabilidade das instituições, nem devemos cobrá-la uns dos outros como fazemos com as respostas rápidas do WhatsApp, por exemplo. Mas precisamos pensar socialmente em soluções.

É preciso começar com passos pequenos, então vamos tentar acolher uns aos outros, observarmos se o outro está usando muito o celular e ajudá-lo. Temos que trabalhar juntos para tentar analisar o quanto estamos diminuindo a humanidade em nós mesmos. Lembre-se: você sempre terá o silêncio do seu lado como bom lugar e como lugar mais profundo de um ser humano.

Toda vez que falamos de rede social é sobre coisas ruins, todavia, ela também nos proporciona uma capacidade de nos desenvolvermos como seres humanos e como trabalhadores que somos. Pela rede social, você consegue pensar em como ganhar potência de divulgar e, assim, de criar formas inovadoras. Nisso, os algoritmos estão preparados para algo que é muito humano: inovar, mesmo que seja no mesmo lugar, criando formas de se divulgar.

Uma vez, um colega que precisava se divulgar como psicólogo e conhecia a regra da internet, decidiu fazer algo diferente, mas que ao mesmo tempo mantinha certa semelhança com o que já existe. Para se promover, ele adotou uma estratégia que pode ser descrita como engraçada ou tragicômica: vestiu uma fantasia de unicórnio para falar sobre psicologia. As pessoas acharam a situação curiosa devido à discrepância entre a roupa de unicórnio e a seriedade da profissão. Em pouco tempo, o conteúdo começou a ser compartilhado e ele começou a ter pacientes.

A internet e as redes produzem essa possibilidade de alcance, mas não é fácil de encontrar essa diferença. Isso porque, quando vamos divulgar uma clínica, por exemplo,

não podemos sair das estruturas éticas, não podendo fazer o que bem entendemos. Uns meses atrás, alguém fez uma divulgação que ficou bem famosa utilizando uma tijolada na cabeça de uma pessoa para falar que a loja quebrou o preço, ou algo do tipo. Então, uma professora decidiu fazer igual e jogou um tijolo em um aluno que não estava preparado com capacete. O aluno foi parar no hospital, e ela perdeu o emprego por isso.

Nós repetimos sem pensar o que estamos fazendo. Então, as redes sociais dão espaço para você crescer quando criativo, de ser conhecido quando criativo, mas não podemos sair do âmbito do que é ético e do que é possível de se fazer. Portanto, não devemos abandonar as redes sociais, pois elas ainda são parte das nossas relações e funcionam como forma de divulgação, mas é importante não esquecer a ética e ter amor no que você acredita.

A redução da tela do celular não é fácil, todavia, tem um ganho depois do desconforto. Além disso, tem várias vantagens, como a capacidade de divulgação e a possibilidade de escolher por nós, já que o mundo exige uma rotina bem cansativa. Outra vantagem é que a inteligência artificial funciona como um filtro para verificar se nosso e-mail ou qualquer texto está bem escrito, falando o que poderia melhorar e o que já está bem escrito. Só que quanto mais se faz isso, mais se corre o risco de se sentir diminuído. Se você sabe do seu valor, você não vai se sentir diminuído.

Mas a questão que fica é como ganhamos valor. Como confiar em si mesmo ao ponto de utilizar o ChatGPT e manter a segurança? A resposta é simples de dizer, mas difícil de executar: é preciso estudar profundamente, dedicar-se aos livros e apaixonar-se pelo próprio desenvolvimento todos os dias. Quando você gosta de quem é e do que constrói, nenhuma correção vinda de uma inteligência artificial ou de um terceiro será desconfortável. Se você se constrói de um jeito que, ao olhar no espelho, sente-se sensacional, o resto torna-se secundário.

Ao realizar um trabalho acadêmico, o foco não deve ser enganar o professor ou apenas entregar o que foi pedido, deixando-se de lado, mas sim comparar quem você é com quem pode vir a ser, melhorando sua capacidade cognitiva, para se reconhecer como uma boa pessoa. A inteligência artificial não está aí para nos machucar; nós nos machucamos quando não nos apaixonamos por nós mesmos. Se permitirmos que a tecnologia organize tudo por nós, perdemos nossa própria forma de estruturar o pensamento. No fim das contas, vivemos uma crise de autoestima e de aceitação de

quem somos. É preciso viver a vida real, descobrir coisas novas e manter a capacidade crítica.

Para os gregos, ser crítico é saber diferenciar as coisas, assim como, para analisar o quarto filme de uma franquia, é preciso conhecer profundamente os anteriores para notar as diferenças. Da mesma forma, para usar bem a inteligência artificial, você deve estudar muito a sua área, para não se tornar refém da ferramenta.

Sobre o futuro dos trabalhos acadêmicos, já é possível identificar construções lógicas que são típicas da inteligência artificial. Ela sempre utiliza uma estrutura lógica de fala que primeiro apresenta uma negação e depois uma afirmação. Assim, vamos perdendo a qualidade. Para que fazer uma faculdade se não é para aprender e para se tornar mais potente? Fazer faculdade apenas para ter o diploma, no fim, será tão triste e angustiante quanto uma conversa pelo Tinder: ganhar o papel, mas sentir que você não condiz com ele.

## Referências

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

GUPTA, M.; SHARMA, A. Fear of missing out: a brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. **World Journal of Clinical Cases**, v. 9, n. 19, p. 4881–4889, 6 jul. 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8283615/>. Acesso em: 21 dez. 2025.

HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2018.

ŽIŽEK, S. **O sujeito incômodo: o centro ausente da ontologia política**. São Paulo: Boitempo, 2016.