

TECNOPOLÍTICAS DE SAÚDE MENTAL: controvérsias na governança do bem-estar em plataformas digitais¹

TECHNOPOLITICS OF MENTAL HEALTH: controversies in the governance of well-being on digital Platforms

Anna Bentes ²

Resumo: O objetivo deste artigo é discutir as tecnopolíticas de saúde mental, isto é, as políticas, valores, objetivos, interesses e visões de mundo sobre saúde mental incorporadas nas materialidades das mídias sociais. Apresentando um recorte dos resultados de uma pesquisa mais ampla que analisa as políticas de autorregulação e práticas de governança de cinco plataformas relevantes no Brasil – Facebook, Instagram, X, TikTok e YouTube – a respeito da saúde mental, analisaremos as ferramentas e materiais com foco em bem-estar, que constituem, basicamente, recursos de autogestão tais como lembretes de pausa, controle de tempo de uso e informações sobre bem-estar digital. A partir da literatura de estudos de plataformas, trazemos reflexões críticas sobre tais ferramentas, apontando controvérsias em relação ao discurso institucional da empresa e como o design de seus serviços são materialmente construídos para atender aos interesses de negócios da economia da atenção.

Palavras-Chave: Tecnopolíticas. Saúde mental. Mídias sociais.

Abstract: This paper aims to discuss the technopolitics of mental health, that is, the policies, values, objectives, interests, and worldviews concerning mental health that are embedded in the materialities of social media platforms. Drawing on a subset of findings from a broader research project that examines the self-regulatory policies and governance practices of five major platforms operating in Brazil—Facebook, Instagram, X, TikTok, and YouTube—with regard to mental health, we analyze tools and materials focused on well-being. These consist primarily of self-management features such as break reminders, screen-time controls, and informational resources on digital well-being. Grounded in platform studies literature, we offer critical reflections on these features, highlighting controversies between corporate institutional discourse and the ways in which service design is materially structured to serve the business interests of the attention economy.

Keywords: Technopolitics. Mental Health. Social Media.

¹ Trabalho apresentado ao Grupo de Trabalho Materialidades digitais e práticas comunicacionais. 35º Encontro Anual da Compós, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Natal - RN. 9 a 12 de junho de 2026.

² Fundação Getulio Vargas, Doutora, annabentes@gmail.com.

1. Introdução: mídias sociais e saúde mental

Em fevereiro de 2026, a União Europeia concluiu preliminarmente que a plataforma TikTok viola a Lei europeia de Serviços Digitais (*Digital Services Act*, DSA), marco normativo de plataformas da região, por conta do seu design viciante (European Commission, 2026). Segundo a comissão que investigou o caso, recursos como feed infinito, autoplay, notificações e o sistema algorítmico altamente personalizado não foram adequadamente avaliados pela plataforma sobre seus riscos físicos e mentais no bem-estar dos usuários (Associated Press, 2026).

Não é só o TikTok que apresenta esse tipo de recurso. Basicamente, todas as plataformas de mídia social mais populares e bem-sucedidas replicam esse tipo de *affordance* (Helmond; Bucher, 2018) que exploram vulnerabilidades psicológicas para formar hábitos de uso dos seus serviços – ou, segundo a avaliação recente da UE, para viciar usuários. Recentemente, os potenciais danos à saúde mental provocados por esse tipo de design viciante também estão nas bases de um processo inédito nos Estados Unidos de uma jovem de 19 anos da Califórnia contra grandes plataformas de mídias sociais, como Meta e Google (G1, 2026). Neste caso, o argumento em jogo é que os problemas de saúde mental da jovem foram provocados não apenas pelo consumo de conteúdos nocivos compartilhados por outros usuários – o que legalmente vem isentando essas empresas de responsabilidade –, mas sim pelas escolhas intencionais do design da plataforma voltadas para torná-las mais atraentes e viciantes para os jovens.

Esses casos são particularmente interessantes porque trazem à tona algo que queremos explorar neste artigo: a discussão sobre a infraestrutura sistêmica do design e dos negócios da plataforma baseada em um extrativismo da atenção e a responsabilidade das plataformas sobre isso. Eles colocam no centro do debate os efeitos de poder e subjetivação na saúde mental da mediação das *affordances* dessas mídias sociais, ancoradas em uma tecnociência da influência que visa atender aos propósitos da economia da atenção digital (Bentes, 2021; 2026; Eyal, 2014), na qual manter os usuários enganchados é condição primordial para processos de datificação, perfilização e recomendação de conteúdo publicitário.

Como mostra Zuboff, nesta lógica do capitalismo de vigilância, está a constituição de uma nova ordem econômica que reivindica a experiência humana como matéria-prima gratuita para a exploração. Dessa forma, a arquitetura e os sistemas dessas plataformas se fundamentam na exploração de vulnerabilidades da subjetividade humana para

garantir a permanência e a interação, o que vem levantando progressivamente questionamentos sobre seus efeitos na saúde mental dos indivíduos.

A literatura científica tem se debruçado sobre essa problemática, e a revisão de estudos recentes revela um panorama complexo e majoritariamente preocupante. Investigações sobre o uso de redes sociais por adolescentes apontam para uma associação frequentemente bidirecional com a depressão, na qual o uso intenso pode tanto agravar sintomas depressivos quanto servir de refúgio para indivíduos que já apresentam sofrimento psíquico, criando um ciclo de reforço negativo (Senturk; Genis; Cosar, 2021). Outro estudo, aponta que o uso compulsivo e o ‘medo de ficar por fora’ (Fear of missing out – FoMO) operam como estressores que resultam em "fadiga de mídias sociais", um estado de exaustão mental que, por sua vez, eleva os níveis de ansiedade e depressão na população jovem (Dhir et al., 2018). A análise de funcionalidades específicas das plataformas corrobora a tese da exploração de vulnerabilidades, identificando que mecanismos de validação social, como curtidas, comentários e seguidores, também contribuem negativamente de maneira significativa para a saúde mental, seguidos pela navegação passiva em posts e pelo consumo de mídia (Beyari, 2023).

Em uma perspectiva macro, um estudo de 28 países demonstrou uma correlação entre o aumento do uso de mídias sociais em uma nação e o crescimento da prevalência de depressão (Griffith; Lee; Yalcinkaya, 2022). No best-seller *A geração ansiosa*, o psicólogo Jonathan Haidt reúne e sistematiza dados de diferentes fontes que evidenciam uma progressiva piora nos índices de saúde mental entre jovens em diversas regiões do mundo, que apontam claramente para a tendência ascendente de casos de ansiedade, depressão, automutilação, suicídio etc, coincidindo com a disseminação de uso de smartphones e mídias sociais a partir de 2010.

Embora existam outros fatores relevantes a serem considerados para a análise da complexidade das questões de saúde mental na contemporaneidade – como as discussões sobre a precarização da vida no regime neoliberal, mudanças nos sistemas diagnósticos que contribuem para processos de patologização e medicalização da vida –, o fato é que, nos últimos anos, as plataformas vêm sendo cobradas publicamente sobre os riscos psicológicos que apresentam aos seus usuários, especialmente, os mais jovens. No Brasil, os efeitos negativos da saúde mental dos jovens vem sendo um dos grandes motivadores de debates de regulatórios, resultando em leis como o da Lei 15.211/2025, apelidada de ECA Digital, e da Lei nº 15.100/2025, que proíbe o uso de telefones celulares nas escolas em território nacional.

Diante disso, a pesquisa³ que embasa as discussões neste artigo buscou responder a seguinte pergunta: as plataformas possuem políticas voltadas para a saúde mental dos usuários? Se sim, quais? Para respondê-la, investigamos as políticas de autorregulação e práticas de governança a respeito da saúde mental de cinco principais plataformas de cinco mídias sociais - TikTok, Facebook, Instagram, YouTube e X. O que identificamos é que as plataformas possuem, em algum nível, medidas e regras voltadas para mitigação de riscos e proteção à saúde mental dos usuários. Contudo, em uma avaliação crítica, as políticas existentes abordam a gestão de riscos psicológicos de forma insuficiente. Trata-se de políticas genéricas e desintegradas, que individualizam os efeitos psicológicos negativos e desresponsabilizam as empresas em um discurso de neutralidade tecnológica.

Entre as políticas de saúde mental identificadas, estão a oferta de ferramentas e materiais voltados para a autogestão do bem-estar digital. Tais ferramentas constituem recursos de design como o controle do tempo, filtro de conteúdos e centrais de informação sobre o que fazer em situações de sofrimento psíquico. Para o recorte deste artigo, focaremos em apresentar as principais ferramentas e materiais com ênfase no bem-estar digital presentes nessas cinco plataformas a fim de analisar criticamente algumas controvérsias presentes no discurso institucional dessas empresas. Nosso objetivo é discutir como esse tipo de recurso técnico constitui o que chamaremos de tecnopolíticas de saúde mental para designar o modo pelo qual políticas, valores, objetivos, interesses e visões de mundo sobre saúde mental são incorporadas nas materialidades das plataformas, no seu design, nos seus sistemas algorítmicos e em suas interfaces. O enfoque nessas ferramentas de bem-estar permitirá contrastar com outros aspectos das *affordances* das mídias sociais apontadas na literatura de estudos de plataformas, revelando visões controversas sobre o discurso e os processos técnicos e econômicos dessas empresas.

As discussões sobre os efeitos das mídias sociais na saúde mental e nas subjetividades constituem um tema relevante para ser abordado no campo da Comunicação, uma vez que trata-se de uma discussão sobre os processos da mediação nas tecnologias e processos comunicacionais contemporâneos. Nesse sentido, os debates sobre tecnopolíticas de saúde mental buscam contribuir para a compreensão sobre a mediação das *affordances* das plataformas em nossas subjetividades e na cultura digital, entendendo as materialidades não

³ Esta pesquisa recebeu apoio da FAPERJ e contou com a colaboração da bolsista de Iniciação Científica Aiko de Vasconcelos.

como tecnologicamente neutras, mas sim em sua dinâmica relacional entre usuários, discursos, práticas, interesses econômicos, mecanismos de governança e tecnologias.

Para tanto, este artigo se estrutura em três partes além desta introdução. Na primeira, apresentaremos a metodologia da pesquisa mais ampla, na qual abordamos os critérios utilizados para seleção, categorização e análise do *corpus* dos documentos institucionais das cinco plataformas investigadas, bem como o referencial teórico que embasa a análise. Na segunda, abordaremos os resultados a respeito das ferramentas e materiais sobre bem-estar digital investigadas, foco deste artigo. Em comum, tais recursos de design e materiais estão ancorados em um discurso institucional de proteção psicológica e promoção de bem-estar digital dos usuários. Ao final, trazemos reflexões críticas sobre tais ferramentas, apontando controvérsias em relação ao modelo de negócios da economia da atenção dessas empresas. Assim, concluímos com algumas provocações sobre o papel dos recursos de interface e ferramentas de design nas tecnopolíticas de saúde mental, sugerindo que o sofrimento psíquico a partir do uso das mídias sociais não é uma questão de mau uso individual – como apontam os discursos das empresas –, mas sim uma questão sistêmica, infraestrutural e coletiva, indissociável do modelo de negócios e das materialidades tecnológicas que apresentam.

2. Metodologia: análise das políticas e da governança de plataformas digitais

As discussões apresentadas neste artigo compõem um recorte de um projeto mais amplo que buscou analisar as políticas de autorregulação e as práticas de governança das plataformas a respeito da saúde mental. A motivação principal era compreender se as plataformas possuíam (ou não) regras de comunidade, diretrizes de moderação de conteúdo, recursos técnicos, em suma, os discursos institucionais sobre o tema da saúde mental e/ou questões correlatas como bem-estar digital. E se as plataformas tinham tais estratégias de governança e discursos sobre a saúde mental, quais são eles?

Para tanto, o principal material analisado são os Termos de uso ou de serviço, isto é, “os contratos que regulam a relação entre usuários e prestadores de serviços no ambiente” (Venturini et al., 2019, p. 18). Uma das principais características desses termos é que eles estabelecem “unilateralmente quais conteúdos os usuários estão autorizados a acessar e compartilhar, quais atividades podem ser realizadas, bem como quais dados serão coletados

sobre usuários e como esses dados serão processados” (Belli; Francisco; Zingales, 2019, p. 449).

Nesse sentido, os termos de uso são uma espécie de “lei da plataforma” (Belli; Francisco; Zingales, 2019), constituindo um poder quase normativo tanto sobre quais regras são definidas, quanto sobre os critérios segundo os quais as decisões são tomadas para implementação de tais regras. À vista disso, esses documentos constituem uma fonte relevante para compreender quais diretrizes são definidas pelas plataformas sobre conteúdos e outros aspectos relacionados à saúde mental dos usuários.

Para o escopo de nossa análise, selecionamos cinco plataformas relevantes no Brasil: Facebook, Instagram, X (antigo Twitter), TikTok e YouTube. A seleção se baseou em critérios de popularidade no Brasil e no mundo, no seu alcance global e na relevância no debate público e científico sobre saúde mental. Complementarmente, analisamos documentos auxiliares de publicações oficiais e institucionais das empresas, incluindo Diretrizes da Comunidade, Políticas de Conteúdo, Central de Ajuda, Central de Segurança, Portais de Transparência e Blogs oficiais, bem como ferramentas disponibilizadas e aspectos da arquitetura do serviço, que sejam relevantes para o para o escopo da pesquisa. Os principais documentos foram analisados no período de julho de 2024 a maio de 2025, com atualizações pontuais até novembro de 2025.

A partir destes documentos, realizamos uma análise documental (Sá-Silva; Almeida; Guindani, 2009) a fim de compreender se existem medidas que poderiam configurar tecnopolíticas de saúde mental nas iniciativas e nas ferramentas das plataformas. Conforme apontam Sá-Silva, Almeida e Guindani (2009, p.8) sobre a análise documental, “é impossível transformar um documento; é preciso aceitá-lo tal como ele se apresenta, às vezes, tão incompleto, parcial ou impreciso”. Este é um aspecto importante a ser considerado em nossa análise, uma vez que uma hipótese inicial da pesquisa era a de que “saúde mental” não necessariamente constituiria um eixo específico das políticas, algo que acabou se confirmando parcialmente, salvo a exceção do TikTok.

Estudos no campo da Comunicação, dos direitos digitais e da governança da internet (Venturini et al, 2019; Santos et al, 2023; Rodrigues; Kurtz, 2020) vêm realizando diferentes análises sobre as políticas de plataformas digitais. Essas análises, no entanto, vêm privilegiando aspectos como a privacidade, o discurso de ódio, a desinformação, eleições, entre outros.

Contudo, ainda não havia análises específicas sobre as regras voltadas para a proteção psicológica, apesar da relevância – e até popularidade – destas discussões recentemente.

Portanto, nossa análise exigiu que adotássemos uma concepção ampla sobre o que seriam os discursos sobre o tema, que foi baseada na literatura especializada (OMS, s/d; Filho; Coelho; Peres, 1999; APA, 2022) e também em uma revisão bibliográfica exploratória prévia sobre as relações entre mídias sociais e saúde mental, que nos ajudasse a identificar termos e conceitos no escopo de tais discussões.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (s/d, s/p), “a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, consegue lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com sua comunidade”. Embora bastante discutida no campo da Psicologia por sua demasiada abrangência, tal definição reconhece a saúde mental como algo além da presença de transtornos mentais, envolvendo o estado de bem-estar físico, mental e social amplo.

Há de se considerar também que, historicamente, as discussões teóricas e clínicas sobre saúde mental questionam e explicam, por diversos caminhos, as fronteiras entre o normal e o patológico do sofrimento psíquico (Canguilhem, 2009; Foucault, 2009). Em outras palavras, o próprio limite entre a saúde e a doença mental nem sempre foi o mesmo. À vista disso, nossa compreensão sobre saúde mental se alinha a abordagens que entendem que as próprias categorias psiquiátricas de patologia mental estão profundamente ligadas aos contextos sociais, culturais, epistêmicos, políticos e tecnológicos em que elas se dão (Bezerra, 2014; Foucault, 2009; Safatle, Junior e Dunker, 2021). Por isso, não só a noção de doença mental, mas também as concepções de bem-estar e saúde (Cabanas, Illouz, 2022) devem ser compreendidas à luz das relações de poder, saber e subjetividade de seu tempo histórico.

Ademais, analisando de forma exploratória a produção científica recente sobre as relações entre mídias sociais e saúde mental, identificamos discussões sobre tópicos como: automutilação, suicídio, ansiedade, depressão, transtornos alimentares, questões de autoimagem e autoestima, FoMO (fear of missing out) e dependência digital. À vista disso, na definição do *corpus*, consideramos que discursos sobre esses tópicos entram no escopo do que pode ser entendido como políticas de saúde mental. Mais especificamente, em nossa análise, consideramos políticas de saúde mental as práticas, as regras, as materialidades e os discursos que visem mitigar riscos psicológicos relacionados a transtornos mentais e a comportamentos, mas também medidas voltadas para promoção do bem-estar digital.

Baseados em estudos críticos sobre plataformas (Poell; Nieborg; Van Dick, 2020; Bucher, 2018; D’Andrea, 2018) e em uma perspectiva sociotécnica (Latour, 2012) dos Estudos de Ciência, Tecnologia e Sociedade (CTS), nossas análises partem da premissa de que artefatos tecnológicos e práticas sociais se coproduzem (D’Andrea, 2018), o que nos permite evitar tanto abordagens tecnodeterminísticas quanto neutras das materialidades das plataformas (Cesarino, 2022). Como aponta D’Andrea (2018), esse tipo de análise procura entender como as materialidades e também as políticas de governança das plataformas moldam as práticas e as percepções dos usuários e, mais especificamente para nossos interesses, produz subjetividades.

Portanto, nosso olhar para as políticas e práticas de governança das plataformas atentou em como tais discursos ou “leis das plataformas” se incorporam (ou não) nas materialidades técnicas e suas traduções dos interesses de negócios dessas empresas. Essa base teórico-conceitual de análise nos permite, portanto, identificar controvérsias nos discursos das plataformas e nas suas dinâmicas sociotécnicas e econômicas, identificando fragilidades em suas promessas discursivas e o que seriam suas políticas materialmente incorporadas. À vista disso, devemos considerar que uma política nas mídias sociais é sempre uma tecnopolítica, ou seja, essas regras e diretrizes agenciam efeitos de poder e interesses econômicos dessas empresa (Bruno et al; 2018; Bentes, 2026).

À vista disso, classificamos os documentos analisados em cinco categorias: 1) Políticas diretas; 2) Políticas indiretas; 3) Moderação de conteúdo; 4) Ferramentas e materiais com foco em bem-estar; 5) Outras iniciativas voltadas para saúde mental. Para o escopo deste artigo, apresentaremos os resultados somente da quarta categoria sobre as ferramentas e materiais com foco em bem-estar por considerar que esta permite aprofundar o olhar sobre as controvérsias nas tecnopolíticas de saúde mental dessas mídias sociais. A seguir, apresentamos os achados dessa categoria em cada uma das plataformas para, na sequência, levantar algumas discussões críticas sobre as controvérsias nas políticas de saúde mental dessas empresas.

3. Ferramentas e materiais com foco em bem-estar

Nesta categoria dos materiais analisados da pesquisa, identificamos ferramentas de design nas plataformas e também centrais de informação, nas quais as empresas apresentam recursos específicos e materiais direcionados para a proteção da saúde mental e/ou promoção de bem-estar digital. No que se refere às ferramentas de design, com exceção do X, todas as

plataformas apresentam recursos similares, tais como lembretes de pausa, controle de tempo de uso e recursos de bem-estar digital.

Em todas as plataformas, observamos que, por padrão, ao pesquisar por alguns tópicos relacionados à saúde mental (como "suicídio", "saúde mental" ou "automutilação") em mecanismos de busca, são apresentadas telas com sugestões de informação, como dicas do que fazer ao se encontrar em situação de sofrimento psíquico, e o contato do Centro de Valorização da Vida (CVV), que é uma associação brasileira sem fins lucrativos que oferece apoio emocional e atua na prevenção do suicídio⁴. O TikTok, Facebook e Instagram não dão a opção de visualizar o conteúdo relacionado à palavra-chave pesquisada; o YouTube oferece um botão para que o usuário escolha se realmente deseja ver o resultado da pesquisa, um recurso que coloca fricção e permite o usuário parar para pensar se realmente quer ver aquele conteúdo; e o X mostra o resultado logo abaixo da tela de aviso de conteúdo sensível.

Abaixo, mostramos uma tabela que sintetiza as principais ferramentas e materiais identificados em cada plataforma e, a seguir, detalhamos um pouco mais sobre elas.

TABELA 2
Síntese das ferramentas e materiais com foco em bem-estar

Ferramenta de design	TikTok	Meta: Instagram e Facebook	YouTube	X
Data de lançamento das ferramentas	1 de março de 2023.	1 de agosto de 2018.	Agosto de 2018.	Não informado pela plataforma.
Controle de tempo de tela	Possui	Possui	Possui	Não possui
Filtros para buscas de termos sensíveis	Possui	Possui	Possui	Possui
Restrição de conteúdo no feed	Possui	Possui	Possui	Possui
Página com recursos e materiais informativos	Possui	Possui	Possui, através de parcerias.	Não possui
Ferramentas	Possui	Possui	Possui	Não possui

⁴ Ver mais em: <https://cvv.org.br/>

FONTE – Elaborado pelo(a) Autor(a)

3.1. TikTok

O conjunto de ferramentas de design integradas à arquitetura do TikTok com o propósito de oferecer aos usuários maior controle sobre sua experiência e mitigar potenciais impactos negativos à saúde mental é apresentado, principalmente, em seu Guia de Bem-estar (Tik Tok, 2025d). Conforme se posiciona a plataforma, tais recursos são “parte de seu compromisso com o bem-estar digital para que o usuário tenha consciência do seu tempo online” (TikTok, 2025d, s.p.) e incluem mecanismos para o gerenciamento de tempo de tela, a curadoria de conteúdo e a supervisão parental. Segundo a empresa, o desenvolvimento desses kits de ferramentas são resultado de parcerias com especialistas. Neste material, a empresa define bem-estar digital como

estado de saúde mental e físico no contexto de atividades digitais ou online. Isso inclui como as pessoas interagem com a tecnologia e a internet e promove um relacionamento saudável e equilibrado com dispositivos digitais e conteúdo online. (TikTok, 2025d, s.p.).

Reforça, ainda, que a avaliação do bem-estar digital depende do autoconhecimento, o que envolve analisar como seus hábitos digitais afetam a sua saúde física e mental em aspectos como tempo de tela, compreender seu estado emocional após o tempo de tela, qualidade de sono, a produtividade, o engajamento, as práticas de segurança e privacidade online e o consumo de conteúdo.

Entre os recursos oferecidos pelo TikTok, estão as ferramentas de gerenciamento de tempo de tela que permitem definir limites diários de tempo de uso, ativar lembretes para fazer pausas após um período contínuo de visualização, definir lembretes de sono para à noite e também notificações semanais sobre o tempo de tela do usuário na plataforma. A plataforma também apresenta um painel com um resumo de todo o tempo passado pelo usuário no TikTok. No caso de perfis de menores de 18 anos, as contas são configuradas automaticamente com um limite de tempo de tela diário de 60 minutos e, ao atingir esse limite, o adolescente deverá

inserir uma senha para continuar usando o aplicativo, exigindo uma decisão ativa para prolongar o uso.

Já o recurso de *Modo Restrito* é apresentado como uma opção para limitar conteúdos que podem ser inapropriados para certos públicos, incluindo moderação comentários inadequados por criadores e filtros de palavras-chave para feed. Este recurso também é voltado para que os responsáveis possam controlar conteúdos de adolescentes quando as ferramentas de *Sincronização Familiar* estão em atividade, que é a possibilidade de personalização de segurança dos pais nas contas dos filhos.

O último tópico do Guia, intitulado *Como apoiar membros da comunidade passando por problemas*, traz orientações sobre como detectar sinais de sofrimento e como abordar e se conectar com tais pessoas. Neste tópico, a plataforma afirma que “a segurança e bem-estar dos membros de nossa comunidade do TikTok é nossa principal prioridade” (TikTok, 2025d, s.p.). Contudo, ao final, traz um tópico “isenção de responsabilidade”, no qual afirma que “o conteúdo nesses guias e/ou kits de ferramentas é apenas para fins informativos e uso educacional e não visa fornecer serviços médicos ou de saúde mental” (TikTok, 2025d, s.p.).

Evidentemente que não é de se esperar que uma plataforma substitua “diagnóstico, tratamento ou ajuda médica, psicológica ou psiquiátrica”, como ela mesma ressalta, porém, a auto isenção de responsabilidade, por outro lado, pressupõe que a única responsabilidade possível com a ajuda à saúde mental é a dos profissionais de saúde. Assim, conseguimos identificar uma clara controvérsia entre a afirmação de que a saúde mental é prioridade para a plataforma e o modo como ela percebe a sua responsabilidade. Com isso, se reforça uma visão reducionista da saúde mental e de neutralidade tecnológica, como algo que pode ser simplesmente autogerido por ferramentas de bem-estar e/ou tratados por profissionais de saúde, mas que não apresenta relação de responsabilidade com a materialidade técnica da mídia social, com os conteúdos que ela recomenda ou com sua estratégia econômica.

3.2. Meta: Instagram e Facebook

O ecossistema da Meta é o que apresenta mais materiais relacionados à saúde mental, que estão distribuídos em diferentes páginas e recursos, dispersos em hiperlinks, por vezes, autorreferenciados. No Facebook e no Instagram, são apresentados painéis de atividade e lembretes diários para controlar o tempo de uso com funcionalidades similares às das

arquiteturas apresentadas pelo TikTok, assim como uma maneira de limitar as notificações para reduzir interrupções desnecessárias com o intuito de diminuir o tempo de uso. Em uma postagem no blog oficial do Meta sobre *Novas ferramentas para gerenciar seu tempo no Facebook e no Instagram*, a empresa afirma:

Desenvolvemos essas ferramentas com a colaboração e inspiração de especialistas e organizações líderes em saúde mental, acadêmicos, assim como uma extensa pesquisa própria e com o feedback da nossa comunidade. Queremos que o tempo que as pessoas passam no Facebook e no Instagram seja positivo, inspirador e com propósito. Esperamos que as novas ferramentas proporcionem mais controle sobre o tempo que as pessoas passam em nossas plataformas e também estimulem conversas entre pais e filhos sobre os hábitos online mais adequados para eles (Meta, 2018, s.p.).

Além de ferramentas de controle do tempo e os filtros de conteúdo no feed e em comentários já mencionados, o Facebook também apresenta a *Central de Saúde Emocional*⁵, que contém informações de terceiros sobre tópicos como: “Ajuda para quem está passando por uma crise emocional”; “Como lidar bem com o estresse do dia a dia” e “Depressão: o que você deve saber”, com informações fornecidas pela OMS. A empresa tem também a *Central de Prevenção ao Bullying*⁶, com informações sobre como denunciar bullying e organizações que trabalham com o tema.

Na descrição da Central de Saúde Emocional, a empresa afirma “A Meta não oferece tratamento, terapia, coaching ou orientações médicas” e que, caso o usuário esteja passando por uma emergência, deve procurar por ajuda imediatamente. Apesar disso, o tom das informações encontradas nesta página são de conteúdos de autoajuda, por exemplo, com orientações sobre como lidar com o estresse do tipo “ancore-se”, “liberte-se de pensamentos negativos” ou “seja gentil consigo mesma e com os outros”, “cuide da sua saúde” e “escreva seus pensamentos”.

Ainda que reconheçamos a importância da plataforma disponibilizar esse tipo de informação baseadas em fontes confiáveis da área de saúde e com uma linguagem acessível, é preciso reconhecer também as limitações deste tipo de iniciativa. Ao mesmo tempo em que ela traz orientações sobre autocuidado e sobre como buscar ajuda, ela revela uma posição clara da plataforma sobre os cuidados com saúde mental enquanto uma responsabilidade única e intransferível do indivíduo usuário. Ou seja, não há nenhuma menção ou dado sobre como o

⁵ Disponível em: https://www.facebook.com/emotional_health. Acesso em 20 fev. 2026.

⁶ Disponível em: <https://about.fb.com/br/news/2016/02/facebook-lanca-central-de-prevencao-ao-bullying-no-brasil/>. Acesso em 22 fev. 2026.

uso da plataforma poderia estar contribuindo para o desenvolvimento ou agravamento de sintomas de transtornos mentais, tampouco estratégias para lidar com eles. Isso porque, apesar de oferecer ferramentas de bem-estar, a plataforma não reconhece, em nenhum de seus materiais institucionais, a sua responsabilidade por eventuais efeitos psicológicos negativos.

Entre os diversos materiais identificados, está a página *Saúde mental e bem-estar*⁷, na qual a empresa traz sua definição de bem-estar digital:

Bem-estar digital significa priorizar sua segurança e seu bem-estar. Também significa demonstrar empatia com as outras pessoas online. Uma abordagem proativa para reconhecer e melhorar seu bem-estar pode ajudar você a conseguir o equilíbrio certo para suas necessidades.

Já na página *Bem-estar digital*⁸, a Meta traz uma definição complementar de bem-estar, afirmando que:

Bem-estar digital é manter a segurança e ter consciência das suas experiências online. Isso pode incluir [e] explorar aspectos da sua identidade ao se conectar de forma positiva com outras pessoas na internet. Ou usar sua plataforma para promover mudanças na sua comunidade. Um pilar do bem-estar digital é deixar uma pegada digital limpa cada vez que você postar ou interagir online.

Assim como na definição anterior, a empresa enfatiza a responsabilidade individual pelo bem-estar, como uma questão de consciência, proatividade e autocontrole no uso pessoal e também na interação com a comunidade. Ainda, chama atenção o que a empresa diz ser “uma pegada digital limpa”. Embora não fique claro o que ela quer dizer com isso, ela parece estabelecer uma linha moral entre formas “certas” e “limpas” de se comportar e outras que deixariam uma “pegada digital suja”.

Outros materiais identificados envolvem informações sobre prevenção ao suicídio e orientações para apoio em situações de emergência, materiais sobre bem-estar e juventude com kits de ferramentas para lidar “pressão para atingir a perfeição”, guias para famílias, guias de ajuda para pessoas com transtornos alimentares e ferramentas contra abuso.

3.3. YouTube

Na página *Como o YouTube pensa no bem-estar digital dos usuários?*, o YouTube afirma que “a tecnologia serve para melhorar a vida”, por isso, tem o compromisso de fornecer os recursos necessários para que o usuário mantenha uma relação saudável com a tecnologia,

⁷ Disponível em: <https://www.meta.com/pt-br/safety/topics/wellbeing/>. Acesso em 20 fev. 2026.

⁸ Disponível em: <https://www.meta.com/pt-br/safety/topics/wellbeing/digital-wellness/>. Acesso em 20 fev. 2026.

ainda que não haja uma elaboração explícita sobre o que seria isso exatamente. Por isso, a plataforma busca apresentar as ferramentas criadas “para fornecer uma melhor compreensão dos seus hábitos de navegação no YouTube” (YouTube, [S.d.], s.p.) de modo que o usuário tenha “informações suficientes para tomar decisões sobre como o YouTube pode se adequar à sua vida”.

Entre as ferramentas, a plataforma aponta o “Perfil de tempo de exibição”, o “Lembrete para fazer uma pausa”, o “Lembrete da hora de dormir” e a possibilidade de “Definir um timer”, seguindo a mesma lógica das plataformas anteriores. Segundo a plataforma, “essas ferramentas foram criadas para ajudar as pessoas a entender melhor o YouTube, desconectar quando necessário e criar hábitos saudáveis para a família toda” (YouTube, [S.d.], s.p.). Há, ainda, o “Modo restrito”, para filtrar conteúdos voltados para maiores de idade.

A plataforma afirma que recursos como “fazer uma pausa” e “hora de dormir” são ativados por padrão em contas de adolescentes. Adicionalmente, ela afirma ter atualizado seu sistema de recomendação, em fevereiro de 2024, de modo a limitar a exibição repetida de vídeos sobre temas que podem ser problemáticos para adolescentes, como conteúdo que idealiza certos tipos de corpo. Voltado para a proteção do público jovem, enquanto ferramenta de controle parental, o YouTube possui um aplicativo próprio chamado “YouTube Kids”, no qual os responsáveis podem gerenciar e personalizar a experiência individual das crianças, decidindo quais conteúdos estarão disponíveis, definir cronômetro para o tempo de uso, bloquear vídeos ou canais, entre outras coisas.

Além disso, foram identificadas outras postagens da empresa sobre temas relacionados à bem-estar dos adolescentes no YouTube, reforçando as ferramentas de controle parental para uma “experiência supervisionada”, parcerias com a OMS e outras organizações para desenvolver recursos públicos, destinados a toda a indústria, sobre o bem-estar de jovens no ambiente online. Desta maneira, observamos que as ferramentas de bem-estar e materiais relacionados à saúde mental no discurso institucional do YouTube, em sua maioria, focam o público de crianças e adolescentes e/ou apoio de famílias.

3.4. X (antigo Twitter)

Embora a plataforma não apresente recursos relacionados à saúde mental e/ou bem-estar como as demais, ela disponibiliza ferramentas para gerenciar e filtrar conteúdos e contas.

Em diferentes páginas na Central de Ajuda⁹, em sua maioria em inglês, identificamos explicações acerca dos recursos de silenciar contas e conteúdos específicos das notificações, do *feed* e das respostas de postagens; filtrar notificações recebidas e ocultar respostas às suas próprias postagens. De todo modo, o discurso da empresa sobre tais ferramentas tem um tom mais informativo e educativo voltado para ensinar a acioná-las do que enfatizando benefícios psicológicos decorrentes de seu uso.

Deste modo, observamos que o X é a plataforma que menos apresenta ferramentas e materiais relacionados à saúde mental ou bem-estar. O que ele apresenta está menos focado no uso da plataforma (como as ferramentas de controle do tempo das outras plataformas) do que na possibilidade de autogerir os conteúdos que consome. Nesse sentido, o foco está em dar autonomia para o usuário escolher o que quer ou não consumir na plataforma, ainda que a ênfase discursiva na saúde mental não apareça nos materiais analisados.

Diferentemente de outras plataformas analisadas que oferecem supervisão parental, o X não disponibiliza ferramentas específicas de controle parental ou recursos de vinculação de contas para monitoramento familiar. A abordagem da plataforma em relação à segurança de menores restringe-se fundamentalmente à aplicação do limite de idade, disponibilizando um formulário específico para relatar um usuário menor de idade na plataforma. Através deste canal, pais ou responsáveis legais podem solicitar a análise e remoção de contas de crianças que não atendem ao requisito de idade mínima de 13 anos, evidenciando uma política focada na exclusão de usuários inelegíveis em vez da oferta de recursos de mediação e acompanhamento do uso para adolescentes elegíveis.

4. Conclusões: controvérsias entre o extrativismo da atenção e a autogestão do bem-estar

As ferramentas de design apresentadas neste artigo são exemplos de como certas políticas de saúde mental estão incorporadas nas próprias materialidades das plataformas ou em suas affordances (Cesarino, 2022; Bucher; Helmond, 2018). Ou seja, tais recursos dão forma a certas políticas, visões, objetivos e, assim, estimulam e/ou inibem certos tipos de comportamentos ligados à promoção e/ou proteção de saúde mental e bem-estar. Nesse sentido, tomar os recursos design enquanto políticas de saúde mental é, a partir de uma visão

⁹ Disponível em: <https://help.x.com/pt>. Acesso em 20 fev. 2026.

sociotécnica (Latour, 2012) e tecnopolítica (Bruno et al., 2018), entender as materialidades tecnológicas enquanto mediadoras das subjetividades e da cultura digital. Por isso, tratam-se de tecnopolíticas de saúde mental, constituindo elementos fundamentais na proteção de riscos psicológicos e/ou na promoção do bem-estar, direcionando nossos pensamentos e ações de um jeito ou de outro e incorporando certos objetivos e valores, assim, moldando o mundo de alguma forma.

Na maioria das plataformas analisadas, a incorporação deste tipo de ferramentas reflete, em algum nível, uma preocupação institucional em fornecer respostas para questões psicológicas aos seus usuários, seja por uma consciência ética ou por pressão da opinião pública. Os recursos e materiais encontrados até podem ser considerados elementos relevantes na experiência individual, ajudando, por exemplo, a criar fricção no uso da plataforma, produzindo pausas, reflexões e interrompendo comportamentos automáticos sem pensamento consciente (Eyal, 2014) no uso desses serviços, dando informações sobre como buscar ajuda ou ajudar um amigo, restringir conteúdos que o usuário percebe como nocivo, etc. Embora esse tipo de ferramenta possa ajudar alguns usuários individual e pontualmente, ele reflete uma visão das empresas sobre a responsabilidade com a saúde mental que desconsidera aspectos coletivos e sistêmicos de suas tecnologias e serviços.

De modo controverso, ao apresentarem tais recursos como formas de se “ter uma relação saudável” com a tecnologia, ter mais conhecimento e autocontrole sobre seus hábitos de uso das mídias sociais, os discursos institucionais obliteram o fato de que outros aspectos de sua materialidade tecnológica e da lógica econômica são também fatores decisivos na construção de uma relação entendida como não saudável. Em outras palavras, esse discurso ofusca que seus serviços estão baseados no estímulo ao engajamento e no extrativismo de dados (Poell; Nieborg; Van Dijck, 2020) que dependem de mecanismos persuasivos de captura da atenção e de maximização do tempo de tela. Aspecto valorizado pela empresa, como aponta o post no Facebook do CEO Mark Zuckerberg em julho de 2025¹⁰ enaltecendo conquistas da empresa, no qual ele afirma que a Inteligência Artificial melhorou significativamente a capacidade da empresa de mostrar às pessoas conteúdos que elas vão considerar interessantes e úteis, a ponto de levar a “um aumento de 5% no tempo gasto no Facebook e de 6% no Instagram” em apenas um trimestre.

¹⁰ Disponível em: <https://www.facebook.com/zuck/posts/just-shared-metas-quarterly-earnings-report-weve-had-a-strong-quarter-both-in-te/10116780157461731/> Acesso em 20 fev. 2026.

Conforme vem sendo apontado pela literatura e por decisões de autoridades, como mencionado na introdução, a dinâmica desses modelo de negócios materialmente incorporada no design dessas mídias sociais, frequentemente, exploram vulnerabilidades cognitivas e emocionais dos usuários, criando armadilhas psicológicas (Bruno; Bentes; Faltay, 2019; Seaver, 2019) para enganar, viciar e reter a atenção dos usuários. Deste modo, de um lado, essas empresas exploram recursos técnicos que operam em níveis pré-conscientes (Cesarino, 2022) e visam estimular comportamentos automáticos e repetidos de acesso à plataforma (Eyal, 2014); e, de outro, proporcionam ferramentas aos usuários de autogestão e autocontrole para frear e friccionar o modo de funcionamento “por padrão” do seu próprio design.

Desta maneira, as empresas depositam nos usuários a responsabilidade individual de gerir possíveis efeitos negativos em sua saúde mental através de recursos voltados para dirimir os riscos que a própria materialidade técnica de seus serviços lhes oferece. Chama atenção que a maioria dessas ferramentas foi lançada entre 2018 e 2021, período marcado por um “techlash”, ou seja, um momento de intensas críticas, retaliação e percepção negativa da opinião pública em relação às big techs pós-caso da Cambridge Analytica. Ao fazer isso, simultaneamente admitem que os usos de suas tecnologias podem ter efeitos negativos para as subjetividades, mas delegam a responsabilidade por tais efeitos a supostos “maus usos” individuais de certos usuários, reforçando um discurso de neutralidade tecnológica.

Assim, entre o discurso institucional da empresa sobre suas ferramentas de bem-estar e o funcionamento de seus negócios, há uma profunda controvérsia. Enquanto discursivamente convocam um sujeito-usuário racional a autocontrolar seu tempo de uso da plataforma e autogerir o consumo de conteúdos negativos, os seus sistemas algorítmicos e design persuasivo exploram um sujeito-usuário influenciável e previsivelmente irracional (Nadler; McGuigan, 2017) com técnicas sutis e imperceptíveis, mas com efeitos poderosos para o governo de suas condutas.

Além disso, não há, tampouco, clareza sobre o que as plataformas compreendem como uma relação “saudável” com as tecnologias. Na maioria dos casos analisados, esse termo é usado de forma genérica, sem considerar que as fronteiras entre a saúde e a doença estão profundamente ligadas aos contextos sociais, culturais, epistêmicos, políticos e tecnológicos em que elas se dão (Bezerra, 2014). Embora discursivamente pareça que a relação saudável com essas mídias sociais estaria próxima de um uso controlado e autoconsciente, materialmente, a existência de ferramentas para o controle do tempo sugere que esses serviços podem levar a

um uso descontrolado e compulsivo, afetando, portanto, o bem-estar digital. Por isso, em 4 das 5 plataformas analisadas, podemos identificar a presença de ferramentas de controle de tempo e, em seus discursos, enfatizam que é tão importante que os usuários “tenham consciência do seu tempo online”, como afirma o TikTok, ou que tenham “mais controle sobre o tempo” que passam nas plataformas, como indica a Meta, ou, ainda que “tenham uma maior compreensão dos seus hábitos de navegação no YouTube”.

Ao mesmo tempo, enquanto delegam ao usuário a responsabilidade de gerir seu tempo e seu bem-estar nas plataformas, algumas delas são categóricas ao afirmar que “não oferece tratamento, terapia, coaching ou orientações médicas” (Meta) ou “não visa fornecer serviços médicos ou de saúde mental” (TikTok). Ainda que não se espere que mídias sociais ofereçam esse tipo de serviço, chama atenção que isso precise ser enfatizado, evidenciando que tanto a responsabilização dos indivíduos em lidar com seu sofrimento psíquico quanto à desresponsabilização das empresas por qualquer tipo de efeito negativo na saúde mental dos usuários que seus serviços possam ter produzido e/ou desencadeado.

Portanto, nossa análise revela um descompasso entre o que é dito no discurso institucional da empresa e como o design de seus serviços são materialmente construídos como um todo. A inserção de informações e ferramentas de gestão do bem-estar nos mostram que as plataformas reconhecem efeitos negativos à saúde mental de seus serviços e afirmam ser importante ter uma relação saudável com a tecnologia, contudo, o bem-estar é sempre delegado à autogestão dos usuários e, em nenhum dos casos analisados, é visto como uma abordagem sistêmica e relacional entre a materialidade, as políticas e os usos das plataformas.

Por fim, diante das reflexões sobre as tecnopolíticas de saúde mental trazidas ao longo deste artigo, cabe nos perguntarmos: o que constituiria uma relação saudável com essas plataformas? Ainda que, com frequência, elas apresentem políticas – regras, diretrizes, ferramentas, materiais, iniciativas diversas etc. – voltadas para o cuidado com a saúde mental, tais políticas serão sempre insuficientes se não considerarem um olhar abrangente, transversal e sistêmico sobre todo o funcionamento da plataforma, em termos técnicos e econômicos. Nesse sentido, evocamos também um outro sentido de tecnopolíticas de saúde mental enquanto um campo para a experimentação de resistências e subversões de novas culturas técnicas. Na busca por projetos, políticas e materialidade tecnológicas que promovam a proteção psicológica, é preciso reconhecer o carácter múltiplo, coletivo, infraestrutural e sistêmico das mediações das plataformas nas subjetividades.

Referências

- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Mental Health. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/mental-health>. Acesso em: 04 out. 2025.
- ASSOCIATED PRESS. União Europeia acusa TikTok de design viciante e cobra mudanças para proteger usuários. G1, 6 fev. 2026. Disponível em: Acessar notícia: <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2026/02/06/uniao-europeia-acusa-tiktok-de-design-viciante-e-cobra-mudancas-para-protoger-usuarios.ghtml>. Acesso em: 20 fev. 2026.
- BELLI, Luca; CAVALLI, Olga. **Governança e regulações da internet na América Latina: análise sobre infraestrutura, privacidade, cibersegurança e evoluções tecnológicas em homenagem aos dez anos da South School on Internet Governance**. Rio de Janeiro: Escola de Direito do Rio de Janeiro da Fundação Getúlio Vargas, 2019.
- BENTES, Anna. **Quase um tique: economia da atenção, vigilância e espetáculo em uma rede social**. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2021.
- BENTES, Anna. Interfaces algorítmicas, affordances e tecnopolíticas. **Arcos Design**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, 2026. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/arcosdesign/article/view/95478> Acesso em: 20 fev. 2026.
- BEYARI, Hasan. The Relationship between Social Media and the increase in mental health problems. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S. l.], v. 20, n. 3, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/3/2383>. Acesso em: 10 jun. 2025.
- BEZERRA JR., Bento. Introdução – A psiquiatria contemporânea e seus desafios. In: ZORZANELLI, Rafael; BEZERRA JR., Bento; COSTA, Jurandir Freire (orgs.). **A criação de diagnósticos na psiquiatria contemporânea**. Rio de Janeiro: Garamond, 2014. p. 9–34.
- BEYARI, Hasan. The Relationship between Social Media and the increase in mental health problems. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S. l.], v. 20, n. 3, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/3/2383>. Acesso em: 10 jun. 2025.
- BRUNO, Fernanda; BENTES, Anna; FALTAY, Paulo. Economia psíquica dos algoritmos e laboratório de plataforma: mercado, ciência e modulação do comportamento. **Revista FAMECOS**, [S. l.], v. 26, n. 3, p. e33095, 2019. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistafamecos/article/view/33095>. Acesso em: 4 out. 2025.
- BRUNO, Fernanda; CARDOSO, Bruno; KANASHIRO, Marta; GUILHON, Luciana; MELGAÇO, Lucas. **Tecnopolíticas da vigilância: perspectivas da margem**. São Paulo: Boitempo, 2018.
- BUCHER, Taina; HELMOND, Anne. The affordances of social media platforms. In: J. Burgess, A. Marwick, & T. Poell (Eds.), **The SAGE handbook of social media** (pp.233–253). Sage Publications, 2018.
- BUCHER, Taina. **If... then: Algorithmic power and politics**. Oxford: Oxford University Press, 2018.
- CABANAS, Edgar; ILLOUZ, Eva. **Happycracia: fabricando cidadãos felizes**. São Paulo: Ubu Editora, 2022.
- CANGUILHEM, Georges. **O normal e o patológico**. 6. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009.
- CENTER FOR COUNTERING DIGITAL HATE. **Deadly by design: TikTok pushes harmful content promoting eating disorders and self-harm into users' feeds**. Estados Unidos: Center for Countering Digital Hate Inc, 2022. Disponível em: <https://counterhate.com/research/deadly-by-design/>. Acesso em 4 out. 2025.
- CESARINO, Leticia. **O mundo do avesso: verdade e política na era digital**. São Paulo: Ubu Editora, 2022.
- CITTON, Yves. **The ecology of attention**. Malden: Polity Press, 2016.
- D'ANDRÉA, Carlos. **Pesquisando plataformas online: conceitos e métodos**. Salvador: Edufba, 2020. Disponível em <http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/32043>.
- DHIR, Amandeep; YOSSATORN, Yossiri; KAUR, Puneet; CHEN, Sufen. Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and

depression. **International Journal of Information Management**, [S. l.], v. 40, p. 141-152, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0268401217310629> . Acesso em: 10 jun. 2025.

DOS SANTOS, Luiza Carolina et al.. Discurso de ódio on-line: uma análise das políticas das plataformas digitais para moderação de conteúdo. **E-Compós**, [S. l.], v. 26, 2023. Disponível em: <https://www.e-compos.org.br/e-compos/article/view/2709> . Acesso em: 10 jun. 2025.

EUROPEAN COMMISSION. Commission takes action to strengthen enforcement of the Digital Services Act. Brussels: **European Commission**, 2026. Disponível em: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_26_312. Acesso em: 20 fev. 2026.

EYAL, Nir. **Hooked: how to build habit-forming products**. Nova York: Penguin Group, 2014.

FILHO, Naomar de Almeida; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria Fernanda Tourinho. O conceito de saúde mental. **Revista USP**, São Paulo, Brasil, n. 43, p. 100–125, 1999. DOI: 10.11606/issn.2316-9036.v0i43p100-125. Disponível em: <https://revistas.usp.br/revusp/article/view/28481>.. Acesso em: 9 jul. 2025.

FOUCAULT, Michel. **História da loucura na idade clássica**. São Paulo: Perspectiva, 2009.

G1. Meta e Google enfrentam processo nos EUA sobre vício em redes sociais entre jovens. G1 Tecnologia, 29/01/2026. Disponível: <<https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2026/01/29/meta-e-google-enfrentam-processo-nos-eua-sobre-vicio-em-redes-sociais-entre-jovens.ghtml> > Acesso em: 20 fev. 2026.

GRIFFITH, David A.; LEE, Hannah Soobin; YALCINKAYA, Goksel. The use of social media and the prevalence of depression: a multi-country examination of value co-creation and consumer well-being. **International**

Marketing Review, [S.l.], v. 39, n. 1, p. 1-31, 2022. DOI: 10.1108/IMR-07-2021-0214. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/imr-07-2021-0214/full/html> . Acesso em: 9 jul. 2025.

HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais**. Companhia das Letras, 2024.

LATOUR, Bruno. **Reagregando o social: uma introdução à teoria do ator-rede**. Salvador: Edufba, 2012.

META. Novas ferramentas para gerenciar seu tempo no Facebook e no Instagram. **Meta Newsroom**, 1 ago. 2018. Disponível em: Acessar página. Acesso em: 20 fev. 2026.

META. Central de Saúde Emocional. [S.l.], [S.d]a. Disponível em: https://www.facebook.com/emotional_health Acesso em: 4 out. 2025.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Mental health. Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health> . Acesso em: 1 jul. 2025.

NADLER, Anthony; MCGUIGAN, Lee. An impulse to exploit: the behavioral turn in data-drive marketing. **Critical Studies in Media Communication**, v. 35, n. 2, out. 2017, pp. 151-165.

POELL, Thomas; NIEBORG, David; VAN DIJCK, José. Plataformização. Traduzido por Rafael Grohmann. **Revista Fronteiras – estudos midiáticos**, São Leopoldo, v. 22, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/fronteiras/article/view/fem.2020.221.01> . Acesso em 27 out. 2025.

RODRIGUES, Gustavo; KURTZ, Lahis. Transparência sobre moderação de conteúdo em políticas de comunidade. Belo Horizonte: Instituto de Referência em Internet e Sociedade, 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3nUbXYh>. Acesso em 10 jun. 2025.

SAFATLE, Vladimir; JUNIOR, Nelson da Silva; DUNKER, Christian. **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico**. São Paulo: Autêntica, 2021.

SÁ-SILVA, Jackson Ronie; ALMEIDA, Cristóvão Domingos de; GUINDANI, Joel Felipe. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista Brasileira de História & Ciências Sociais**, [S. l.], v. 1, n. 1, 2009. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/rbhcs/article/view/10351>. Acesso em: 4 out. 2025.

SEEVER, Nick. Captivating algorithms: Recommender systems as traps. **Journal of Material Culture**, Londres, v. 24, n. 4, 2018. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359183518820366> . Acesso em 4 out. 2025.

SENTURK, Erman; GENIS, Bahadır; COSAR, Behcet. Social media addiction in young adult patients with anxiety disorders and depression. **ALPHA PSYCHIATRY**, Istambul, v. 22, n. 5, p. 257–262, 2021. Disponível em: <https://www.imrpess.com/journal/AP/22/5/10.5152/alphapsychiatry.2021.21242> . Acesso em 1 jul. 2025.

TIKTOK. Guia de bem-estar. [S.l.], 2025d. Disponível em: <https://www.tiktok.com/safety/pt-br/well-being-guide> . Acesso em 4 out. 2025.

YOUTUBE. Como o YouTube pensa no bem-estar digital dos usuários?. [S.l.], [S.d.]. Disponível em: https://www.youtube.com/intl/ALL_br/howyoutubeworks/our-commitments/promoting-digital-wellbeing/ . Acesso em 4 out. 2025.

X. Ocultar respostas a posts no X. Central de Ajuda do X. Disponível em: <https://help.x.com/pt/using-x/mentions-and-replies#hidden-reply-video> . Acesso em: 20 fev. 2026.

ZUBOFF, Shoshana. **A era do capitalismo de vigilância: a luta por um futuro humano na nova fronteira de poder**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2020.