Nativos Digitais e Liberdade: Um Olhar Ético-Comportamental sobre os Riscos das Redes Sociais Ontem e Hoje

Autor(res)

Eudileia Mesquita Santana
Iloyane Tarcilia Cavalcante De Lima

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE MARABÁ

Introdução

Nas décadas de 1980 e 1990, a internet e os computadores pessoais surgiram como promessa de liberdade e empoderamento. Campanhas icônicas, como o “Think Different” da Apple (1997), alimentaram a utopia de que a tecnologia democratizaria vozes e ampliaria possibilidades de criação e escolha.

Hoje, contudo, vejo em minha prática clínica e acadêmica um paradoxo: reforçadores sociais potentes (curtidas, comentários, visualizações) e algoritmos de reforçamento intermitente transformaram os ambientes digitais em sistemas de contingências invisíveis. O que se vende como “liberdade” pode, na verdade, moldar comportamentos e reduzir a autonomia.

Enquanto psicóloga, entendo ser papel ético da nossa profissão ajudar as pessoas a reconhecerem esses controles invisíveis, favorecendo o autoconhecimento e a autorregulação princípios centrais tanto da Análise do Comportamento quanto da TCC.

Objetivo

- Analisar como as redes moldam a percepção de liberdade dos nativos digitais;
- Identificar riscos psicológicos e sociais decorrentes do uso intensivo dessas plataformas;
- Propor estratégias baseadas em TCC e nos princípios éticos do CFP para uso saudável das redes.

Material e Métodos

Este trabalho consiste em uma revisão narrativa desenvolvida por mim, psicóloga e neuropsicóloga, com base em literatura nacional e internacional sobre comportamento digital. Foram consultados autores clássicos da Análise do Comportamento (SKINNER, 1974) e literatura recente sobre comportamento online e saúde mental (PRENSKY, 2001; HAIDT, 2024; TWENGE, 2020; KROSS et al., 2013; PRIMACK et al., 2017; ALMEIDA, 2022).

Os materiais analisados incluíram livros, artigos científicos, relatórios e dados históricos sobre a evolução da internet e das redes sociais. O método adotado foi qualitativo e interpretativo, articulando conceitos teóricos, dados históricos e resultados de pesquisas empíricas.

A análise deu ênfase ao papel dos reforçadores sociais digitais, aos mecanismos de reforçamento intermitente e às implicações para o bem-estar psicológico e as relações sociais, à luz dos princípios éticos da Psicologia e da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

Resultados e Discussão

Historicamente, até os anos 1950 o uso de computadores estava restrito a ambientes corporativos e militares, reforçando a percepção da tecnologia como instrumento de controle (Lins, 2013). A popularização dos computadores pessoais e a chegada da internet nos anos 1980 trouxeram a promessa de liberdade digital.

Contudo, pesquisas atuais demonstram que o uso intenso de redes sociais associa-se ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e isolamento (Twenge, 2020; Kross et al., 2013; Primack et al., 2017). Estudos de neuroimagem mostram que receber curtidas e comentários ativa o sistema de recompensa do cérebro, liberando dopamina e reforçando padrões de engajamento compulsivo (Sherman et al., 2016).

À luz da Análise do Comportamento, Skinner (1974) argumenta que liberdade não é ausência de controle, mas capacidade de planejar contingências favoráveis. A contribuição da TCC aqui é fornecer ferramentas práticas para que o indivíduo identifique pensamentos automáticos, crenças e contingências reforçadoras, substituindo padrões disfuncionais por estratégias mais adaptativas.

No passado, a internet era vendida como espaço de autonomia criativa; no presente, funciona como um ambiente controlado por algoritmos invisíveis. Esse contraste mostra que a verdadeira liberdade exige não apenas acesso às plataformas, mas também consciência crítica, autoconhecimento e planejamento.

Do ponto de vista ético, a Psicologia deve atuar para proteger a saúde mental dos usuários, promover alfabetização digital crítica, reforçadores sociais fora do ambiente online e estratégias de autorregulação ações que se alinham às diretrizes do CFP sobre ética profissional.

Conclusão

A geração de nativos digitais vive um paradoxo: redes sociais prometem liberdade e autonomia, exercem controle invisível por meio de algoritmos, reforçadores sociais e padrões de consumo. À luz da Análise do Comportamento e da TCC, a verdadeira liberdade não é ausência de controle, mas consciência e planejamento das contingências que regem o comportamento. Cabe à Psicologia, de forma ética, promover alfabetização digital crítica, autorregulação, reforçadores sociais fora do ambiente online e espaços de diálogo. Favorecendo assim, bem-estar individual, coesão social e responsabilidade coletivo.

Referências

- SKINNER, B. F. Além da liberdade e da dignidade. São Paulo: EPU, 1974.
- PRENSKY, M. Digital Natives, Digital Immigrants. 2001.
- HAIDT, J. A Geração Ansiosa. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.
- ALMEIDA, A. C. Redes sociais e liberdade: uma análise comportamental dos impactos das plataformas digitais. Atena, 2022.
- KROSS, E. et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. PLoS ONE, 2013.

- TWENGE, J. Increases in Depression, Self-Harm, and Suicide Among U.S. Adolescents After 2012 and Links to Technology Use. Psychiatric Research and Clinical Practice, 2020.
- PRIMACK, B. A. et al. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine, 2017.
- SHERMAN, L. E. et al. The Power of the Like in Adolescence. Psychological Science, 2016.
- LINS, B. F. E. A evolução da Internet: uma perspectiva histórica. Cadernos ASLEGIS, 2013.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília: CFP, 2019.