

ONDE ESTÁ A SOLIDÃO NO SÉCULO XXI? O RECONHECIMENTO SOCIAL PELO HORROR*

RUI ESTRADA**

MARINA PRIETO AFONSO LENCASTRE***

Resumo: O presente artigo reflete sobre a solidão no contexto social contemporâneo marcado pela utilização massiva dos sistemas digitais e das redes sociais. Através da comparação entre o filme *Sick of Myself* de Kristoffer Borgli e a obra *A Metamorfose* de Kafka, os autores deste artigo estabelecem uma relação entre a transformação radical do corpo, a atenção dos outros e o sentimento de solidão, marcados pelos contextos sociais e culturais respetivos. Se o reconhecimento, nas redes sociais, resulta de uma competição dura, estamos dispostos a tudo para o obter. Discute-se a fragilidade do sentido de valor próprio, determinado pela validação externa e não por uma autoestima genuína, do mesmo modo que a versão idealizada de si mesmo, e a comparação com a vida, igualmente idealizada, de outras pessoas, podem levar a sentimentos de inadequação e de baixa autoestima. Tanto o filme quanto o livro servem como um alerta para a importância de promover relações autênticas, com pessoas reais que têm significado afetivo para nós, mesmo que por vezes seja difícil lidar com elas.

Palavras-chave: Redes sociais; Atenção social; Corpo; Valor; Identidade.

Abstract: The present article reflects on loneliness in the contemporary social context marked by the massive use of digital systems and social networks. By comparing the film *Sick of Myself* by Kristoffer Borgli with Kafka's work *The Metamorphosis*, the authors establish a relationship between radical body transformation, the attention of others, and the feeling of loneliness, both characterized by their social and cultural contexts. If recognition on social networks results from fierce competition, one is willing to do anything to obtain it. The fragility of self-worth, determined by external validation rather than genuine self-esteem, is discussed, as well as how the idealized version of oneself and the comparison with the equally idealized lives of others can lead to feelings of inadequacy and low self-esteem. Both the film and the book serve as a warning about the importance of fostering authentic relationships with real people who have emotional significance for us, even if it is sometimes difficult to deal with them.

Keywords: Social networks; Social attention; Body; Value; Identity.

* Este capítulo foi desenvolvido no contexto do projeto de rede *Compôr Mundos. Humanidades, Bem-estar e Saúde*, sediado na Fundação Fernando Pessoa (<https://compormundos.fundacaofernandopessoa.pt/>) e coordenado por Marina Prieto Afonso Lencastre e Rui Estrada. Decorre de uma comunicação feita no congresso internacional, organizado pelo CITCEM, intitulado *Solidão, Soledade, Solitude, Sozinha: Problema Social ou Escolha Pessoal?*, que ocorreu na FLUP nos dias 22 e 23 de novembro de 2023. Originalmente o texto foi publicado, em língua inglesa, em edição da Springer intitulada *Composing Worlds: Humanities, Health and Wellbeing in the XXI Century Towards a More Sustainable World*, 2025.

** Universidade Fernando Pessoa; CITCEM (UIDB/04059; DOI: <https://doi.org/10.54499/UIDB/04059/2020>). Email: restrada@ufp.edu.pt. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8076-6692>.

*** Universidade Fernando Pessoa. Email: mlencast@ufp.edu.pt. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1879-1077>.

Mas uma pessoa habitua-se a tudo, até ao que lhe repugna. A verdade é essa.

Javier Cercas, *Terra Alta*, vol. II: *Independência*

1. METAMORFOSE E RECLUSÃO

Gregor Samsa acorda uma manhã transformado num monstruoso inseto. É este o início da famosa obra de Franz Kafka intitulada *A Metamorfose*.

Filho diligente, com a profissão de caixeiro-viajante, sustentava a família (pais e irmã) e tinha mesmo a intenção, não obstante os sacrifícios que isso traria, de custear a frequência do conservatório à irmã Greta (Kafka 2002, pp. 44-45).

Tudo acaba nessa manhã: o monstro Gregor, como uma voz de animal ininteligível, permanece recluso no quarto, acabando por morrer, a «pensar na sua família com ternura e amor» (Kafka 2002, p. 87).

Para o que nos interessa neste trabalho, a metamorfose horrenda de Gregor é, pelo próprio, e, sobretudo, pela família, algo que não se deve mostrar, nem ver.

Há várias passagens na obra que ilustram esta persistente ocultação: na primeira vez que os pais e o chefe do escritório o veem, o último foge rapidamente de casa, a mãe desmaia e o pai tudo faz para o reconduzir de novo ao quarto: «Não o dominava [ao pai] senão uma ideia, a de que Gregor devia regressar àquele quarto tão depressa quanto possível» (Kafka 2002, p. 32).

Tendo por missão levar-lhe a cada dia comida ao quarto, um mês depois da metamorfose, Greta vê-o, pela primeira vez, a corpo inteiro a «olhar pela janela». Saiu apressadamente do quarto, levando Gregor a esta observação: «Compreendeu que a sua vista lhe era sempre insuportável e que assim permaneceria a seus olhos, sendo grande o seu esforço sobre si própria para não fugir perante o espectáculo de uma simples parte do corpo dele que se avistasse de fora do cadeirão» (Kafka 2002, p. 49).

Resolve então «levar às suas costas um lençol da cama até ao cadeirão e colocá-lo de modo a que se escondesse por completo, impedindo-o de ser visto, mesmo que a sua irmã se inclinasse» (Kafka 2002, p. 49).

Talvez o momento mais dramático ocorra quando a mãe decide revê-lo. Estando suspenso na parede do quarto, de nada adiantou que Greta tivesse tentado que a mãe não olhasse:

viu a gigantesca mancha castanha sobre o papel de parede decorado com flores e, antes mesmo de realmente ter tomado consciência que era Gregor quem ela via, gritou quase sem voz: — Oh! Meu Deus! Oh! Meu Deus! — e desfaleceu, de braços abertos em cruz como se a tudo tivesse renunciado, estendida sobre o cadeirão (Kafka 2002, p. 57).

Gregor não teve qualquer palco além do quarto que o manteve recluso. Nas poucas vezes que foi visto fora desse espaço, na sala contígua ao quarto, e também dentro pelos familiares, provocou reações de horror e, também, reações violentas, sobretudo do pai, que tinha por objetivo reconduzi-lo ao cativeiro, a que acaba por se resignar.

O seu medonho aspeto leva mesmo a irmã, desesperada face à situação, a despersonalizá-lo:

É preciso afastar a ideia de que se trata de Gregor. Nós acreditámos nisso durante tanto tempo, está aí a nossa verdadeira desgraça. Mas como é que se pode tratar de Gregor? Se fosse ele, já há muito tempo teria compreendido que é evidente que os seres humanos não conseguem viver na companhia de semelhante animal e já teria partido de sua livre vontade (Kafka 2002, p. 85).

Na verdade, a reclusão, em todos os sentidos, de Gregor, é determinante para o desfecho dramático desta narrativa: transforma-se em inseto, não sai de casa, sobretudo do quarto, é visto por um número reduzido de humanos, entre os quais os familiares, e morre sozinho.

Partimos desta famosa obra de Kafka para a discussão que queremos fazer acerca da solidão, e das suas consequências, em um mundo no qual a tecnologia, para o bem e para o mal, banizou a inescapabilidade da reclusão a que Gregor esteve sujeito desde a metamorfose.

Com efeito, a mediatização e o uso abrangente das redes sociais levam a que, na contemporaneidade, os humanos tenham a possibilidade de interagir à distância com os outros e de se apresentarem e mostrarem ao mundo, mesmo que reclusos em qualquer espaço, quer através da escrita, quer, sobretudo, através da imagem.

Neste âmbito, o reconhecimento, o indispensável olhar dos outros sobre nós, generalizou-se.

O que acontece, porém, quando, não obstante estarmos permanentemente em palco, ninguém dá por nós?

É justamente acerca desta solidão do não reconhecimento de que falaremos neste texto. Primeiramente, discutiremos este doloroso paradoxo decorrente das redes sociais: estarmos, muitos de nós, afinal sozinhos, apesar de dispormos de faculdades técnicas que nos podem levar a todo o lado.

Numa segunda parte, partindo do recente filme *Farta de Mim Mesma*, de Kristoffer Borgli (2022) analisaremos uma possível, neste caso dramática, resposta à necessidade de reconhecimento e refletiremos sobre o lugar da solidão, num século que se propõe apagar a distância entre as pessoas através de um clique.

2. PALCO E SOLIDÃO

Em estudo recente, intitulado *A solidão e as redes sociais: por que nos sentimos tão sós nos locais do mundo mais apinhados de gente?*, de Rui Miguel Costa, Filipa Pimenta e Alexandra Ferreira-Valente (2023), os autores refletem sobre este aparente paradoxo de nos podermos encontrar sós, justamente quando a tecnologia permite, de forma fácil, uma rede de contactos e interações sem fim com os outros.

Dizem os autores: «foi demonstrado que a desilusão face à falta de atenção de outros nas redes sociais (e, em menor medida, as comparações sociais negativas) estão entre os fatores que explicam por que razão as pessoas mais dependentes das redes sociais têm mais probabilidades de sentir solidão» (Costa, Pimenta e Ferreira-Valente 2023, p. 11).

Ou seja, a solidão não decorre do facto de eu não poder mostrar-me, mas, podendo-o fazer, da desatenção que recai sobre essa possibilidade. Ultrapassada a dificuldade técnica, fica a cruel questão social: Porque ninguém repara em mim? E são tantos os que o podiam fazer.

É esta disparidade entre a desmesura do palco em que me encontro e a parcimónia de comentários, interações, *likes* ou outros, que conduz à solidão. Brutal, na verdade, uma vez que nada fazia prever isso.

Outra forma de solidão, na grande maioria dos casos, pode ser precedida de um momento viral de glória, o que quer que isso queira dizer: as luzes do palco recaem brevemente sobre mim para logo mais desgraçadamente se apagarem. A este propósito, afirma Jaron Lanier (Lanier em Faria 2023), autor do livro *Dez Argumentos para Apagar já as Contas nas Redes Sociais*, em entrevista ao jornal *Público*:

No livro, não digo às pessoas que têm de desistir delas [das redes sociais], o que faço é apresentar os argumentos pelos quais deviam desistir delas, na esperança de que consigam, pelo menos, desistir de algumas e recusem transformar as suas vidas numa gigantesca procura de atenção. [...] Se quisermos ser populares, se estivermos à procura de atenção, o que as redes fazem é dar-nos um pouco disso. Podemos ser virais durante algum tempo, mas depois isso desaparece.

Naturalmente, esta «gigantesca procura de atenção» rivaliza com milhares de outras, isto é, o palco é enorme e todos querem o mesmo de todos: reconhecimento. Por outro lado, também assistimos nesta imensa ágora virtual ao sucesso dos outros, mais ou menos próximos ou desconhecidos, o que gera desconforto e comportamentos inflacionados:

It appears that although more socially anxious and lonely individuals may wish for online social connection, they may exhibit inhibited behavior, engage in maladaptive cognitive patterns such as rumination, or negatively compare them-

selves to others while using social media, all of which may prevent them from experiencing the social benefits of using social media (O'Day e Heimberg 2021, p. 8)

Sem ignorarmos que os estudos acerca da solidão, e outros estados de alma, nas redes sociais são controversos¹, interessa-nos, neste trabalho, enfatizar esta sensação, que as redes sociais fizeram emergir, de estar sozinho no meio de muitos².

E isso leva-nos ao último ponto, antes de passarmos ao filme *Farta de Mim Mesma*.

Se o reconhecimento, nas redes sociais, resulta de uma competição dura, o que estamos dispostos a fazer para o obter? Tudo, na verdade: ao contrário do infeliz Gregor Samsa, ninguém fica hoje em reclusão no quarto.

Dito de outra forma, a busca, a qualquer custo, de atenção leva a formas de reconhecimento social pelo horror, e outras, que desvirtuam a ideia de que reconhecer tem um valor semântico positivo³.

Inflacionados também pelos algoritmos, estes comportamentos insólitos acabam por ser o último recurso para responder à demanda de atenção. 'Falem mal de mim, mas falem' é a *vox populi* que ganha outra dimensão no espaço das redes sociais. É o preço pelo imprestável, mas compulsivo, minuto na arena virtual.

Voltemos a Jaron Lanier (Lanier em Faria 2023):

Se olharmos para as pessoas no seu todo, vemos que somos capazes de prestar atenção a coisas que são muito positivas: somos capazes de amar, de cooperar, somos capazes de optimismo. Mas as emoções negativas do medo, da paranóia, da agressão, essas coisas surgem mais rapidamente. Antes de os algoritmos surgirem, o facto de serem mais rápidas não significava que fossem mais poderosas: costumava haver um balanço entre as emoções positivas e as negativas. Mas o algoritmo responde a estes mecanismos mais rápidos que desencadeiam e exercitam as emoções negativas e, com isso, tornamo-nos mais tribais, mais paranóicos,

¹ Cf. Jessica Mueller-Coyne, Claire Voss e Katherine Turner (2022): «The literature examining loneliness and social media use has produced conflicting and unclear results. Hunt et al. (2018) found that lonely individuals feel that going online makes it easier for them to make friends, while Whaite et al. (2018) found that greater amounts of social media use is linked to increased feelings of real-life isolation».

² Diz o antropólogo francês Marc Augé (Augé em Geli 2019): «hoje podemos dizer que o não lugar é o contexto de todos os lugares possíveis. Estamos no mundo com referências totalmente artificiais, mesmo em nossa casa, o espaço mais pessoal possível: sentados diante da TV, olhando ao mesmo tempo o celular, o tablete, e com os fones de ouvido... Estamos em um não lugar permanente. Esses dispositivos estão permanentemente nos colocando em um não lugar. Nós os carregamos de não lugar em cima, conosco...».

³ Cf., por exemplo, a definição de reconhecimento no *Dicionário da Língua Portuguesa. Academia das Ciências de Lisboa*: «3. atribuição de importância, de préstimo, reconhecimento do mérito; reconhecimento do valor, sinónimo de valorização. A sua dedicação conduziu ao reconhecimento do seu esforço por parte do chefe. 4. sentimento de gratidão por um benefício recebido; atitude de agradecimento. Era grande o seu reconhecimento para com o amigo que o ajudou quando os outros o abandonaram. 5. recompensa, retribuição, prémio ou galardão. Foi condecorado em reconhecimento dos altos serviços prestados à Pátria. 6. observação, inspeção, exploração. Um grupo de escuteiros foi à frente para fazer o reconhecimento da zona do acampamento.» (Academia das Ciências de Lisboa [s.d.]).

começamos a ver-nos uns aos outros como inimigos, a pensar no mundo como estando contra nós; tornamo-nos mais agressivos, enfim.

É o momento de passarmos à análise do filme que descreve também, à sua maneira, uma metamorfose, mas, desta feita, anunciada *urbi et orbi*.

3. **FARTA DE MIM MESMA: A METAMORFOSE PÚBLICA**

O que nos ensina o filme *Farta de Mim Mesma*, um filme de Kristoffer Borgli que saiu em 2022 e conta a história de Signe, uma jovem rapariga em busca de atenção social que utiliza métodos extremos para a obter. Ela tem um namorado autocentrado, com algum reconhecimento na cena artística — a originalidade dele está em fazer arte com objetos roubados. Thomas, o namorado, atende sobretudo às suas próprias necessidades e tem uma relação distraída com ela. Signe tem um trabalho comum, servindo mesas num bar-café. Ela tem ciúmes da atenção crescente que Thomas recebe do meio artístico e dos *media*, e tenta desviar essa atenção aparecendo toda ensanguentada após um ataque provocado de um cão, fingindo uma reação alérgica grave num jantar comemorativo de Thomas. Um dia ela encontra na *internet* uma droga ansiolítica que tem efeitos profundos sobre o corpo, particularmente na pele. Toma grandes doses da droga, manifestando sintomas intensos que a obrigam a consultar um médico. É diagnosticada com uma doença rara. Nesse mesmo dia, Thomas é entrevistado por uma grande revista e não vai buscar Signe ao hospital. Signe toma então uma *overdose* e é hospitalizada, obrigando Thomas a passar mais tempo com ela. Signe continua a tomar a droga e transforma-se, progressivamente, num monstro. Ninguém conhece a razão da sua aparência e ela agora tem uma imensa atenção social, tanto nos *media* como nas redes sociais e junto dos amigos, sendo entrevistada e até atuando como modelo «inclusiva». Ela supera o namorado em atenção social, mas está extremamente doente. Os pais de Signe estão divorciados e vivem as suas próprias vidas, deixando-a sozinha. A mãe aconselha-a a frequentar um grupo de terapia holista, mas no grupo desconfiam que ela está a mentir. O filme termina quando o uso da droga é descoberto e ela é abandonada por todos, extremamente doente. Na última cena, frequenta o grupo de autoajuda e algumas lágrimas escorrem de seus olhos.

O filme *Farta de Mim Mesma* relata, de uma forma extrema e gráfica, dos problemas mais graves da realidade das redes sociais: a dependência de formas de atenção virtuais, à distância, e o abandono progressivo das relações significativas, em carne e osso. No anonimato e superficialidade da vida urbana, cada vez mais centrada no sucesso rápido, Signe é vítima e agente de um narcisismo (McCain e Campbell 2018) cultural que substitui as dificuldades da vida afetiva por ideias de realização pessoal dependentes das notícias e dos *likes*.

Este filme levanta várias questões relacionando o uso excessivo das redes sociais e a saúde mental. Se, no caso de Signe, estamos perante uma rapariga que, à partida, já manifesta sinais de perturbação narcísica da personalidade, podemos acrescentar que são as suas relações afetivas com os pais e o namorado, e também a própria organização cultural do sistema de atenção social, que a condenam a um percurso pessoal autodestrutivo. Este poderá eventualmente ser revertido, se as lágrimas de Signe na cena final corresponderem, pela primeira vez, a uma verdadeira experiência de solidão e não a uma estratégia sinuosa de se colocar novamente na ribalta.

Alguns temas do filme poderão ajudar-nos a compreender melhor a relação entre redes sociais e saúde mental. O tema do narcisismo e da comparação social é patente nos comportamentos de Signe e de Thomas, refletindo a natureza egocêntrica e superficial de muitas interações sociais contemporâneas, incluindo nas redes sociais. A tentativa de apresentar uma versão idealizada de si mesmo, e a comparação com a vida, igualmente idealizada, de outras pessoas, pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima. O tema da validação e da autoestima é patente na obsessão dos dois jovens em ganhar a atenção dos outros de qualquer forma (roubando objetos, ficando doente), e reflete um desejo de validação constante através da busca de *likes*, comentários e seguidores nas redes. Este processo pode levar a um frágil sentido de valor próprio, na medida em que esse valor é determinado pela validação externa, e não por uma autoestima genuína, construída nos percalços e nas alegrias da vida. O desespero pela atenção dos outros mostra como a dependência das redes e da atenção social se assemelha ao uso de uma droga. Esta serve como uma metáfora para os comportamentos extremos que as pessoas às vezes manifestam para se destacar no cenário hiperpovoado das redes sociais. Mas a metáfora tem qualquer coisa de bastante real: hoje sabemos que o Facebook, Instagram, TikTok e outros *media* estimulam zonas do cérebro e solicitam neurotransmissores como a dopamina, semelhantes aos que são ativados nas experiências reais de prazer e também de dor, quando na sua ausência. A rapidez e efemeridade das experiências *online* aumentam a sua necessidade, que se torna compulsiva à medida que se buscam novas experiências de prazer e se esgota a capacidade do cérebro para reagir. O cansaço psicológico, a ansiedade e a depressão podem ser a consequência, arrastando maior isolamento e sensação de solidão. Na verdade, apesar da atenção social recém-conseguida de Signe, ela permanece emocionalmente isolada, com um relacionamento quebrado com o seu namorado narcisista e pais distantes. A fugacidade da popularidade *online*, que referimos acima, estimula os picos emocionais que podem fornecer satisfação temporária, mas geralmente desaparecem rapidamente, deixando os indivíduos desejando mais e perpetuando um ciclo de busca de validação externa. O paradoxo das redes sociais consiste no grande número de relações *online* que podem mascarar sentimentos de solidão e de desconexão emocional *offline*.

A autenticidade das relações é comprometida: o filme aponta para os perigos de sacrificar o verdadeiro eu em prol da popularidade *online*.

O filme serve como um alerta para a importância de promover relações autênticas, com pessoas reais que têm significado afetivo para nós, mesmo que por vezes seja difícil lidar com elas. Os amigos, a família, os companheiros de trabalho, as pessoas que encontramos em lugares de convívio são seres reais que nos ajudam a praticar o cuidado pelos outros, e também o autocuidado, valorizando o que somos e temos, mesmo que não corresponda ao que é mostrado nas publicidades e redes sociais.

Para terminar, poderíamos ainda comentar o seguinte: Gregor e Signe manifestam uma problemática narcísica semelhante em certos aspetos e diferentes noutros. Os séculos XX e XXI são palcos culturais distintos para a expressão social e clínica da alteração psíquica. O século XX de Kafka desenvolve-se em um círculo familiar patriarcal restrito, com predominância da hierarquia e da culpa. O século XXI de Signe expande-se em um círculo social global, com predominância da exposição e da vergonha. Mas nos dois casos há metamorfose, ou seja, dissociação e despersonalização.

Como sempre em saúde mental, depende do que se faz com a experiência. Não seria de espantar que Kafka, em algum momento, tivesse experimentado na pele o estado de inseto repugnante em que se sentia transformar, principalmente na presença do pai. Transformou essa experiência numa obra de arte. Signe experimentou uma forma diferente de transformação. Aparentemente mais consciente, mas igualmente radical, com momentos de delírio de excecionalidade, Signe procurou a atenção de forma extrema para escapar à inexistência em que se sentia viver. Ao contrário de Gregor, que tinha os pais e a irmã bem presentes, Signe cresceu com os pais separados, cada qual buscando a sua própria vida, perdidos também na modernidade global e líquida dos não lugares contemporâneos. A metamorfose de Signe é ditada pelo triunfo; a de Kafka pela derrota. Nos dois é igual a procura de amor e de reconhecimento.

Numa altura em que o ambiente está em crise, a biodiversidade ameaçada e tantos seres humanos vivendo em situação precária, é urgente reencontrar as pessoas concretas, os seres vivos locais e uma certa frugalidade de vida que nos permita recentrar-nos, amar e cuidar o nosso entorno real e, dessa forma, sentirmo-nos reais e vivos, zelando ao mesmo tempo pela saúde mental.

BIBLIOGRAFIA

- ACADEMIA DAS CIÊNCIAS DE LISBOA [s.d.]. Reconhecimento. *Dicionário da Língua Portuguesa*. Academia das Ciências de Lisboa [Em linha] [consult. 2025-07-02]. Disponível em: <https://dicionario.acad-ciencias.pt/pesquisa/?word=reconhecimento>.
- BORGLI, Kristoffer, dir., 2022. *Sick of Myself* [Syk pike] [filme]. Scandinavian Film Distribution, et al. 1h37m. Noruega, Suécia, Dinamarca, França.
- CERCAS, Javier, 2022. *Terra Alta*. Porto: Porto Editora. Vol. II: *Independência*.

- COSTA, Rui Miguel, Filipa PIMENTA, e Alexandra FERREIRA-VALENTE, 2023. A solidão e as redes sociais: por que nos sentimos tão sós nos locais do mundo mais apinhados de gente? *O Observatório Social da Fundação “La Caixa”* [Em linha]. 2023-06 [consult. 2023-09-11]. Disponível em: <https://observatoriosocial.fundacaolacaixa.pt/pt/-/a-solidao-e-as-redes-sociais-por-que-nos-sentimos-tao-sos-nos-locais-do-mundo-mais-apinhados-de-gente>.
- FARIA, Natália, 2023. “De cada vez que o Facebook ganha um cêntimo, alguém foi prejudicado” [entrevista]. *Público* [Em linha]. 2023-10-22. Entrevista a Jaron Lanier [consult. 2023-09-15]. Disponível em: <https://www.publico.pt/2023/10/22/sociedade/entrevista/facebookganhacentimo-alguem-prejudicado-2065986>.
- KAFKA, Franz, 2002. *A Metamorfose*. Barcelona: M.E.D.I.A.S.A.T.
- GELI, Carles, 2019. Marc Augé: “Com a tecnologia já carregamos o ‘não lugar’ em cima, conosco” [entrevista]. *El País* [Em linha]. 2019-02-04. Entrevista a Marc Augé [consult. 2023-09-01]. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2019/01/31/tecnologia/1548961654_584973.html.
- McCAIN, Jessica L., e W. Keith CAMPBELL, 2018. Narcissism and social media use: A meta-analytic review. *Psychology of Popular Media Culture* [Em linha]. 7(3), 308-327. DOI <https://doi.org/10.1037/ppm0000137>.
- MUELLER-COYNE, Jessica, Caire VOSS, e Katherine TURNER, 2022. The impact of loneliness on the six dimensions of online disinhibition. *Computers in Human Behavior Reports* [Em linha]. Mar., 5 [consult. 2023-09-11]. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958822000057>.
- O'DAY, Emily B., e Richard G. HEIMBERG, 2021. Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports* [Em linha]. Jan-jul., 3 [consult. 2023-09-11]. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882100018X>.
- WESTBROOK, Andrew G., et al., 2021. Striatal dopamine synthesis capacity reflects smartphone social activity. *iScience* [Em linha]. Mai., 24(5), 102497. DOI 10.1016/j.isci.2021.102497.

