



O SER HUMANO NÃO É ESTRANHO DA INFELICIDADE: ANÁLISE SOB PERSPECTIVA GESTÁLTICA

THE HUMAN BEING IS NO STRANGER TO UNHAPPINESS: ANALYSIS UNDER GESTALTIC PERSPECTIVE

Solangy Silva Ribeiro¹

Vanessa Alves Pereira²

Resumo: O presente trabalho tem como objetivo discutir a tristeza enquanto experiência humana universal, bem como problematizar sua crescente patologização na contemporaneidade. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter teórico e bibliográfico, baseada na análise de produções acadêmicas e culturais sobre a tristeza. Utiliza referenciais da psicologia, com ênfase na Gestalt-terapia, além de manuais diagnósticos para diferenciar tristeza e depressão. A análise é interpretativa e busca compreender os sentidos da tristeza na contemporaneidade. Também problematiza sua patologização e medicalização, especialmente no contexto das redes sociais. Em seguida, estabelece-se uma distinção entre tristeza e depressão, com base em referenciais diagnósticos e na perspectiva da Gestalt-terapia, que compreende o sofrimento como expressão do campo relacional e das formas de contato do indivíduo com o mundo. O estudo também aborda a influência das redes sociais na construção de uma cultura de positividade excessiva, que tende a silenciar emoções consideradas negativas, e analisa o fenômeno da medicalização do sofrimento psíquico, marcado pela redução da complexidade emocional a explicações biológicas e intervenções farmacológicas. Conclui-se que a compreensão da tristeza como parte legítima da experiência humana é fundamental para a construção de uma relação mais ética e integrada com o próprio sentir, contrapondo-se às exigências contemporâneas de felicidade constante.

Palavras-chave: Tristeza. Sofrimento Psíquico. Medicalização. Gestalt-terapia. Redes Sociais.

Abstract: This study aims to discuss sadness as a universal human experience, as well as to problematize its increasing pathologization in contemporary society. It is a qualitative research of a theoretical and bibliographic nature, based on the analysis of academic and cultural

¹ Centro Universitário de Mineiros. E-mail: Ribeiro.Solangy@gmail.com

² Vanessa Alves Pereira. E-mail: vanessa.alves@unifimes.edu.br



productions about sadness. It uses psychological frameworks, with an emphasis on Gestalt therapy, in addition to diagnostic manuals to differentiate sadness from depression. The analysis is interpretative and seeks to understand the meanings attributed to sadness in contemporary times. It also problematizes its pathologization and medicalization, especially in the context of social media. Subsequently, a distinction between sadness and depression is established based on diagnostic references and the perspective of Gestalt therapy, which understands suffering as an expression of the relational field and of the individual's ways of contacting the world. The study also addresses the influence of social media in the construction of a culture of excessive positivity, which tends to silence emotions considered negative, and analyzes the phenomenon of the medicalization of psychological suffering, marked by the reduction of emotional complexity to biological explanations and pharmacological interventions. It concludes that understanding sadness as a legitimate part of the human experience is essential for building a more ethical and integrated relationship with one's own feelings, in contrast to contemporary demands for constant happiness.

Keywords: Sadness. Psychological Suffering. Medicalization. Gestalt Therapy. Social Media.

INTRODUÇÃO

Em seu texto "Permissão para ser Infeliz" Eliane Brum (2013) aborda a expectativa de que as pessoas devem sempre buscar a felicidade, desconsiderando a validade de sentimentos como tristeza e desconforto. É defendida a importância de reconhecer e permitir emoções negativas como parte integral da experiência humana, desafiando a norma de uma busca incessante pela felicidade. Ela destaca como a aceitação dessas emoções pode levar a uma compreensão mais profunda de si mesmo e, paradoxalmente, a uma vida mais plena.

A pressão social e cultural para manter uma aparência de felicidade constante pode contribuir para a relutância das pessoas em aceitar a tristeza como uma emoção legítima. Há uma expectativa muitas vezes irreal de que a vida deve ser sempre positiva e otimista. Além disso, a comercialização da felicidade na sociedade contemporânea, juntamente com o estigma associado aos problemas de saúde mental, pode levar à patologização da tristeza. O medo do julgamento social, a falta de compreensão sobre a diversidade emocional e a busca rápida por soluções, como medicamentos, podem resultar na supressão de emoções em vez de aceitação. A educação e a conscientização sobre a importância de lidar saudavelmente com uma ampla



gama de emoções são essenciais para combater essa tendência e promover uma compreensão mais equilibrada da saúde mental.

Portanto, este artigo visa explorar manifestações culturais de variadas fontes para exemplificar a existência da tristeza e da infelicidade como algo inerente e regular ao ser humano, junto disso é objetivo verificar os motivos pelos quais a sociedade contemporânea pode ter chegado ao estado de medicalização da tristeza.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza teórica e bibliográfica. A investigação foi realizada a partir da análise de produções acadêmicas, obras literárias, músicas e textos culturais que abordam a experiência da tristeza e do sofrimento psíquico em diferentes contextos históricos e sociais.

Foram utilizados referenciais teóricos da psicologia, com ênfase na Gestalt-terapia, além de documentos diagnósticos como o DSM-5-TR e a CID-11, a fim de estabelecer a distinção entre tristeza e depressão.

A análise dos dados foi conduzida de forma interpretativa, buscando compreender os sentidos atribuídos à tristeza na contemporaneidade, bem como problematizar sua patologização e medicalização, especialmente no contexto das redes sociais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sofrimento Humano e a Tristeza Como Experiência Humana Universal

Em Hamilton, musical escrito por Lin Manuel Miranda (2011), é descrito que “A morte não discrimina, ela leva entre os santos e os pecadores”. Depois de tal, verifica-se que a infelicidade também *não discrimina etnia, raça, localidade*. Uma ilustração pertinente do que se fala aqui: Shakespeare (1606) demonstra que mesmo 400 anos atrás a tristeza existia, por meio de Macbeth quando escreve no Ato 4, Cena 3 “Dai palavras a dor. Quando a tristeza perde a fala, sílaba o coração, provocando de pronto uma explosão” provando-se atemporal esse sentimento.

Confere-se *indiscriminativa por etnia* ao passo que, na cultura coreana, frequentemente alheia à cultura brasileira, podemos ler sobre as angústias de viver a vida “Tudo bem se você ficar sem ar, ninguém vai te culpar, tudo bem errar as vezes, porque qualquer um pode errar”



escrito por Jonghyun et Lee Hi em Breathe (2016). E claro, não discrimina cor, muito menos classe social como conferido no trecho abaixo:

"Hoje eu estou triste. Estou nervosa. Não sei se choro ou saio correndo sem parar até cair inconsciente. É que hoje amanheceu chovendo. E eu não sai para arranjar dinheiro. Passei o dia escrevendo." **Carolina Maria de Jesus, Quarto de Despejo (1960, p. 39)**

E não passa longe de casa para nos brasileiros, um povo lembrado por ser alegre também tem uma das palavras mais abatidas de seu vocabulário lembrada mundialmente, a "saudade".

"Oh, pedaço de mim,
Oh metade afastada de mim
Leva o teu olhar
Que a saudade é o pior tormento.
É pior do que o esquecimento.
É pior do que se entrevar[...]
Oh, metade arrancada de mim
Leva o vulto teu
Que a saudade é o revés de um parto
A saudade é arrumar o quarto
Do filho que já morreu" **BUARQUE DE HOLLANDA, Francisco. Pedaço de mim. (1978, Álbum Chico Buarque)**

Deste modo, evidencia-se que a tristeza, como a morte evocada inicialmente, constitui-se enquanto experiência humana universal, atravessando séculos, culturas e contextos sociais sem distinção. Seja no palco trágico, na lírica musical ou nos relatos cruéis da realidade, o sofrimento se manifesta como elemento inerente à condição humana, assumindo diferentes vozes, mas preservando sua essência. Logo, longe de ser um fenômeno isolado ou circunstancial, a infelicidade revela-se contínua e compartilhada, aproximando sujeitos e eu-líricos que, à primeira vista, estariam separados por tempo, espaço ou vivência. É, portanto, nessa convergência do sentir que se reconhece não apenas a dor, mas também a possibilidade de compreensão do outro — ainda que mediada pelo silêncio, pela palavra ou pela arte.

A diferença entre tristeza e depressão

Ao adentrar o campo das emoções humanas, faz-se necessário distinguir aquilo que, à primeira vista, parece pertencer à mesma natureza, mas que, sob análise mais detida, revela diferenças substanciais. A tristeza, tantas vezes cantada, escrita e vivida como parte inerente da existência, não se configura, por si só, como patologia. Entretanto, em determinados contextos, esse afeto pode assumir contornos mais densos, persistentes e silenciosos, aproximando-se de estados que ultrapassam a experiência comum do sofrer. É nesse limiar — tênue e, por vezes, difuso — que se insere a necessidade de compreender a distinção entre tristeza e depressão, não



apenas sob a ótica subjetiva ou cultural, mas também à luz dos referenciais clínicos que buscam delimitar, com maior precisão, os contornos do sofrimento psíquico.

Sob a perspectiva diagnóstica, tanto o DSM-5-TR quanto a Organização Mundial da Saúde, por meio da CID-11, estabelecem critérios que permitem diferenciar a tristeza da depressão enquanto transtorno. Em tais manuais, a tristeza é compreendida como uma resposta emocional esperada diante de eventos significativos, preservando, em geral, a capacidade de funcionamento do indivíduo. A depressão, por sua vez, é caracterizada como um transtorno do humor, marcado por persistência temporal, intensidade sintomática e prejuízo funcional, incluindo aspectos como anedonia, fadiga, alterações cognitivas e, em casos mais graves, ideação suicida. Assim, enquanto a tristeza transita e se transforma ao longo da experiência, a depressão tende a se cristalizar, comprometendo a relação do sujeito consigo, com o outro e com o mundo, exigindo, portanto, reconhecimento clínico e intervenção adequada.

Na perspectiva da Gestalt-terapia, a depressão não é compreendida apenas como um conjunto de sintomas, mas como uma forma particular de interrupção no fluxo de contato do indivíduo com o mundo e consigo mesmo. Conforme aponta Elisiário (2010), o sujeito em estado depressivo tende a vivenciar uma ruptura na sua capacidade de autorregulação orgânica, marcada por sentimentos de vazio, isolamento e perda de sentido existencial. Essa condição pode ser entendida como um empobrecimento da experiência, no qual há dificuldade em estabelecer contato pleno com o ambiente, resultando em uma vivência de estagnação e retraimento.

Sob uma ótica fenomenológico-existencial, Yano (2015) destaca que a clínica gestáltica busca compreender a depressão a partir da experiência vivida do sujeito, valorizando o *awareness* e a reconstrução de sentidos no aqui e agora. Nesse contexto, a tristeza não é necessariamente patologizada, mas reconhecida como uma expressão legítima do organismo diante de perdas ou necessidades não atendidas. Tal compreensão encontra fundamento teórico na obra clássica de Perls, Hefferline e Goodman (1951), que concebem o sofrimento psíquico como decorrente de bloqueios no ajustamento criativo, isto é, na capacidade do indivíduo de se relacionar de forma fluida e significativa com seu campo. Assim, a Gestalt-terapia propõe não a eliminação da tristeza, mas sua integração como parte do processo de crescimento e reorganização da experiência.

Cultura e significação do sofrimento dentro das redes sociais

As redes sociais desempenham um papel significativo na forma como as pessoas percebem e lidam com suas emoções, incluindo a tristeza. Várias dinâmicas das redes sociais



contribuem para a pressão pela positividade constante e, por vezes, para a patologização da tristeza. Como descrito por Ferreira (2022) é observado que nas redes sociais, as pessoas geralmente compartilham os momentos mais felizes e positivos de suas vidas e isso cria uma cultura de positividade excessiva, onde a tristeza pode ser vista como algo a ser ocultado, pois não se alinha com a narrativa predominante de sucesso e felicidade. O constante fluxo de imagens e atualizações de status positivas pode levar à comparação social. As pessoas podem sentir que suas próprias vidas não estão à altura das aparentemente perfeitas vidas dos outros, intensificando a pressão para esconder qualquer tristeza percebida.

As redes sociais muitas vezes apresentam uma versão filtrada da realidade, destacando apenas os momentos positivos. Isso pode criar uma ilusão de que os outros não experimentam tristeza, contribuindo para o estigma em torno dessa emoção. A busca por likes, comentários e compartilhamentos pode incentivar a exibição constante de uma vida feliz. O receio de perder a validação social pode levar as pessoas a evitar expressar tristeza, reforçando a ideia de que a felicidade é a única emoção aceitável. Silva (2023) traz em conjunto ao tema a valorização excessiva da opinião dos membros de uma rede social enquanto constituinte da realização pessoal e validação de existência por meio do aumento do número de seguidores. Dado que um indivíduo pode-se “tornar alienado no mundo virtual” esses componentes podem ser agentes destruidores. É dito por Silva (2022) “É sábio que neste momento de globalização, as mídias sociais estão presentes no nosso cotidiano, auxiliando no acesso a informação e facilitando o contato com pessoas que encontram-se fisicamente distantes. No entanto pode-se transformar em algo negativo, a partir do momento em que influi na forma como o indivíduo percebe a si mesmo. A autoestima mostra como o indivíduo vê o mundo que o cerca, e como ele reage a esse mundo, a esse ambiente. As experiências de uma pessoa, as relações estabelecidas com o ambiente de forma positiva ou punidoras fazem com que o indivíduo se comporte de uma determinada a essas história passada. Essas experiências constroem a autoestima da pessoa fazendo-a se comportar demonstrando nas relações a confiança, segurança e valor que o indivíduo dá a si mesmo.”

C. Junior (2018) nos traz que apesar de a experiência de postar e ser visto ser prazerosa ela se prova efêmera e frisa que os que se expõe demasiadamente não tem noção do quanto isso pode ser prejudicial, Nova (2018) traz que é um “excesso de sociabilidade” que depiceta a carência por validação e aprovação que não é sustentável a um ser humano.

Portanto, compreende-se que, embora as redes sociais se apresentem como espaços de conexão e expressão, elas também operam como dispositivos sutis de normatização afetiva, nos quais a tristeza é frequentemente silenciada em favor de uma positividade performática. Ao



privilegiarem recortes idealizados da vida, tais ambientes não apenas intensificam a comparação social, mas também instauram uma lógica de validação externa que fragiliza a percepção de si e empobrece a experiência emocional autêntica. Nesse cenário, a tristeza — emoção legítima e necessária ao processo humano — corre o risco de ser interpretada como falha, inadequação ou fraqueza, contribuindo para sua patologização. Assim, evidencia-se que o desafio contemporâneo não reside apenas em reconhecer a presença da tristeza, mas em resgatar sua legitimidade em meio a uma cultura que insiste em convertê-la em ausência, reafirmando, portanto, a urgência de uma relação mais ética, consciente e integrada com o próprio sentir.

A medicalização do sofrimento psíquico na cultura contemporânea

A publicidade direta ao consumidor para medicamentos psicotrópicos muitas vezes destaca os benefícios, sugerindo que esses medicamentos podem melhorar a qualidade de vida de maneira geral. Isso pode levar as pessoas a buscar tratamento mesmo para emoções consideradas normais, como tristeza passageira.

"Observa-se, assim, um processo de psiquiatrização da vida social, que vem transformando todo o mal-estar psíquico em doença, fato correlato a uma grande valorização da concepção biológica do sofrimento psíquico que, fundamentada na neurologia e na genética, incentiva o tratamento baseado essencialmente em recursos químicos." **Ferrazza DA; Luzio CA; Rocha LC; Sanches RR. (2010, p. 382)**

A indústria farmacêutica muitas vezes desempenha um papel na expansão de definições diagnósticas de condições emocionais, incluindo depressão. Isso pode resultar em mais pessoas sendo rotuladas como portadoras de condições que antes eram consideradas variações normais de experiência emocional.

"Nossos dados mostram também que, dentre os usuários encaminhados à psiquiatria sem medicação prévia, 98% também não escapam da prescrição psicofarmacológica. Isso quer dizer que, independentemente da condição de entrada, o encaminhamento à psiquiatria sempre implica prescrição de psicofármacos." **Ferrazza DA; Luzio CA; Rocha LC; Sanches RR. (2010, pg 387).**

O foco em soluções químicas para questões emocionais pode minimizar a importância de abordagens não farmacológicas, como terapia, mudanças no estilo de vida e apoio social. A ideia de que uma pílula pode resolver problemas emocionais pode reforçar a aversão à aceitação e gestão ativa de emoções negativas.

A ampliação do uso de medicamentos psicotrópicos na contemporaneidade está diretamente relacionada a um movimento mais amplo de medicalização do sofrimento psíquico, no qual experiências humanas comuns, como a tristeza, passam a ser compreendidas sob uma



lógica patologizante. A publicidade direta ao consumidor contribui para esse cenário ao enfatizar os benefícios dos medicamentos, frequentemente associando-os à melhoria global da qualidade de vida, o que pode induzir indivíduos a buscarem tratamento mesmo diante de vivências emocionais esperadas. Nesse contexto, como apontam Ferrazza et al. (2010), observa-se um processo de psiquiatrização da vida social, sustentado por uma valorização da concepção biológica do sofrimento, que reduz a complexidade da experiência humana a explicações neuroquímicas e genéticas, incentivando intervenções predominantemente farmacológicas.

Esse processo também se evidencia na prática clínica, na medida em que o encaminhamento para a psiquiatria tende a resultar, quase que inevitavelmente, na prescrição de psicofármacos, independentemente da condição inicial apresentada pelo sujeito. Tal dinâmica reforça a ideia de que o sofrimento deve ser eliminado rapidamente, em vez de compreendido em sua singularidade e contexto. A partir da perspectiva da Gestalt-terapia, autores contemporâneos como Fukumitsu (2019) e Frazão e Fukumitsu (2021) problematizam essa lógica ao destacar que o sofrimento psíquico não pode ser reduzido a disfunções internas, mas deve ser entendido como uma expressão do campo relacional e das formas de contato do indivíduo com o mundo. Nesse sentido, a tristeza deixa de ser vista como um sintoma a ser suprimido e passa a ser reconhecida como uma experiência legítima, que pode carregar sentidos importantes para o processo de ajustamento criativo.

Dessa forma, torna-se fundamental repensar o lugar da medicalização na compreensão do sofrimento psíquico, reconhecendo os limites das abordagens exclusivamente biológicas e valorizando intervenções que considerem a totalidade da experiência humana. A Gestalt-terapia propõe justamente esse deslocamento, ao enfatizar a ampliação do awareness e a responsabilização do sujeito frente à sua experiência, promovendo não a eliminação imediata do sofrimento, mas sua integração como parte do processo de crescimento e construção de sentido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em resumo, a interação complexa entre a cultura da positividade nas redes sociais e a influência da indústria farmacêutica na medicalização das emoções contribui para uma sociedade que muitas vezes evita ou patologiza a tristeza. A pressão por conformidade com uma narrativa de felicidade constante, aliada à busca por soluções rápidas por meio de medicamentos, pode obscurecer a compreensão da diversidade emocional humana. A conscientização sobre esses fatores é essencial para promover uma abordagem mais



equilibrada, aceitando a tristeza como uma parte natural da experiência humana e considerando diversas estratégias, além do medicamento, para o bem-estar emocional. A infelicidade sempre esteve e vai estar presente, e não deve ser indevidamente patologizada e tratada, pelo contrário, deve ser vivida e sentida, pois quando não se sente os piores extremos, não se pode reconhecer os melhores.

As pessoas frequentemente buscam negar a existência de sentimentos negativos, tratando tristeza, medo e desconforto como anormalidades a serem corrigidas. Na sociedade contemporânea, ser humano pode implicar não se encaixar no padrão sobrehumano imposto, com a expectativa de que todos estejam bem constantemente. Quando repetidamente é dito que não se tem o direito de sentir tristeza, internaliza-se essa mensagem, retirando-se do direito legítimo dessas emoções. A pressão para se conformar a uma vida unidimensional leva as pessoas a buscar soluções superficiais para lidar com suas complexidades emocionais.

Ao longo deste trabalho, evidenciou-se que a tristeza não constitui uma falha da experiência humana, mas sim um de seus elementos mais fundamentais e universais, presente em diferentes tempos, culturas e formas de expressão. No entanto, a contemporaneidade tem operado um deslocamento significativo na forma como esse afeto é percebido, frequentemente submetendo-o a uma lógica de negação, ocultamento e patologização. Seja por meio das redes sociais, que promovem uma positividade performática, seja pela crescente medicalização do sofrimento psíquico, observa-se uma tendência de redução da complexidade emocional a parâmetros normativos de felicidade constante. Nesse cenário, a tristeza deixa de ser compreendida como experiência legítima e passa a ser interpretada como inadequação, reforçando o distanciamento do sujeito de sua própria vivência.

Diante disso, torna-se imprescindível resgatar uma compreensão mais ampla e integrada do sofrimento psíquico, reconhecendo-o como parte constitutiva do existir humano. A partir da perspectiva da Gestalt-terapia, esse movimento implica a valorização do contato, do awareness e da capacidade de atribuir sentido às próprias experiências, em oposição à busca imediata por sua supressão. Assim, mais do que eliminar a tristeza, propõe-se acolhê-la como expressão significativa, capaz de revelar necessidades, limites e possibilidades de transformação. Conclui-se, portanto, que a construção de uma relação mais ética e consciente com o sofrimento não apenas desafia os imperativos culturais vigentes, mas também abre espaço para uma vivência mais autêntica, na qual a infelicidade deixa de ser evitada a todo custo e passa a ser integrada como parte legítima do processo de ser no mundo.



REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BRUM, ELIANE. Permissão para ser infeliz. *El País Brasil*, 2013. Disponível em: <https://brasil.elpais.com>. Acesso em: 23 mar. 2026.

BUARQUE, CHICO. Pedaco de mim. In: BUARQUE, Chico. *Ópera do malandro*. Rio de Janeiro: Philips, 1979.

COSTA JUNIOR. Exposição nas redes sociais e seus impactos. 2018.

ELISIÁRIO, M. A. R. Depressão em Gestalt-terapia. *IGT na Rede*, v. 7, n. 12, 2010.

FERRAZZA, DANIELE DE ANDRADE; LUZIO, C. A.; ROCHA, L. C.; SANCHES, R. R. **A medicalização do social: um estudo sobre a prescrição de psicofármacos na rede pública de saúde**. 2009. Dissertação de Mestrado – Faculdade de Ciências e Letras de Assis – Universidade Estadual Paulista, 2009

FERREIRA, FERNANDA SANTOS. Redes sociais e positividade tóxica. 2022.

FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (org.). *Gestalt-terapia: fundamentos e práticas contemporâneas*. São Paulo: Summus, 2021.

JESUS, CAROLINA MARIA DE. *Quarto de despejo: diário de uma favelada*. São Paulo: Ática, 1960.

LUCIANE, P.; YANO. **A Clínica Em Gestalt-Terapia: A Gestalt Dos Atendimentos Nos Transtornos Depressivos The Clinic In Gestalt-Therapy: The Gestalt Of Calls In Depressive Disorders**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v7n1/a05.pdf>>. Acesso em: 27 mar. 2026.

MIRANDA, LIN-MANUEL. *Hamilton: an American musical*. New York, 2011.

NOVA, CAROL VILA. **Diga-me como você se exhibe e eu lhe direi qual é o seu vazio! - O Segredo**. Disponível em: <<https://osegredo.com.br/diga-me-como-voce-se-exibe-e-eu-lhe-direi-qual-o-seu-vazio/>>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e de Morbidade. Disponível em: <<https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/pt>>. Acesso em: 6 maio. 2026.

PERLS, FREDERICK; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. *Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality*. New York: Julian Press, 1951.

SHAKESPEARE, William. *Macbeth*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.



X COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
VIII CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
VII PRÊMIO UNIFIMES DE INOVAÇÃO E EMPREENDEDORISMO

CONHECIMENTO EM MOVIMENTO:
PESQUISA E INOVAÇÃO NO CONTEXTO MULTIDISCIPLINAR



18 a 20
MAIO DE 2026

SILVA, MARINA DA CONCEIÇÃO. **A relação entre redes sociais e autoestima.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 4, p. 417–439, 2021.
Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/976>. Acesso em: 23 mar. 2026.

