A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E REDES SOCIAIS

EMANUELY RIETHMÜLLER
RAQUEL WALTER DOS SANTOS
EDUARDA DE CARVALHO SCHMITCKE
RAFAEL DIAS DE MOURA
BRENDA DE FREITAS DE CASTRO
GABRIEL WÜRFEL DE OLIVEIRA

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente;

1. Introdução: As redes sociais fazem parte do cotidiano da população, especialmente dos jovens, influenciando a forma como as pessoas se comunicam, se informam e se relacionam. Embora ofereçam benefícios, como a facilidade de comunicação, o acesso à informação e o fortalecimento das relações interpessoais, seu uso excessivo pode provocar impactos negativos na saúde mental, como ansiedade, depressão, baixa autoestima, alterações no sono e dificuldades de concentração. Diante desse cenário, a escolha do tema justifica-se pelo crescimento expressivo do uso das redes sociais, principalmente entre adolescentes, que passam grande parte do dia conectados ao celular. O acesso cada vez mais precoce às plataformas digitais e o aumento do tempo de exposição às telas despertam preocupações quanto aos possíveis impactos sobre o bem-estar psicológico e o desempenho escolar. Assim, este estudo tem como objetivo analisar a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos jovens, investigando como o tempo de uso dessas plataformas influencia o bem-estar psicológico, a qualidade do sono, a concentração nos estudos e a ocorrência de sentimentos como ansiedade, além de identificar os impactos positivos e negativos das redes sociais na vida dos participantes.

2. Procedimentos Metodológicos: A pesquisa foi desenvolvida em grupo, utilizando uma abordagem quali-quantitativa, por meio da combinação de dados numéricos e informações descritivas. Inicialmente, realizou-se uma pesquisa bibliográfica com base em artigos científicos, reportagens, sites confiáveis e pesquisas já publicadas sobre a relação entre as redes sociais e a saúde mental. Em seguida, foi realizada uma pesquisa de campo na Escola Técnica Estadual 25 de Julho, por meio da aplicação de um formulário aos alunos. As informações coletadas foram organizadas, registradas e analisadas para compreender a influência do uso das redes sociais na saúde mental e nos hábitos dos estudantes, servindo de base para a apresentação e discussão dos resultados.

3. Resultados e Discussões

Os resultados da pesquisa demonstram que a maior parte dos participantes (72,2%) é composta por estudantes do Ensino Médio, o que era esperado, considerando que o questionário foi aplicado principalmente aos alunos da Escola Técnica Estadual 25 de Julho. Em relação ao uso do celular, verificou-se que 50% dos respondentes utilizam o aparelho entre seis e oito horas por dia, sendo que 33,3% dedicam entre duas e quatro horas desse tempo às redes sociais. Entre as plataformas mais utilizadas, Instagram e WhatsApp se

destacaram, ambos com 88,9% das respostas, evidenciando que essas redes fazem parte da rotina da maioria dos estudantes. Quanto ao uso do celular durante as aulas ou momentos de estudo, 44,4% afirmaram utilizá-lo raramente, indicando que, para a maior parte dos participantes, o aparelho não interfere frequentemente nas atividades escolares. Entretanto, 50% relataram que às vezes deixam de estudar, trabalhar ou realizar outras atividades importantes devido ao uso das redes sociais, sugerindo que essas plataformas podem interferir, em alguns momentos, nas responsabilidades do dia a dia.

Em relação aos impactos emocionais, 38,9% dos participantes afirmaram sentir-se indiferentes após permanecer muito tempo nas redes sociais. Apesar disso, o mesmo percentual relatou comparar frequentemente sua vida com a de outras pessoas nas plataformas digitais, indicando que a comparação social está presente na rotina de uma parcela significativa dos respondentes e pode influenciar aspectos como autoestima e bem-estar. Além disso, 38,9% afirmaram sentir ansiedade às vezes quando permanecem muito tempo sem acessar o celular, sugerindo certa dependência do aparelho. Quanto à qualidade do sono, 50% dos participantes acreditam que o uso das redes sociais interfere um pouco em seu descanso, indicando que o uso dessas plataformas pode afetar parcialmente seus hábitos de sono. Por fim, a maioria dos respondentes (77,8%) acredita que existe relação entre o uso excessivo das redes sociais e a saúde mental, demonstrando que os próprios participantes reconhecem os possíveis impactos dessas plataformas sobre o bem-estar psicológico. De modo geral, os resultados reforçam a importância de promover o uso consciente das redes sociais e incentivar hábitos que contribuam para a saúde mental dos estudantes.

4. Conclusão

A presente pesquisa atingiu seu objetivo de analisar a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos jovens, evidenciando como a hiperconexão afeta o cotidiano dos estudantes. Os dados coletados confirmam que as plataformas digitais, especialmente o Instagram e o WhatsApp, estão profundamente enraizadas na rotina dos adolescentes, ocupando uma parcela significativa do tempo diário dessa população.

Embora uma parte dos respondentes afirme conseguir separar o uso do celular dos momentos de estudo, a pesquisa revelou contradições importantes que apontam para os impactos negativos do excesso de telas. O fato de metade dos participantes relatar que as redes sociais interferem na realização de atividades importantes e na qualidade do sono demonstra que o uso prolongado ultrapassa o entretenimento, afetando diretamente a produtividade e o descanso físico.

Além disso, os impactos psicológicos se mostraram evidentes. A presença frequente da comparação social e o sentimento de ansiedade ao ficar longe do aparelho, relatados por uma parcela considerável dos jovens, confirmam o referencial teórico do estudo: o ambiente virtual pode engatilhar problemas de autoestima e criar sinais de dependência.

Por fim, destaca-se que a grande maioria dos participantes (77,8%) tem consciência de que o uso excessivo dessas redes prejudica a saúde mental. Conclui-se, portanto, que o desafio atual não é proibir o acesso à tecnologia, mas sim promover a educação e a conscientização digital.

É fundamental que as famílias e o ambiente escolar incentivem o uso equilibrado das redes sociais, ajudando os jovens a desenvolverem hábitos mais saudáveis que preservem o seu bem-estar psicológico e a sua qualidade de vida.

5. Referências

GASPARINI, Anteu Fabiano Lúcio. A Infraestrutura de LANS. 4 ed. São Paulo: Érica, 1997.

LINK: https://www.gov.br/ibc/pt-br/centrais-de-conteudos/noticias/refletindo-sobre-a-saude-mental-e-o-uso-excessivo-de-redes-sociais

ASSOCIAÇÃO PAULISTA PARA O DESENVOLVIMENTO DA MEDICINA

LIK:https://spdm.org.br/blogs/como-as-redes-sociais-afetam-a-saude-mental/

BJIHS, A RELAÇÃO ENTRE O USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

LINK: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/2711