



ANSIEDADE, MEDO E DEPRESSÃO: impactos da violência nas redes sociais

Larissa Lizot Steinhorst¹
Manuela de Oliveira Henriques²
Valentina Coracini Duarte³
Valentina Dapper do Amaral⁴
Vinícius Amaral Keller⁵
Fabiane da Silva Prestes Schneider⁶

Instituição: Centro de Educação Básica Francisco de Assis

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução

A partir da temática: “Mentes conectadas: entre algoritmos e emoções - desafios mentais e éticos da vida digital”, proposto como tema de pesquisa para o Ensino Médio do Centro de Educação Básica Francisco de Assis, a presente pesquisa foi delimitada nos impactos da violência nas redes sociais em nossa saúde mental. Esta temática é muito importante diante do mundo em que vivemos, pois cada vez mais nos conectamos às mídias sociais, porém esse excesso de contato com o mundo virtual pode ocasionar sérias consequências, sendo uma delas, se não a principal, a violência disseminada nessa ‘terra sem lei’.

A violência na internet aparece de diferentes formas, como ameaças, xingamentos, humilhações, exclusão digital e social e, em casos mais extremos, pode chegar a ser uma perseguição. Esses ataques impactam principalmente os jovens, ocasionando inúmeras doenças, como: ansiedade, depressão, isolamento social, pressão estética, entre outros.

¹ Estudante do Centro de Educação Básica Francisco de Assis. E-mail: larissa.steinhorst@sou.unijui.edu.br

² Estudante do Centro de Educação Básica Francisco de Assis. E-mail: manuela.henriques@sou.unijui.edu.br

³ Estudante do Centro de Educação Básica Francisco de Assis. E-mail: valentina.duarte@sou.unijui.edu.br

⁴ Estudante do Centro de Educação Básica Francisco de Assis. E-mail: valentina.dapper@sou.unijui.edu.br

⁵ Estudante do Centro de Educação Básica Francisco de Assis. E-mail: vinicius.keller@sou.unijui.edu.br

⁶ Professora do Centro de Educação Básica Francisco de Assis. E-mail: fabiane.prestes@unijui.edu.br



Diversas vezes, esses ataques ocorrem de modo anônimo, o que dificulta a denúncia e aumenta o sofrimento da vítima.

Por esta razão, essa pesquisa tem como objetivo principal entender a violência nas redes e suas consequências na saúde mental dos usuários, principalmente de adolescentes e jovens. Procura-se compreender o que constitui esse tipo de agressão, reconhecer os principais comportamentos violentos no mundo virtual e refletir sobre os impactos sociais, emocionais e psicológicos resultantes dessas ações. Além disso, realizamos uma pesquisa de campo com o intuito de observar como essas situações ocorrem no nosso dia a dia, buscando informações sobre a frequência desses episódios e a forma com que as vítimas e espectadores lidam com eles. Assim evidenciando o problema para que possamos buscar maneiras de solucioná-lo da melhor forma possível.

2. Procedimentos Metodológicos

Para realizar nosso trabalho, inicialmente fizemos uma pesquisa bibliográfica, na qual buscamos informações sobre a violência nas redes sociais e algumas doenças psicológicas, como depressão e ansiedade, que são causadas por essa conexão com o mundo virtual. Por isso buscamos informações em artigos, livros e textos publicados por profissionais desse assunto como a psicóloga Ana Beatriz Barbosa Silva, além de outras pesquisas de campo como a realizada pelo Unicef que busca investigar os índices de violência online entre jovens.

Após isto, efetuamos uma pesquisa de campo através de um formulário, com 10 perguntas objetivas que questionavam se os entrevistados já haviam sofrido violência nas redes, com qual frequência eles presenciaram conteúdos violentos, qual o tipo de violência era mais recorrente: verbal, física, psicológica ou discriminatória, o que pode ser feito para diminuir os incidentes, entre outras perguntas. Nós encaminhamos ele via redes sociais para jovens de 15 anos até idosos com cerca de 60 anos, e obtivemos 49 formulários respondidos, esse resultado foi menos do que o esperado, entretanto conseguimos respostas interessantes de serem analisadas.

Como complementação realizamos entrevistas com duas psicólogas, Mari Elis Bermam Carré e Josiane Silveira Felipin, perguntamos a elas questões relacionadas com o assunto da violência nas redes e também em como ela impacta nossa vida. Como forma de apresentar essas entrevistas, resolvemos fazê-la em forma de vídeo, que posteriormente editamos para ficar mais organizado. Além disso, organizamos slides com pequenos trechos deste texto, síntese do resultado das pesquisas e dados complementares para apresentá-lo à banca e posteriormente aos pais e familiares.

4. Resultados e Discussões

A pesquisa contou com 49 participantes, sendo a maioria jovens de 14 a 16 anos (57,8%), destes, 75,6% são do sexo feminino. Entre os respondentes 46,9% acreditam que



o conteúdo violento presente na internet afeta um pouco sua saúde mental, além disso 57,1% entende que a principal forma de agressão virtual é a verbal, por meio de xingamentos e ofensas. Entretanto, 63,3% responde que quando presencia uma situação assim opta por ignorar o ocorrido, o que mostra certo descaso ou receio dos usuários em realizar uma denúncia. Dentre as outras respostas, de modo geral, 63,3% dos entrevistados apontaram o X (antigo Twitter) como a rede mais violenta, contudo a grande maioria, cerca de 71,4%, decide não parar de utilizar uma rede social mesmo após visualizar este tipo de conteúdo. Outrossim, 63,3% pensa que esses ataques causam transtornos como: ansiedade, isolamento social e depressão nos adolescentes vitimados.

VOCÊ ACREDITA QUE O CONTEÚDO VIOLENTO NAS REDES SOCIAIS AFETA SUA SAÚDE MENTAL?

Ao analisar o gráfico observamos que cerca de 46,9% das pessoas acreditam que conteúdos violentos nas redes sociais afetam um pouco sua saúde mental, o quer dizer que grande parte das pessoas sentem o impacto da violência em seu psicológico e mesmo assim esse conteúdo violento é postado abertamente nas redes.

QUE TIPO DE VIOLÊNCIA VOCÊ MAIS VÊ NAS REDES SOCIAIS?
Analisando essa resposta podemos concluir que 57,1% dos entrevistados responderam que seria a violência verbal, essa resposta quer dizer que as agressões mais comuns na internet são xingamentos, ofensas, ameaças e semelhantes, elas ocorrem devido ao fácil acesso que as pessoas possuem para poderem comentar, compartilhar e interagir em publicações online.

QUANDO VOCÊ VÊ ALGUMA VIOLÊNCIA NAS REDES SOCIAIS, O QUE COSTUMA FAZER?

63,3% responderam que ignoram o conteúdo, enquanto 20,4% dizem denunciar a agressão, portanto isso demonstra que mesmo com a quantidade de informações presentes nos meios de comunicação sobre essa temática, muitos ainda possuem receio de realizar a denúncia, consequentemente dificultando a penalização do agressor e a diminuição dos casos.

Esses dados confirmam o que dizem especialistas, como a psicóloga Ana Beatriz Barbosa Silva, que alerta que o mundo digital, sem empatia e respeito, pode ser muito nocivo para a saúde emocional dos jovens. Ademais, a psicóloga Mari Elis Bermam Carré (2025) também destacou na entrevista realizada, que o anonimato na internet contribui para o aumento da violência virtual, pois muitos se sentem “seguros” para ofender sem serem punidos.

Além disso, uma pesquisa da UNICEF (2019) mostrou que 1 em cada 3 jovens já sofreu violência online, indicando que esse problema é preocupante e está crescendo cada vez mais. Como soluções para enfrentar essa situação, os participantes sugeriram dar apoio emocional, criar espaços seguros para conversas, ensinar sobre o uso correto da internet e incentivar a empatia entre as pessoas. Essas ideias se alinham com iniciativas como a “Internet sem Vacilo”, do Unicef, que busca promover um uso consciente e respeitoso das



redes.

4. Conclusão

Ao desenvolver esta pesquisa, chegamos a um conhecimento maior sobre como a violência nas mídias sociais afeta a saúde mental dos jovens. Ao consultar sites, artigos, conversar com psicólogos e analisar as respostas do formulário, percebemos que a violência virtual é um problema real e preocupante, capaz de causar graves prejuízos emocionais, físicos e psicológicos.

Observamos que as agressões online, como insultos, ameaças e perseguições, afetam consideravelmente a autoestima e as relações sociais das pessoas, podendo gerar casos de depressão, ansiedade, pressão estética e solidão. Inclui-se que o fato de os indivíduos se esconderem atrás de perfis falsos dificulta a denúncia e a busca por auxílio, o que problematiza ainda mais a questão.

Com isso, entendemos que é muito importante conversar sobre esse tema nas escolas, nas famílias e em toda a sociedade, incentivando o uso responsável e respeitoso das redes sociais. Ensinar sobre as mídias sociais, oferecer apoio psicológico e criar leis mais rigorosas contra a violência online são medidas essenciais para garantir um espaço virtual mais protegido, saudável e adequado para todos os usuários.

5. Referências

CARRÉ, Mari Elis Bermam. Impactos da violência nas redes sociais em nossa saúde mental [entrevista cedida a] Larissa Lizot Steinhorst. **Redes sociais**. Jun/2025. Acesso em 29 jun.2025.

INTERNET sem vacilo. **Unicef**. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/internet-sem-vacilo>. Acesso em: 01 jul. 2025.

REIS, Elisa Meirelles . Pesquisa do UNICEF: Mais de um terço dos jovens em 30 países relatam ser vítimas de bullying online: U-Report destaca prevalência do cyberbullying e seu impacto nos jovens. **Unicef**, 2019. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/innocenti/brazil/comunicados-de-imprensa/mais-de-um-terco-dos-jovens-em-30-paises-relatam-ser-vitimas-bullying-online>. Acesso em: 01 jul. 2025.