

## O PAPEL DA COMUNICAÇÃO DIGITAL NO CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL, EM UM CONTEXTO DE MÍDIAS SOCIAIS.

Felipe Casarin, Laura Londero, Letícia Hatye, Nilse Maldaner

Trabalho desenvolvido na disciplina de Comunicação Digital do Curso de Publicidade e Propaganda, da UNIJUÍ.  
Felipe Casarin - estudante do curso de Publicidade e Propaganda.  
Laura Londero - estudante do curso de Publicidade e Propaganda.  
Letícia Hatye - estudante do curso de Publicidade e Propaganda.  
Nilse Maldaner - Professora do curso de Publicidade e Propaganda.

A interseção entre comunicação digital e saúde mental é um assunto de crescente relevância na sociedade atual. A tecnologia demonstrou ter um impacto substancial na esfera da saúde mental, apresentando tanto aspectos positivos quanto negativos. Portanto, é essencial investigar como a comunicação digital afeta a vida das pessoas e identificar os principais desafios e oportunidades que essa interação oferece. O presente trabalho, segue uma metodologia que inclui uma revisão bibliográfica em livros e artigos acadêmicos relacionados ao uso de redes sociais e suas implicações na saúde mental. É inegável que as mídias sociais têm o potencial de serem fontes significativas de malefícios para o bem-estar psicológico. A exposição constante a padrões de vida idealizados, a busca por validação por meio de curtidas e comentários, a comparação incessante com os outros e a propagação de notícias falsas ou negativas podem contribuir para sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão. Além disso, a chamada “pressão social digital” muitas vezes leva os indivíduos a esconder suas verdadeiras emoções, criando uma fachada de felicidade que pode ser prejudicial à sua saúde mental a longo prazo. Por outro lado, a tecnologia digital também oferece benefícios notáveis para a saúde mental. Plataformas de apoio online, aplicativos de monitoramento de humor e redes de apoio virtuais podem ser recursos valiosos para indivíduos que enfrentam desafios psicológicos. Além disso, as redes sociais podem fornecer um senso de conexão e comunidade para pessoas que de outra forma se sentiriam isoladas. Diante desse cenário de ambiguidade, é imprescindível que exploremos cuidadosamente os impactos da comunicação digital na saúde mental. Isso requer uma abordagem holística que considere fatores individuais, contextuais e culturais. Ao entender a exposição a diferentes tipos de conteúdo, interações e comportamentos online relacionados à saúde mental, podemos começar a desenvolver estratégias para maximizar os aspectos positivos e mitigar os negativos, conforme King (2014, p.42): “O planeta caminha por passos largos colhendo os frutos dessa interatividade que, sem dúvida, traz benefícios significativos para a humanidade. Contudo, não podemos perder de vista os prejuízos físicos, emocionais e para o meio ambiente que essa relação pode proporcionar.” Em uma sociedade cada vez mais digitalizada, é crucial reconhecer que a comunicação digital já é uma parte inextricável da vida da população. Portanto, não se trata apenas de questionar se devemos ou não nos envolvermos com as mídias sociais, mas sim de como podemos fazê-lo de maneira saudável e consciente. Isso envolve promover a alfabetização digital e o autocontrole, bem como criar espaços online que incentivem a empatia, a compreensão e o apoio mútuo.

**Palavras-chave:** digital. mental. mídias. malefícios. benefícios.