



## REDES SOCIAIS: IMPACTO NA SAÚDE MENTAL E NA VIDA SOCIAL DOS INDIVÍDUOS

Enzo Nascimento Lucas<sup>1</sup>  
Luiz Fernando Marques Patias<sup>2</sup>  
Silvano Gabriel Dias de Moura<sup>3</sup>  
Elenise Carneiro Faccin<sup>4</sup>

**Instituição:** Escola Técnica Estadual 25 de Julho

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

**Eixo Temático:** Ciências Humanas e suas Tecnologias.

### 1. Introdução:

O crescente uso das redes sociais tem se mostrado um fenômeno marcante na sociedade contemporânea, ampliando significativamente os meios de comunicação e interação entre os indivíduos. No entanto, essa transformação digital levanta questões importantes sobre seus impactos na saúde mental e na vida social dos usuários.

Além disso, nos últimos anos, segundo uma pesquisa realizada pelo autor Fernando Duarte divulgada pelo site de notícias BBC News, observou-se um aumento considerável no tempo dedicado às redes sociais, em 2019, o Brasil ocupava a segunda posição entre os países com maior tempo médio diário de uso de redes sociais, ficando atrás apenas das Filipinas. Paralelamente, essa pesquisa está associada a um interesse crescente em compreender os efeitos psicológicos desse uso intenso. Relacionar o tempo gasto nessas plataformas com os níveis de ansiedade, depressão e autoestima dos usuários tornou-se uma prioridade diante das preocupações com a saúde mental.

O objetivo geral do nosso estudo é, relacionar os níveis de doenças psicológicas com o uso das redes sociais, e como afeta o relacionamento interpessoal dos indivíduos além das dificuldades desenvolvidas no convívio em sociedade, enquanto os objetivos específicos são: Verificar quais os níveis de transtornos mentais relacionados com as redes

<sup>1</sup> Enzo Nascimento Lucas, estudante 3º Ano ensino médio, enzo-lucas@educar.rs.gov.br

<sup>2</sup> Luiz Fernando Marques patias, estudante 3º Ano ensino médio, luiz@educar.rs.gov.br

<sup>3</sup> Silvano Gabriel Dias de Moura, estudante 3º Ano ensino médio, silvano-moura@educar.rs.gov.br

<sup>4</sup> Elenise Carneiro Faccin, professora orientadora, elenise-docfaccin@educar.rs.gov.br



sociais; compreender formas de mitigar as dificuldades interpessoais desenvolvidas pelas mídias sociais; expor como os indivíduos desenvolvem transtornos mentais a partir dos relacionamentos com as redes sociais.

## 2. Procedimentos Metodológicos:

Para a construção da pesquisa, o grupo realizou análises bibliográficas, em artigos, notícias entre outros meios de pesquisa, além do questionário on-line. Foram realizadas análises documentais e observações em sites verificados, visando complementar as informações obtidas pela pesquisa bibliográfica. Dessa forma, analisamos as percepções e atitudes em relação à opinião das pessoas por meio do questionário aplicado para a coleta de dados a respeito da saúde mental dos indivíduos, contendo 12 perguntas sobre suas rotinas nas redes sociais e como pode afetar a estabilidade mental por falta de moderação de quem as usa. O questionário aplicado alcançou um total de 54 pessoas. Além disso, o objetivo da pesquisa é descritivo, pois realizamos levantamento de dados específicos e detalhados.

## 3. Resultados e Discussões

Os resultados indicam que o uso intenso das redes sociais está ligado a diversos transtornos mentais, como ansiedade e depressão, além de problemas interpessoais e de sono. Como também, a alta prevalência de jovens no estudo destaca a vulnerabilidade desse grupo específico. Além disso, As redes sociais promovem comparações pessoais, aumentando a insatisfação e o risco de desenvolver transtornos mentais.

Para mitigar esses efeitos, é essencial promover um uso equilibrado das redes sociais e conscientizar sobre seus impactos negativos. Por exemplo, estratégias como estabelecer limites de tempo e evitar o uso antes de dormir podem ser eficazes. Além disso, programas educacionais que ensinem jovens a lidar com a pressão das redes sociais e a desenvolver habilidades interpessoais podem ser benéficos.

### Faixa Etária e Escolaridade

A pesquisa revelou uma predominância de jovens entre os participantes, com 51,9% na faixa etária de 10 a 19 anos. Isso sugere que adolescentes e jovens adultos estão mais engajados ou interessados no tema, refletindo uma maior vulnerabilidade desse grupo aos efeitos negativos das redes sociais. Além disso, em termos de escolaridade, 43,4% possuem ensino médio completo, seguido por 32,1% com ensino fundamental completo.



Portanto, essa distribuição destaca a participação predominante de adolescentes e jovens adultos.

## **Tempo Médio Diário nas Redes Sociais**

Os dados mostram que 43,4% dos respondentes passam mais de três horas diárias nas redes sociais, indicando um uso intenso que pode estar associado a efeitos negativos na saúde mental. Por outro lado, apenas 11,3% dos participantes gastam menos de 30 minutos diários, sugerindo um uso mínimo. Assim, este resultado destaca a necessidade de investigar como o tempo gasto nas redes sociais influencia a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos.

## **Impacto das Redes Sociais na Autoestima**

Os resultados indicam variações significativas na percepção do impacto das redes sociais na autoestima. Enquanto 26,4% dos participantes relataram que as redes sociais afetam negativamente sua autoestima, enquanto 18,9% relataram impacto positivo. Além disso, 32,1% dos participantes não percebem impacto na autoestima. Além disso, esses dados sugerem que, embora algumas pessoas possam experimentar benefícios das redes sociais, uma parcela significativa experimenta efeitos adversos, como aumento de comparações sociais e insatisfação pessoal.

## **Comparação Pessoal e Problemas de Sono**

A pesquisa também revelou que 73,5% dos participantes se comparam aos outros nas redes sociais. Essa comparação constante pode levar a sentimentos de inferioridade e insatisfação pessoal, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos mentais. Adicionalmente, 71,7% dos participantes relataram problemas de sono devido ao uso excessivo das redes sociais. A exposição à luz azul das telas e a estimulação constante podem afetar negativamente a qualidade do sono, resultando em problemas de saúde mental a longo prazo.

## **Sentimento de Dependência e Uso Antes de Dormir**

Os dados indicam que 60% dos participantes sentem algum nível de dependência das redes sociais, com 32,1% relatando dependência frequente. Esse sentimento de dependência pode interferir na capacidade dos indivíduos de se desconectar e realizar outras atividades. Além disso, 67,9% dos participantes usam redes sociais antes de dormir, o que pode prejudicar a qualidade do sono e exacerbar problemas de saúde mental.



No geral, os resultados indicam que o uso intenso das redes sociais está associado a efeitos negativos significativos na saúde mental e nas relações interpessoais. Promover um uso consciente e equilibrado é crucial para melhorar a qualidade de vida e o convívio em sociedade. É necessário continuar a pesquisa nesta área para desenvolver intervenções eficazes que possam ajudar a mitigar esses efeitos negativos.

**4. Conclusão:** A pesquisa demonstra que o uso intenso das redes sociais está associado a impactos negativos significativos na saúde mental, especialmente entre jovens. Nesse sentido, a comparação social e o uso excessivo antes de dormir são fatores críticos que afetam a autoestima e o sono. Ademais, a dependência das redes sociais é um fenômeno comum, com muitos usuários experimentando cansaço e estresse. As redes sociais, apesar de oferecerem conexão e entretenimento, têm um impacto variado na saúde mental dos indivíduos, ressaltando a importância de um uso equilibrado e consciente para mitigar efeitos negativos.

## 5. Referências

BARBIERI, Valéria. **"Tempo excessivo nas redes virtuais pode afetar sociabilidade"**. In: Jornal da USP no Ar. Publicado em 01 abr. 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=502078>. Acesso em: 15 abr. 2024.

DUARTE, Fernando. **Brasil é 'vice' em tempo gasto em redes em ranking dominado por 'emergentes'**. BBC News. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-49602237>. Acesso em: 15 abr. 2024.

FERREIRA. **"A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente"**. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>. Acesso em: 19 abr. 2024.

KARIM, Fazida. **"Uso de mídias sociais e sua ligação com a saúde mental: uma revisão sistemática"**. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=Karim+et+al+2020&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1713576150762&u=%23p%3D52AXA6ZDVdEJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Karim+et+al+2020&btnG=#d=gs_qabs&t=1713576150762&u=%23p%3D52AXA6ZDVdEJ). Acesso em: 19 abr. 2024.

8º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica  
O Protagonismo Estudantil em Foco

II Mostra de Extensão Unijui



27/09/2024 | Campus Ijuí



Revista eletrônica. **“A influência das redes sociais nas relações interpessoais”**.

Disponível em:

[http://laiss.ensp.fiocruz.br/public/outra-producao/a\\_influencia\\_das\\_redes\\_sociais\\_nas\\_relacoes\\_interpessoais.pdf](http://laiss.ensp.fiocruz.br/public/outra-producao/a_influencia_das_redes_sociais_nas_relacoes_interpessoais.pdf). Acesso em: 19 abr. 2024.

SILVA, Junior. **“Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais”**. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010384862017000100009&lng=pt&nrm=isso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862017000100009&lng=pt&nrm=isso). Acesso em: 19 abr. 2024.