

IMPACTO DO USO DE SMARTPHONES E REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Luís Felipe Viapiana de Santana

Graduado em Medicina

Universidade Federal de Santa Maria

luís.santana@acad.ufsm.br

Lucas Bressan Pes

Graduado em Medicina

Universidade Federal da Fronteira Sul

lucaspes1899@gmail.com

Júlia de Oliveira de Souza

Graduanda em Medicina

Unochapecó

juju.oliveira.souza@hotmail.com

RESUMO

Introdução: o uso de smartphones e redes sociais tornou-se indispensável no cotidiano da população. Por meio destes, é possível conectar-se com as diversas partes do mundo, entes queridos e adquirir conhecimento de maneira quase que instantânea. Contudo, apesar de tal facilidade, o uso de tais tecnologias também têm impacto negativo na saúde da população, desde aumento de transtornos mentais, até cyberbullying e dependência. **Objetivo:** o objetivo do presente do resumo é fazer uma revisão de literatura para mostrar os impactos negativos do uso indiscriminado de smartphones e redes sociais, na população. **Metodologia:** foi realizada uma revisão de literatura, utilizando artigos online e gratuitos, disponíveis em plataformas como Scielo, Pubmed e Brazilian Journal of Health, publicados entre 2017 e 2024. Foram selecionados estudos que investigaram os efeitos de tais tecnologias, avaliando o impacto no sono, tempo de tela e distúrbios psicológicos, como ansiedade, depressão e TDAH. **Resultados e Discussão:** apesar de as tecnologias trazerem benefícios, como conexão interpessoal, fonte de informação e networking, o uso indiscriminado destas também têm gerado questionamento a respeito dos malefícios para a saúde mental. É importante ressaltar que existem variáveis individuais de cada usuário, como contexto social, ambiental, patologias pré-existentes, apoio familiar e tantos outros fatores. Contudo, a maioria dos estudos analisados demonstra forte relação entre o uso excessivo de redes sociais e diversos distúrbios, como TDAH, transtornos alimentares, ansiedade e depressão. Outro ponto crucial é o cyberbullying, já que o anonimato facilita comportamentos agressivos, o que também passa a ser um problema na esfera social e criminal. A comparação constante com padrões de beleza também parece ser um problema, o que contribui tanto para as patologias mentais já citadas, como também para baixa autoestima. A dependência digital parece ter efeitos semelhantes ao uso de drogas e álcool no sistema de recompensa cerebral, ocasionando, inclusive, sintomas de abstinência semelhantes. Assim, faz-se necessário a conscientização e educação, especialmente de jovens, além de acompanhamento psicológico e detóx digital, com limitação do tempo de tela e priorização de atividades manuais e fora do mundo virtual. **Conclusão:** o uso de smartphones e redes sociais pela população brasileira é uma questão tanto de saúde mental quanto de saúde pública, e o impacto negativo destas tecnologias já vem sendo apresentado em diversos estudos. Apesar disso, ainda se fazem

necessárias mais pesquisas, a fim de promover o uso consciente e auxiliar no bem-estar dos usuários.

Palavras-chave: Medicina; Saúde mental; Neurologia.