

## O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS DE SEVERIANO MELO-RN

Amanda Nunes Carvalho<sup>1</sup>; Cádina Celina Maia Melo<sup>2</sup>; Maria Helena Régis Batista<sup>3</sup>; José Leonardo Bezerra<sup>4</sup>; Eliene Carvalho da Silva<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>Alunas do Colégio ASSEMM, Severiano Melo, RN e-mail: [assemmundomagio@gmail.com](mailto:assemmundomagio@gmail.com); [celinacadina1@gmail.com](mailto:celinacadina1@gmail.com); [neiern@yahoo.com.br](mailto:neiern@yahoo.com.br)

<sup>4,5</sup>Professores do Colégio ASSEMM, Severiano Melo, RN e-mail: [joseleonardo@uern.br](mailto:joseleonardo@uern.br); [eliene\\_sara@hotmail.com](mailto:eliene_sara@hotmail.com)

**Resumo:** A internet é uma ferramenta indispensável na atualidade, possibilita acesso fácil e rápido às informações e a manutenção de laços afetivos. Contudo, o mau uso pode acarretar danos à saúde física e mental. Este estudo objetiva analisar os impactos do uso das redes sociais na saúde mental dos jovens de Severiano Melo-RN. A pesquisa foi desenvolvida a partir de uma revisão da literatura e aplicação de questionário para conhecer o perfil dos jovens usuários. Os resultados indicam que o uso intenso exerce impactos significativos na saúde mental e nos hábitos de vida, com grande parte dos participantes dedicando várias horas diárias a essas plataformas e relatando sintomas como ansiedade e comparação social.

**Palavras-chave:** Adolescentes; Comportamento Digital; Saúde Psicológica.

### Introdução

O avanço das tecnologias digitais e o fácil acesso à internet transformaram profundamente a forma como os jovens se relacionam, se informam e constroem suas identidades. As redes sociais tornaram-se espaços centrais de convivência virtual, promovendo conexões, entretenimento e compartilhamento de experiências. No entanto, o uso excessivo dessas plataformas tem gerado sérias preocupações quanto aos impactos na saúde mental dos adolescentes. Estudos apontam que o tempo prolongado de exposição, a comparação constante com padrões idealizados e a busca por aprovação digital estão associados ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima e distúrbios do sono (VERMA; SMITH, 2020; PRIMACK et al., 2017).

Em municípios como Severiano Melo-RN, onde o acesso às tecnologias se expande rapidamente, muitos jovens passam horas conectados, muitas vezes sem orientação ou acompanhamento adequado. Essa realidade exige atenção por parte da comunidade escolar, famílias e gestores públicos, pois os efeitos ultrapassam o ambiente digital, afetando diretamente o desenvolvimento emocional e social dos adolescentes. Assim, este estudo busca compreender como os jovens de Severiano Melo estão sendo impactados por essas novas

formas de interação, contribuindo para o debate sobre a promoção de um uso mais saudável e consciente das redes sociais.

## **Desenvolvimento**

### **Metodologia**

A pesquisa foi de natureza aplicada, com abordagem mista (quantitativa e qualitativa) e de caráter exploratório e descritivo, conforme classificação proposta por Gil (2008). O instrumento de coleta foi um questionário on-line, elaborado no Google Forms, contendo perguntas objetivas. A aplicação ocorreu com cem estudantes do ensino fundamental II e médio, matriculados em escolas públicas e privadas de Severiano Melo-RN. A escolha dos participantes seguiu uma amostragem intencional, respeitando critérios éticos, com participação voluntária e anônima. Os dados quantitativos foram tratados com estatísticas descritivas, e as respostas abertas, analisadas por categorias temáticas. O estudo seguiu as normas da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

### **Resultados e Discussão**

Os resultados indicaram que 36% dos jovens afirmaram passar mais de cinco horas em frente às telas, 31% relataram permanecer entre três e cinco horas e 30% declararam utilizar entre uma e três horas. Esses dados evidenciam um nível crescente de dependência do uso do celular. Sobre a presença de sintomas como ansiedade, nervosismo ou agitação após o uso, 46% dos participantes afirmaram nunca ter sentido tais manifestações, 25% relataram que raramente apresentam esses sintomas, 23% disseram que os sentem às vezes, e apenas 6% declararam que isso ocorre com frequência.

Quando perguntados sobre a dificuldade de concentração, 36% dos jovens afirmaram nunca ter enfrentado esse problema, 28% relataram sentir dificuldade às vezes, 20% disseram que isso ocorre raramente e 16% declararam apresentar a dificuldade após longos períodos de uso. Em um questionamento sobre sentimentos após o uso prolongado, 56% afirmaram ter permanecido mais de três horas contínuas nas redes, deixando de realizar atividades importantes; 45% relataram sentir-se tristes, sozinhos ou preocupados após visualizar algum conteúdo; 41% declararam comparar-se com outras pessoas; e 38% mencionaram sentir necessidade de verificar constantemente suas publicações. Embora parte dos jovens não relate

sintomas relevantes, uma parcela expressiva apresenta sinais de ansiedade, dificuldade de concentração, comparação social e alterações de comportamento. Esses achados reforçam a necessidade de promover ações de conscientização sobre o uso equilibrado, bem como estratégias de prevenção e acompanhamento psicológico (RODRIGUES et al., 2024; BOTTINO et al., 2015).

### Considerações Finais

Constata-se que o uso intenso das redes sociais exerce impactos significativos na saúde mental dos jovens de Severiano Melo-RN, com evidências de dependência digital, sintomas de ansiedade, dificuldade de concentração e comportamentos de comparação social. A dependência causada por esses aplicativos estimula a necessidade de uso constante, podendo levar à procrastinação de atividades importantes. É fundamental a atuação de profissionais especializados, tornando-se uma questão de saúde pública. A conscientização sobre os riscos e a promoção do uso moderado são necessárias para que os jovens possam ter uma vida equilibrada e saudável, distanciando-se dos padrões idealizados apresentados na internet. Como propostas, sugerem-se a criação de grupos para desafios escolares off-line, oficinas de arte, jogos presenciais, formação para pais e educadores, visando reduzir o tempo de exposição e mitigar os impactos negativos identificados.

### Referências

- BOTTINO, S. M. B. et al. Repercussões do cyberbullying na saúde mental dos adolescentes. Debates em Psiquiatria, 2015.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2025.
- GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- PRIMACK, B. A. et al. The role of digital literacy in mitigating the effects of social media on mental health. Health Communication, 2017.
- RODRIGUES, D. B. H. P. et al. Saúde Mental: Os impactos das redes sociais no desenvolvimento dos jovens brasileiros. Revista FT, v. 28, n. 138, set. 2024.
- VERMA, S.; SMITH, J. Social media use and mental health among adolescents. Journal of Adolescent Health, 2020.