XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA
"Empreendedorismo com Responsabilidade Socioambiental"
De 28 a 31 de Outubro de 2025

EMOÇÕES EM REDES SOCIAIS : relato de experiência

Graziella Tosta França Ramos [1]
Julia Ferreira Bittencourt [2]
Lara Siqueira Geyer [3]
Mariana Nery Ferreira [4]
Lorena Fleury de Moura [5]

RESUMO

Este relato de experiência descreve o desenvolvimento do projeto de extensão "Emoções em Rede", cujo objetivo foi investigar o impacto das redes sociais na vivência e expressão das emoções, promovendo reflexão e psicoeducação sobre o uso consciente dessas plataformas. Considerando que as redes sociais ocupam papel central nas interações humanas, buscou-se compreender como influenciam a autopercepção, os relacionamentos e o bem-estar emocional. A experiência iniciou-se com uma palestra psicoeducativa, realizada via Google Meet, abordando temas como a função adaptativa das emoções, distinções entre emoção, sentimento e humor, a influência dos algoritmos e estratégias de autorregulação emocional. Em seguida, aplicou-se um questionário on-line (Google Forms) respondido por nove participantes, com o intuito de identificar padrões emocionais associados ao uso das redes. Os resultados revelaram que as plataformas mais utilizadas foram Instagram, TikTok e YouTube, com tempo médio de uso entre uma e cinco horas diárias. A maioria relatou emoções negativas, como comparação e ansiedade, mas também mencionou sentimentos positivos, como alegria e pertencimento. As estratégias mais citadas diante de emoções desagradáveis foram "conversar com alguém" e "fechar o aplicativo". A experiência evidenciou que a psicoeducação favoreceu o aumento da consciência emocional e a adoção de práticas digitais mais equilibradas. Conclui-se que intervenções educativas dessa natureza podem contribuir significativamente para o bem-estar psicológico e para o uso saudável das redes sociais.

Palavras-chave: Bem-estar; Emoções; Psicoeducação; Psicologia Social; Redes Sociais.

---

[1] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia
[2] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia
[3] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia
[4] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia
[5] Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia; Doutora em psicologia pela PUC-GO focada em psicologia do esporte (2018); Mestrado em psicologia pela Pontifica Universidade Católica de Goiás em (2012).