

INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

Franciele Magalhães Crosara ¹
Kharita de Sousa Leão Santiago ²
Sheila Mara de Souza Ribeiro ³
Lorena Fleury de Moura ⁴

RESUMO

O presente relato de experiência descreve uma ação educativa voltada à compreensão dos impactos do uso das redes sociais na saúde emocional de adolescentes, bem como à promoção do autocuidado como estratégia de equilíbrio e proteção da saúde mental. A atividade foi realizada com cinco estudantes de 13 anos de um colégio particular da rede salesiana em Goiânia, buscando favorecer uma reflexão crítica sobre os efeitos psicológicos da conectividade constante. A metodologia envolveu uma palestra introdutória sobre saúde mental, abordando os benefícios e riscos do uso das redes sociais, seguida da aplicação de um questionário individual. O instrumento investigou percepções emocionais e hábitos de autocuidado relacionados à interação digital. Os resultados apontaram que 40% dos participantes relataram sentir ansiedade ao usar as redes sociais, outros 40% afirmaram ser indiferentes e apenas 20% se disseram inspirados a realizar atividades novas. Além disso, observou-se que os adolescentes reconhecem o excesso de tempo nas telas e demonstram interesse em buscar atividades mais saudáveis fora do ambiente digital. Quanto ao autocuidado, destacou-se o valor atribuído ao sono, à saúde física e ao afastamento de conteúdos e pessoas prejudiciais. Conclui-se que a experiência evidenciou a importância de ações psicoeducativas voltadas ao uso consciente das redes sociais, promovendo autoconhecimento, equilíbrio emocional e práticas de autocuidado entre adolescentes. O projeto reforçou o papel da educação emocional como ferramenta essencial para o desenvolvimento saudável na era digital.

Palavras- chave: Adolescentes; Autocuidado; Emoções; Saúde mental.

¹ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia. Mestre em estudos Linguísticos (UFU, 2009). E-mail: francielecrosara@hotmail.com

² Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia. E-mail: kharita.leao@gmail.com

³ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia. E-mail: sheil-amara@hotmail.com

⁴ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2018). E-mail: lorena.fleury@go.universo.edu.br