

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL: um relato de experiencia

Ana Julia Vieira dos Santos¹

Luiza Leonel Souza Leal²

Maria Laura Guedes Soares de Oliveira³

Raphael Dultra Alves⁴

Lorena Fleury de Moura⁵

RESUMO

O presente relato de experiência descreve uma ação de extensão desenvolvida por estudantes do curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira – Goiânia, sob orientação da professora Lorena Fleury, na disciplina de Psicopatologia I. A atividade teve como objetivo informar a sociedade sobre o conceito de saúde mental e os impactos que o uso das redes sociais pode causar no bem-estar psicológico. A intervenção foi realizada em frente à universidade e teve como metodologia a distribuição de panfletos contendo informações sobre os aspectos positivos e negativos do uso das redes sociais, além de dicas práticas para utilizá-las de forma saudável e consciente. Durante a ação, estabeleceu-se um diálogo direto com alunos de diferentes cursos, os quais relataram experiências de uso excessivo das telas e identificaram mudanças comportamentais e mentais associadas, como comparação social excessiva, insatisfação pessoal e sensação de sobrecarga. A atividade proporcionou um espaço de reflexão e troca sobre hábitos digitais e saúde emocional, evidenciando a importância da psicoeducação como ferramenta de promoção de bem-estar. Conclui-se que a ação contribuiu para ampliar a conscientização social sobre os impactos psicológicos do uso das redes sociais, incentivando práticas de autocuidado e uso equilibrado da tecnologia no cotidiano.

Palavras- chave: saúde mental; redes sociais; alunos; sociedade; mudanças comportamentais.

¹ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.