

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NAS EMOÇÕES

Amanda Vitoria Carvalho Reis¹

Bárbara Wolpp²

Eduarda Gabrielle Barros de Souza³

Dra. Lorena Fleury de Moura⁴

RESUMO

O presente relato de experiência teve como objetivo analisar a influência das redes sociais nas emoções humanas, considerando tanto os aspectos positivos quanto os negativos decorrentes de seu uso. Sob a ótica da Psicologia, as emoções são compreendidas como experiências psicofisiológicas complexas e subjetivas, que se manifestam como respostas a estímulos internos ou externos significativos e que preparam o indivíduo para agir diante das situações que as desencadeiam. As redes sociais, nesse contexto, exercem um papel ambíguo, podendo atuar como fontes de bem-estar, pertencimento e conexão, mas também como gatilhos de sofrimento emocional e comparações sociais prejudiciais. A metodologia utilizada baseou-se na aplicação de um questionário virtual elaborado no Google Forms e apresentado por meio de videoconferência no Google Meet, contendo perguntas relacionadas às percepções emocionais associadas ao uso das redes sociais. A participação foi anônima, garantindo um ambiente seguro e ético para o compartilhamento das experiências. Os resultados demonstraram predominância de emoções negativas, como estresse, insatisfação pessoal, comparação excessiva, ansiedade e cansaço mental, além de relatos de desconfortos físicos, como dores de cabeça. Apesar disso, alguns participantes reconheceram aspectos positivos, como entretenimento e contato social. Conclui-se que o uso das redes sociais demanda equilíbrio e autopercepção, sendo necessário o desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional, controle do tempo de exposição e seleção consciente de conteúdos. A experiência reforça a importância da educação digital e da promoção de saúde mental no uso cotidiano das tecnologias de comunicação.

Palavras-chave: Emoções, Redes Sociais, Saúde mental.

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 Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia – Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás - 2018