IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

OS IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL, NA ATENÇÃO E NO BEM-ESTAR

Larissa Linhares[1]
Beatriz Tannús[2]
Professor José da Rocha

RESUMO

A intensificação do uso de redes sociais e recursos digitais tem modificado formas de lazer, comunicação e aprendizagem, tornando necessário refletir sobre seus efeitos na saúde mental e no bem-estar. Este trabalho tem como objetivo analisar, em caráter educativo e reflexivo, os impactos do consumo excessivo de conteúdos digitais rápidos sobre o cansaço cognitivo, a atenção, a ansiedade e a relação com o tempo de pausa. A metodologia consistiu em análise descritiva do material informativo produzido sobre mundo digital, dopamina, brain rot, redes sociais e consequências físicas e emocionais do uso prolongado de plataformas on-line. O conteúdo analisado indica que aplicativos como TikTok, Reels do Instagram e podem reduzir a tolerância ao tédio e favorecer ciclos de hiperestimulação, especialmente por meio de notificações, visualizações, recompensas rápidas e conteúdo infinito. O material também associa o brain rot à deterioração do estado mental ou intelectual decorrente do consumo excessivo de material on-line banal e apresenta dados sobre brasileiros que passam três horas ou mais por dia nas redes sociais e diagnósticos de ansiedade. Observa-se, ainda, que o ambiente digital pode intensificar comparação, medo de julgamento, busca por validação, solidão, culpa, vergonha, baixa autoestima, sobrecarga cognitiva e prejuízo do foco. Conclui-se que o uso consciente da tecnologia deve ser incentivado, valorizando presença, equilíbrio, convivência familiar, leitura, música, desenho, lazer presencial e experiências fora das redes sociais.

Palavras-chave: Ansiedad; Dopamina; Redes sociais; Saúde mental; Tecnologia digital.

---

1 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.