

RESUMO - GT 1 - SAÚDE MENTAL

A FACE OCULTA DAS REDES SOCIAIS: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Joel De Sá Rosa (psijoelrosa@gmail.com)

Mabel Lopes De Azevedo (mabellopes27@gmail.com)

Peterson Goncalves Teixeira (petersongoncalvesteixeira@gmail.com)

Na era digital, as redes sociais se transformaram em verdadeiros palcos virtuais onde as pessoas constroem e projetam uma versão idealizada de si mesmas. Através de filtros, edições e uma cuidadosa seleção de conteúdos, criam-se o que se pode chamar de "máscaras digitais". Essas máscaras, que ocultam nossas vulnerabilidades e imperfeições, servem como uma fachada para buscar a constante validação e aprovação dos outros. Nas redes sociais, onde a busca por likes, comentários e seguidores é incessante, amplifica-se essa necessidade de reconhecimento, gerando um ciclo vicioso de insatisfação e ansiedade. Este estudo, com base na metodologia fenomenológica, aprofunda a compreensão dos impactos desse fenômeno na saúde mental. A partir de uma revisão sistemática da literatura, constatou-se que o uso excessivo das redes sociais está diretamente relacionado ao surgimento e agravamento de diversos problemas psicológicos, como estresse, isolamento social, depressão e transtornos de ansiedade. Esses efeitos são particularmente evidentes entre os jovens, que estão mais suscetíveis às influências das mídias digitais. A exposição constante a comparações sociais, padrões de beleza irreais e a pressão por uma vida perfeita nas redes sociais pode minar a autoestima e o bem-estar psicológico. Essa busca por uma identidade online idealizada pode levar a sentimentos de inadequação e

inferioridade, desencadeando um ciclo vicioso de autocrítica e insatisfação. Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de um uso mais consciente e equilibrado das redes sociais. Para mitigar os efeitos negativos do uso excessivo dessas plataformas, o filósofo Byung-Chul Han propõe uma "desintoxicação digital". Essa prática consiste em limitar o tempo gasto nas redes sociais, buscar atividades que promovam o bem-estar mental e a reflexão sobre si mesmo, e cultivar relações interpessoais mais genuínas e significativas. Através da desintoxicação digital, é possível recuperar a autenticidade, fortalecer a autoestima e construir uma relação mais saudável com a tecnologia.

Palavras-chave: redes sociais; saúde mental; identidade digital; fenomenologia; desintoxicação digital.