



IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

EVA VILMA BARBOSA NETO SIQUEIRA

Graduanda do Curso de Terapia Ocupacional da Faculdade Metropolitana São Carlos-FAMESC
(RJ-e-mail- vrinha2009@hotmail.com)

JHENIFER SILVA LIMA

Graduanda do Curso de Terapia Ocupacional da Faculdade Metropolitana São Carlos-FAMESC
(RJ-e-mail- jhenifersilvalima58@gmail.com)

THAYSSA VITORIO DE PAULA

Graduanda do Curso de Terapia Ocupacional da Faculdade Metropolitana São Carlos-FAMESC
(RJ-e-mail- Thayssavitorio81@gmail.com)

ANA LUIZA BARCELOS RIBEIRO

Docente da Faculdade Metropolitana São Carlos- FAMESC / Unidade Bom Jesus do Itabapoana/RJ- Graduada em Psicologia, Mestre e Doutoranda em Cognição e Linguagem.
e-mail- analuizabarcelos32@yahoo.com.br

Resumo

Os jovens têm cada vez mais dificuldade em imaginar as suas vidas sem as redes sociais. Os profissionais de saúde precisam ser capazes de avaliar os riscos, sendo que as redes sociais podem ser um novo componente de risco à saúde mental dos jovens. Embora existam evidências empíricas limitadas para apoiar esta afirmação, a percepção da ligação entre as redes sociais e a saúde mental é fortemente influenciada pelas perspectivas dos jovens. Preocupações com a privacidade, e efeitos negativos na escolaridade e na saúde mental são riscos associados ao uso das redes sociais por esta população juvenil. O objetivo deste estudo é analisar o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens, sendo que como eles utilizam as redes sociais também pode determinar o seu impacto na saúde mental. Para realização do trabalho optou-se pela metodologia qualitativa, partindo de uma revisão bibliográfica baseada em sites online como: PubMed, Google Acadêmico, SciELO. Vale ressaltar que postagens de alguns conteúdos em redes sociais, podem ser ainda mais arriscados para os jovens que já apresentam problemas de saúde mental. Estar exposto à discriminação, ao ódio ou a outros conteúdos nas redes sociais também podem aumentar o risco de ansiedade ou depressão, seu uso excessivo pode, paradoxalmente, levar à solidão e ao isolamento social. Isso pode ocorrer quando as interações online substituem as interações face à face ou quando os jovens se sentem excluídos ou inadequados ao comparar suas vidas com as de seus pares online. O cyberbullying é um problema significativo nas redes sociais e pode ter um impacto devastador na saúde mental. O conteúdo idealizado e muitas vezes irreal, comumente compartilhado nas redes sociais, pode levar os jovens a desenvolverem uma percepção distorcida da realidade e de si. A utilização de dispositivos eletrônicos em redes sociais, antes de dormir pode prejudicar a qualidade do sono, afetando negativamente o humor, a cognição e o funcionamento geral. Por fim, enquanto as redes sociais oferecem muitos benefícios, é importante reconhecer e abordar os potenciais impactos negativos que podem ter na saúde mental dos jovens. Isso pode envolver educar os jovens sobre o uso responsável das redes sociais, promover a conscientização sobre os efeitos negativos, incentivar



o equilíbrio entre o tempo online e offline e fornecer apoio psicológico e recursos para aqueles que estão enfrentando dificuldades relacionadas ao uso das redes sociais. Os profissionais na área da saúde, concentram-se nos aspectos positivos das redes sociais em busca de neutralizar os efeitos negativos da sua utilização na saúde mental dos jovens.

Palavras-chave: Redes sociais. Saúde mental. Jovens.