

# Redes sociais e saúde mental: influência e impacto dessa relação<sup>1</sup>

28/04/2022

As redes sociais estão cada vez mais presentes \_\_\_\_\_ vida das pessoas, estando sempre incluídas \_\_\_\_\_ rotinas. Seja para ficar por dentro \_\_\_\_\_ que acontece ou para ver conteúdos extrovertidos, quase todo mundo acessa as redes sociais. Acessar as redes se tornou algo tão natural que consideramos até uma ação necessária \_\_\_\_\_ dia. Contudo, não sabemos o impacto e a influência que este acesso frequente tem na nossa saúde mental. Por este motivo, nós da Conexa Corporate vamos falar sobre a relação do uso das redes sociais e saúde mental, pontuando seu impacto e influência \_\_\_\_\_ nossas vidas.

**O que são as redes sociais?** As redes sociais são espaços virtuais que permitem relações e interações entre pessoas e organizações, além de disponibilizar diversos conteúdos. Estes espaços virtuais podem ser sites ou aplicativos. Quando falamos \_\_\_\_\_ redes sociais, logo pensamos \_\_\_\_\_ Facebook, Twitter, LinkedIn, que são sites (mas que se tornaram aplicativos também), e aplicativos como Instagram, Snapchat, Tik Tok e outros.



**Qual o conceito de saúde mental?** A saúde mental é \_\_\_\_\_ tópico cada vez mais pautado nos assuntos e também mais valorizado. A saúde mental de \_\_\_\_\_ pessoa está relacionada ao estado em que ela está bem o suficiente para lidar com \_\_\_\_\_ situações cotidianas. A saúde mental está relacionada também à forma como o indivíduo reage \_\_\_\_\_ situações da vida, \_\_\_\_\_ estresse, ao trabalho e sua produtividade e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Em suma, ter saúde mental é estar bem consigo mesmo e com \_\_\_\_\_ outros.

**Será que existe influência das redes sociais sobre a saúde mental?** A saúde mental é determinada por \_\_\_\_\_ série de fatores, sejam eles socioeconômicos, profissionais, biológicos ou ambientais. Sendo assim, podemos concluir que sim, existe uma influência das redes sociais sobre a saúde mental de \_\_\_\_\_ pessoa.

## Dados da relação entre redes sociais e saúde mental

Uma instituição de saúde pública \_\_\_\_\_ Reino Unido, a Royal Society for Public Health (RSPH), em parceria com o Movimento de Saúde Jovem realizou \_\_\_\_\_ estudo onde foi apontado que as redes sociais provocam efeitos positivos ou nocivos \_\_\_\_\_ saúde humana, dependendo de como são utilizadas.

<sup>1</sup> Texto disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/redes-sociais-saude-mental/>

Na pesquisa, concluiu-se que o compartilhamento de fotos \_\_\_\_\_ Instagram impacta negativamente no sono, na autoimagem e aumenta o medo \_\_\_\_\_ jovens de não vivenciar os mesmos acontecimentos que \_\_\_\_\_ outros compartilham nas redes.

Ainda na pesquisa, cerca \_\_\_\_\_ 70% dos jovens revelaram que a rede social Instagram fez com que eles se sentissem pior em relação à própria autoimagem.

Outras pesquisas sobre a influência \_\_\_\_\_ mídia na saúde mental revelam ainda que o tempo dispensado utilizando as redes sociais tem relação com o sentimento de isolamento \_\_\_\_\_ mundo real, o que pode contribuir para o desenvolvimento \_\_\_\_\_ transtornos mentais.

Muitas publicações nas redes sociais reforçam o narcisismo, os padrões de vida, estéticos e de consumo, além de contribuírem para \_\_\_\_\_ desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima, como foi relatado \_\_\_\_\_ pesquisa da RSPH.



**Quais os principais impactos observados \_\_\_\_\_ relação entre redes sociais e saúde mental?** Há muitos impactos observados \_\_\_\_\_ relação entre redes sociais e saúde mental, causados principalmente pela dependência das redes sociais. Entre estes impactos temos a ansiedade, depressão, sensação de isolamento e de perda de

acontecimentos, pressão, esgotamento e obsessão com o corpo. Além destes, temos também o cyberbullying que impacta negativamente a vida de muitos jovens através de práticas de agressão virtuais.

**Dependência das redes sociais e seus consecutivos impactos:** \_\_\_\_\_ dos principais impactos observados na relação entre redes sociais e saúde mental é a dependência. As pessoas gastam cada vez mais tempo acessando as redes sociais, entrando em \_\_\_\_\_ ciclo vicioso. Nessa dependência, as pessoas se cobram cada vez mais a fazer boas postagens, postarem ótimas fotos e acompanharem os padrões estabelecidos \_\_\_\_\_ redes.

**Ansiedade:** Devido \_\_\_\_\_ esses padrões, muitos usuários têm a impressão de que a vida de todos \_\_\_\_\_ outros é fantástica (devido às postagens), menos a deles mesmos. Isso pode ajudar no desenvolvimento \_\_\_\_\_ ansiedade, a partir da criação de um confronto com a suposta plenitude das outras pessoas observadas. Ao se compararem com as pessoas dessas postagens “perfeitas”, muitos acreditam estarem estagnados ou que não conquistaram a vida \_\_\_\_\_ sonhos. Além disso, o acesso a incessantes notícias negativas e comentários desagradáveis também pode impactar negativamente o usuário \_\_\_\_\_ redes sociais. Tais estímulos ruins se tornam pesos para a mente e então o indivíduo começa a se questionar sobre o mundo e a sociedade, criando uma ansiedade sobre o próprio futuro e o \_\_\_\_\_ mundo todo.



**Sensação de isolamento e de perda dos acontecimentos:** Apesar \_\_\_\_\_ redes sociais permitirem uma maior conexão e relacionamento de pessoas \_\_\_\_\_ mais variadas origens e personalidades, isso também pode impactar negativamente a saúde mental do usuário. Com a facilidade de encontrar pessoas com interesses idênticos e construir amizades \_\_\_\_\_ redes sociais, o indivíduo acaba concentrando muito tempo de sua vida \_\_\_\_\_ internet.

Este excesso de interações virtuais pode aumentar a sensação de solidão, fazendo com que \_\_\_\_\_ indivíduo se isole socialmente cada vez mais para viver as “relações virtuais perfeitas”. Além \_\_\_\_\_ sensação de isolamento, o indivíduo também tem a sensação de que está perdendo diversos acontecimentos, ou “perdendo algo”.

Ao observar a vida \_\_\_\_\_ outras pessoas decolar através das redes sociais, o indivíduo tem medo de estar perdendo vivências importantes ou de não estar aproveitando a fase \_\_\_\_\_ vida em que se encontra. Por exemplo, a pessoa se cobra por ainda não ter viajado, participado de festas, trabalhado, amado, ou se divertido \_\_\_\_\_ suficiente. Então, começa a planejar \_\_\_\_\_ próximas ações que se cobra de viver e não se sentirá em paz até realizá-las. Essa sensação de ter medo de não viver \_\_\_\_\_ acontecimentos e se cobrar para vivê-los é propícia para o surgimento \_\_\_\_\_ depressão.

**Pressão e esgotamento:** Ter acesso a uma grande quantidade de informações, artigos, notícias, pesquisas, opiniões e fotos pode mexer com \_\_\_\_\_ cabeça de qualquer um. Acompanhar pessoas que mostram produtividade em suas postagens também pode ser \_\_\_\_\_ gatilho para quem as acompanham. O indivíduo que acessa esses conteúdos passa a ter a sensação de que precisa ser produtivo, sentindo pressão de alcançar \_\_\_\_\_ seus objetivos, mas acaba fazendo isso de maneira nada saudável. Essa pressão para “sair do lugar” enquanto os outros já alcançaram o sucesso afeta principalmente estudantes e profissionais e leva o indivíduo \_\_\_\_\_ esgotamento.

**Obsessão com o corpo:** Outro impacto negativo \_\_\_\_\_ uso das redes sociais é na relação do indivíduo com \_\_\_\_\_ sua autoimagem. Nas redes sociais, as pessoas costumam postar suas melhores fotos e um padrão estético é estabelecido. Muitas pessoas inclusive fazem uso de ferramentas como \_\_\_\_\_ Photoshop para “consertar” o corpo \_\_\_\_\_ fotos além de se submeterem a cirurgias plásticas perigosas e dietas inusitadas. Essas fotos perfeitas e o compartilhamento de dietas e resultados de cirurgias afetam muitos \_\_\_\_\_ usuários das redes sociais. Isso faz com que o indivíduo entre em uma busca incessante \_\_\_\_\_ físico perfeito. É comum que essa obsessão com o corpo resulte em transtornos alimentares, que afetam tanto a saúde física quanto mental do indivíduo.



Podemos concluir que \_\_\_\_\_ redes sociais e \_\_\_\_\_ saúde mental andam lado a lado e é importante tomar atenção \_\_\_\_\_ tempo gasto e a forma que se usa as redes sociais. Mesmo que as redes sociais possibilitem benefícios como melhores conexões e relacionamentos e acesso fácil a conteúdos, elas também impactam negativamente a saúde mental \_\_\_\_\_ usuários quando não são usadas corretamente. Por este motivo, é importante ter mais atenção quanto \_\_\_\_\_ tempo gasto nas redes e \_\_\_\_\_ conteúdos acompanhados. Assim, é possível tomar atitudes para fazer \_\_\_\_\_ uso saudável das redes sociais e preservar a saúde mental.