

Redes sociais e saúde mental: influência e impacto dessa relação¹

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.

¹ 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.