

## O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA ANSIEDADE E SAÚDE MENTAL DE JOVENS E ADOLESCENTES

Michelle Lucas Cardoso Balbino <sup>a</sup>, Fabiana Náthaly Alves Silva <sup>a\*</sup>, Helbert Moraes Braz <sup>a</sup>,  
Paula Caroline Silva da Fonseca <sup>a</sup> e Rosimeire Fernandes de Magalhães <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Faculdade Patos de Minas, Patos de Minas, Minas Gerais, Brasil.

### Resumo

**Introdução:** O presente estudo explora como jovens e adolescentes lidam com o abuso do uso da internet e das redes sociais nos dias de hoje em relação à saúde mental e em como esse uso pode estar relacionado ao sentimento de ansiedade, a comunicação e seus relacionamentos interpessoais. De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios do (PNAD) de 2019, a população brasileira está cada vez mais conectada na internet. Hoje são 82,7% dos domicílios brasileiros com acesso, o que representa um crescimento de 3,6 pontos percentuais em relação a 2018. Em números, cerca de 116 milhões de pessoas, apenas no Brasil faz uso da tecnologia. Com isso nota-se também um crescimento acelerado de jovens e adolescentes com problemas relacionados ao uso das redes sociais. **Objetivo Geral:** Compreender como se dá essa relação do avanço da tecnologia digital, em específico das redes sociais com o aumento da ansiedade e problemas mentais, sociais e emocionais nos jovens e adolescentes. **Objetivos Específicos:** Identificar os problemas que as redes sociais causam nos jovens e adolescentes; definir quais os problemas psicológicos gerados diante da mesma e conhecer a melhor maneira de lidar. **Metodologia:** Esta pesquisa consiste em um estudo do tipo descritivo, realizado por meio da abordagem qualitativa, utilizando de fontes secundárias, através do método indutivo, efetuando as coletas mediante bibliografias nas plataformas: Google Acadêmico e Scielo. Para realizar a coleta bibliográfica foram utilizados artigos do ano de 2014 a 2021. Utilizando palavras-chave como: “rede social”; “ansiedade”; “uso compulsivo”; “depressão”; “dependência”. Foram encontrados 12 (doze) artigos os quais serão objeto de estudo deste trabalho de revisão de literatura. **Considerações Parciais:** Esta pesquisa que se encontra em andamento, procura contribuir com o estudo e análise dos impactos causados na saúde psíquica de jovens e adolescentes. Em suma, as pesquisas realizadas até o momento mostram que a cada geração as crianças são expostas as redes sociais mais cedo, tornando jovens e adolescentes mais conectados e dependentes das redes sociais, causando sintomas como ansiedade, irritabilidade, distanciamento da vida real e de relações pessoais, se tornando pessoas com baixa autoestima, insatisfeitas com suas vidas e carentes de afeto. Fato que ocorre com mais frequência em adolescentes, por estes ainda não terem desenvolvido a maturidade cerebral, nem competências socioemocionais necessárias. Deste modo, as redes sociais possuem um papel importante na sociedade, aproximando as pessoas, mas também deixa evidente a fragilidade dos estados emocionais dos jovens e adolescentes.

**Palavras-chave:** rede social; ansiedade; uso compulsivo; depressão; dependência.

---

\* Autor para correspondência: fabiana.25472@alunofpm.com.br