

## Resumo Simples

III Jornada Cedigma  
12, 13, 14 de Setembro 2025

<sup>1</sup>Universidade Americana - FUUSA - Florida  
University.  
janthonius@uol.com.br

 <https://doi.org/10.5281/zenodo.17489082>



## A influência das redes sociais na saúde mental: da conexão à dependência emocional

*The influence of social media on mental health: from connection to emotional dependence*

José Antonio da Silva <sup>1</sup>

**Introdução:** As redes sociais se tornaram parte essencial da vida cotidiana, transformando a forma como as pessoas se comunicam, se informam e constroem suas identidades. Apesar dos inúmeros benefícios, como o fortalecimento de vínculos e o acesso rápido à informação, seu uso excessivo tem sido associado a impactos negativos na saúde mental, incluindo ansiedade, depressão, baixa autoestima e dependência emocional. Essa nova forma de interação virtual desafia os limites entre conexão saudável e uso compulsivo, exigindo uma reflexão crítica sobre seus efeitos psicológicos e comportamentais. **Objetivo:** Analisar a influência das redes sociais na saúde mental, com foco na transição entre o uso funcional e a dependência emocional, destacando seus impactos psicológicos e sociais, bem como a importância de estratégias de prevenção e manejo. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, com levantamento de artigos científicos, livros e capítulos de livros entre os anos 2016 e 2024, disponíveis em bases como SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Foram selecionadas produções que abordam os efeitos psicológicos do uso das redes sociais, os mecanismos de reforço comportamental e a relação entre o ambiente digital e o bem-estar emocional. **Resultados e Discussões:** As redes sociais podem atuar como importantes mediadoras de suporte emocional e inclusão social, especialmente em contextos de isolamento. No entanto, o uso descontrolado tende a gerar efeitos adversos, como a comparação constante com padrões idealizados, sensação de inadequação e necessidade de aprovação social. Estudos indicam que os algoritmos das plataformas digitais reforçam comportamentos de busca por validação, o que pode levar à dependência emocional e à perda de controle sobre o tempo de uso. Essa dinâmica de reforço intermitente, semelhante à de comportamentos aditivos, intensifica a dificuldade de desconexão e impacta diretamente a autoestima e a percepção de valor pessoal. Além disso, o excesso de exposição a conteúdos negativos e a sobrecarga de informações contribuem para o aumento dos níveis de estresse e ansiedade. Por outro lado, práticas conscientes de uso e programas de educação digital têm se mostrado eficazes na promoção de um relacionamento mais equilibrado com as redes. **Conclusão:** que as redes sociais exercem influência significativa sobre

a saúde mental, podendo tanto fortalecer conexões humanas quanto gerar dependência emocional e sofrimento psíquico. A compreensão desses efeitos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de autocuidado e políticas de promoção da saúde mental digital. Promover o uso consciente e crítico das redes, aliado à educação emocional, é essencial para que a tecnologia cumpra seu papel de aproximar pessoas, sem comprometer o equilíbrio psicológico e o bem-estar individual e coletivo.

### **Referências**

DE ARAUJO SOUZA, Adriano et al. Mídias digitais vs saúde mental: como o uso excessivo afeta nossas vidas. Revista Mídia e Design, v. 2, p. 01-11, 2024.

MATOS, Kelvym Alves; GODINHO, Mônica Oliveira Dominici. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. Revista Foco, v. 17, n. 4, p. e4716-e4716, 2024.

SANTOS, Lincoln Gabriel Barros; SOARES, Heitor Zangirolami. A influência da tecnologia na saúde mental.

SIQUEIRA, Lowhana Farias et al. O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 10, p. 1384-1390, 2024.