

## IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADULTOS BRASILEIROS

### RESUMO

Este estudo investiga a relação entre o uso excessivo das redes sociais e os impactos na saúde mental, considerando fenômenos como ansiedade, depressão, nomofobia e cyberbullying. Partindo de uma abordagem teórica e metodológica quantitativa, aplicou-se um questionário online, via Google Forms, a 226 participantes maiores de 18 anos, distribuídos por diversos estados brasileiros. O objetivo foi identificar padrões de uso das redes sociais e possíveis efeitos psicossociais decorrentes desse hábito. Os resultados indicam que 44,7% dos respondentes utilizam a internet por mais de cinco horas diárias, tendo o entretenimento como principal finalidade (75,2%), seguido de trabalho (57,5%) e estudos (56,6%). A pandemia de COVID-19 intensificou esse comportamento, com 73,8% afirmando ter aumentado o uso das redes no período. Em relação à saúde mental, 53,1% relataram sintomas de ansiedade ou depressão associados ao uso das plataformas, enquanto 75,5% afirmaram já ter sofrido ou testemunhado casos de cyberbullying. A análise evidencia que, embora as redes sociais proporcionem benefícios como comunicação instantânea, acesso à informação e interação social, seu uso desregulado pode desencadear transtornos psicológicos e psicossomáticos. A busca por padrões ideais e inalcançáveis de vida, estimulada pelas postagens, favorece a autocobrança e a insatisfação pessoal. Ademais, o fenômeno da nomofobia revela a dependência tecnológica e a dificuldade de desconexão, impactando diretamente o bem-estar e a qualidade de vida. Conclui-se que o uso excessivo das redes sociais representa um desafio contemporâneo para a saúde mental, exigindo ações preventivas e educativas. A promoção de um uso consciente, associada a políticas públicas e apoio psicológico, é essencial para minimizar os impactos negativos e promover um ambiente digital mais equilibrado. Este estudo contribui para a compreensão da complexa relação entre tecnologia e saúde, reforçando a necessidade de uma abordagem crítica e responsável no uso das redes sociais.

**Palavras-chave:** Redes Sociais, Saúde Mental, Nomofobia, Cyberbullying, Dependência Digital.

