



IMPACTOS NEGATIVOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS JOVENS

Rosimeire Alves de Oliveira (IFCE – Campus Juazeiro do Norte –
rosimeire.alves@ifce.edu.br)

Ingryd Laís Silva Gorgonha (IFCE - Juazeiro do Norte
- ingryd.lais.silva08@aluno.ifce.edu.br)

Larissa Pontes Dantas (IFCE - Juazeiro do Norte -
larissa.pontes.dantas03@aluno.ifce.edu.br)

Maria Clara Santos Monte (IFCE - Juazeiro do Norte -
maria.clara.santos05@aluno.ifce.edu.br)

Área: Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

RESUMO

Atualmente, estamos cada vez mais conectados no mundo virtual, as redes sociais são um exemplo das novas formas de socialização, principalmente entre os adolescentes. Porém seu uso de forma demasiada, pode trazer malefícios aos jovens. Almejamos promover uma reflexão nas instituições de ensino de educação básica e entre os jovens, como as redes sociais podem impactar negativamente na saúde física e mental. Para isso, realizamos pesquisas bibliográficas, rodas de conversa e construção de uma campanha virtual, divulgada através do Instagram, destinada aos profissionais de educação e adolescentes. A campanha terá conteúdo informativo, podcast e dicas de prevenção. Assim desejamos alcançar o maior número de pessoas, instigando o debate e disseminando informações.

Palavras-chave: Redes sociais. Saúde física. Saúde mental. Jovens.

CONTEXTUALIZAÇÃO

As redes sociais já são realidade no cotidiano de milhares de brasileiros, cada vez mais estamos conectados(as) à essas comunidades virtuais. Esse ambiente virtual pode influenciar a sociedade, alterando comportamentos e transformando opiniões, em uma velocidade impressionante. O segredo, apontam especialistas, estaria no uso equilibrado.

No Brasil, 76% da população tem conta nas redes sociais (*Facebook, Instagram e Snapchat*). Na faixa etária entre 15 e 17, 97% dos adolescentes possuem conta nas redes sociais, segundo pesquisa realizada pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br, 2018). Nos chama a atenção a quantidade de jovens usuários desse meio de comunicação virtual, pois as redes sociais também podem impactar

negativamente na vida real. Nesse ambiente on-line de compartilhamentos, exibições, curtidas e cancelamentos podem ser prejudiciais quando usados demasiadamente.

Uma pesquisa realizada na instituição de saúde pública do Reino Unido, Royal Society for Public Health (RSPH), em parceria com o Movimento de Saúde Jovem, revelou que dependendo da forma que é usada, as redes sociais podem impactar negativamente ou positivamente na vida dos jovens usuários. Cerca de 70% dos jovens usuários do *Instagram*, se sentem pior em relação a sua autoimagem, o que é mais preocupante quando analisado entre as meninas, essa porcentagem sobe para 90%.

Muitos adolescentes querem se encaixar nesse padrão de beleza e de vida que muitos usuários postam nas redes sociais, desencadeando e/ou acentuando problemas mentais e físicos. O controle de tempo do uso de redes sociais precisa ser controlado, caso contrário, resultados desastrosos podem ocorrer.

OBJETIVOS

- Promover uma reflexão nas instituições de ensino de Educação Básica e os adolescentes sobre os impactos negativos que as redes sociais podem trazer para saúde física e mental dos jovens.
- Caracterizar os conceitos de saúde física, mental e sua relação com as redes sociais e traçar os impactos negativos que as redes sociais podem trazer para o cotidiano dos jovens.
- Elaborar uma agenda de rodas de conversa e relatos de experiência para os jovens em instituições de ensino de Educação Básica.
- Realizar uma campanha virtual sobre os cuidados com a saúde mental e física, além de dar dicas do uso consciente das redes sociais entre os jovens.

METODOLOGIA

A presente pesquisa ocorrerá em três etapas. Inicialmente foi realizado um estudo bibliográfico sobre a temática, a fim de buscarmos as definições e embasamento teórico sobre a saúde mental e a saúde física, distúrbios psicológicos, uso das redes sociais entre jovens e seus impactos.

Na segunda etapa, realizaremos rodas de conversas nas escolas de ensino médio, serão convidados(as) para participar adolescentes com faixa etária entre 14 a 18 anos, uma psicóloga e professores. Devido ao contexto da pandemia, esse momento será realizado de forma virtual, usaremos o aplicativo Google Meet. Buscaremos também sensibilizar os profissionais de educação para que possam discutir essa temática dentro das escolas.

Os dados coletados nas rodas de conversas serão tratados de forma qualitativa. Essa análise norteará a produção de uma campanha virtual, divulgada por meio de uma conta administrada pelas autoras do projeto, no Instagram: @ Eu conectado, conforme a Figura 1.



Figura 1 – Logomarca da conta no Instagram: Eu conect@do. Fonte: criação das autoras.

RESULTADOS

Com a pesquisa, ainda em curso, estamos elaborando textos explicativos, levantamento de dados e materiais informativos sobre a prevenção de distúrbios alimentares e psicológicos que as redes sociais podem trazer aos jovens.

A campanha virtual será realizada pela equipe através da conta Eu Conect@do, no Instagram, na qual serão postados: Infográficos; Vídeos de especialistas (psicólogos, médicos, educadores físicos, nutricionistas, professores) sobre o tema; Dicas de cuidado com o corpo e a mente; Alertas sobre o uso exagerado das redes sociais.

Outro método usado para divulgação dessas informações, será a gravação de podcast, onde serão entrevistados profissionais de saúde e educadores; terá debates entre as autoras desse projeto; relatos de experiência de jovens que tiveram impactos negativos na sua vida pelo uso exagerado das redes sociais.

Esperamos com esse estudo levar mais informações ao maior número de pessoas, principalmente os jovens que são o público-alvo de nossa pesquisa, apontando os problemas que as redes sociais, se usadas de forma exagerada, podem trazer para suas vidas, mas, também, mostrar possibilidades de tratamento, de alternativas dentro do mundo virtual e prevenção. Almejamos levar o debate para dentro das escolas, para que os profissionais de educação

possam se informar sobre a temática descrita nessa pesquisa, tendo assim embasamento e sensibilidade para tratar desses problemas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise das informações que foram apresentadas é possível perceber que as redes sociais influenciam na saúde mental e na imagem corporal, pois entende-se que elas são constituídas por uma sociedade que possui preconceitos e estigmas. O tema proposto tem uma grande importância em ser tratado, pois ao ser debatido é possível enxergar os problemas que estão acontecendo e assim procurar maneiras de tratá-los, melhorando o desempenho dos alunos e deixando a instituição de ensino consciente.

Além disso, vale ressaltar que essa temática também faz parte do dia-a-dia dos estudantes, principalmente na contemporaneidade, em que estamos em isolamento social por conta da pandemia, o que pode nos deixar mais suscetíveis à influência negativa das redes sociais.

REFERÊNCIAS

Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br). **Pesquisa sobre o Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos domicílios brasileiros - TIC Domicílios 2018**. Disponível em: https://www.cetic.br/media/analises/tic_domicilios_2019_coletiva_imprensa.pdf. Acesso em: 23 de abril de 2021.

Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br). **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil - TIC Kids Online Brasil 2018**. Disponível em: https://data.cetic.br/cetic/explore?idPesquisa=TIC_KIDS. Acesso em: 23 de abril de 2021.

MEDLEY. Disponível em: <https://www.medley.com.br/blog/saude-social/redes-sociais-fazem-bem-ou-mal>. Acesso em: 22 de abril de 2019.

PASSOS, Letícia. **De ruminação a compulsão: os transtornos alimentares que afetam os jovens**. Revista Veja. 2020. Disponível em: [De ruminação a compulsão: os transtornos alimentares que afetam os jovens | VEJA \(abril.com.br\)](https://www.veja.com.br/de-ruminação-a-compulsão-os-transtornos-alimentares-que-afetam-os-jovens/). Acesso em: 19 de abril de 2021.

VITTUDE. **Quais são os impactos das redes sociais em nossa saúde mental?** Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/impactos-redes-sociais-saude-mental/>. Acesso em: 19 de abril de 2021