



O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS E DA TECNOLOGIA NA SAÚDE MENTAL: REVISÃO DE LITERATURA

OVERLAND GABRIEL SANTOS BASTOS; JOÃO GUILHERME SAMPAIO ABUCATER;
ROBERTO CARLOS ROSA DA SILVA FILHO; LUAN MAFRA SCHNEIDER; DANIEL
OLIVEIRA KATO

Introdução: Nas últimas décadas, o avanço das tecnologias digitais e a popularização das redes sociais transformaram significativamente a forma como as pessoas interagem, consomem informações e vivem em sociedade. Embora essas ferramentas ofereçam benefícios, como maior conectividade e acesso à informação, seu uso excessivo tem levantado preocupações quanto aos impactos na saúde mental. Estudos apontam associações entre o tempo de tela prolongado, a exposição a conteúdos nocivos e o aumento de transtornos como ansiedade, depressão e insônia, especialmente entre jovens. **Objetivo:** Avaliar as consequências do uso excessivo de redes sociais na saúde mental humana. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica a qual utilizou as bases de dados: Pubmed e Science Direct, com os seguintes descritores booleanos: “social media AND mental health”, “social media AND impacts”. Como critérios de inclusão, foi determinado o uso de estudos publicados entre 2019 e 2024 em inglês, que associam o de redes sociais a saúde mental humana. Foram selecionados 5 estudos para descrição deste trabalho. **Resultados:** Com base nos estudos selecionados, constatou-se que o uso excessivo das redes sociais está associado a impactos negativos na saúde mental. Evidências sugerem que o tempo de tela prolongado contribui para o aumento de transtornos como ansiedade e depressão, além de favorecer distúrbios do sono, como insônia. Esses efeitos são mais acentuados entre jovens, que estão mais expostos a conteúdos nocivos e a dinâmicas sociais prejudiciais, como comparações constantes com outros usuários em determinadas plataformas e cyberbullying. Alguns estudos também destacaram a relação entre a dependência tecnológica e o isolamento social, que intensificam sentimentos de solidão e estresse. Além disso, no período de 2010 a 2020 houve um aumento no número de jovens em tratamento para distúrbios mentais nos Estados Unidos, associado ao aumento do uso de smartphones e mídia sociais por essa faixa etária. **Conclusão:** O uso excessivo das redes sociais tem efeitos prejudiciais à saúde mental, especialmente entre populações jovens. Embora essas ferramentas proporcionem conectividade e acesso à informação, o equilíbrio no tempo de uso e a conscientização sobre os riscos associados são fundamentais para mitigar os impactos negativos.

Palavras-chave: **SAUDE MENTAL; REDES SOCIAIS; USO EXCESSIVO; IMPACTOS; EXPOSIÇÃO**