**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL E NA AUTOIMAGEM DE JOVENS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL: REVISÃO CRÍTICA**

Fabíola Aparecida Martinz Rambo, Káriston Eger dos Santos

Instituto Federal de Mato Grosso do Sul – Ponta Porã-MS

[rambofabiola42@gmail.com](mailto:rambofabiola42@gmail.com) , [kariston.santos@ifms.edu.br](mailto:kariston.santos@ifms.edu.br) .

Área/Subárea: Ciências Biológicas e da Saúde Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** Redes sociais – Saúde mental – Autoimagem – Jovens – Isolamento social.

Introdução

As redes sociais são espaços virtuais onde grupos de pessoas ou empresas se relacionam através do envio de mensagens, da partilha de conteúdos e entre outros(DIANA, 2020), sendo seu uso completamente naturalizado principalmente pelos mais jovens (COPETTI, 2018), mas a utilização das redes sociais como Facebook, Instagram, TikTok, Twitter e etc. podem ser ora boa ora ruim para o bem-estar e saúde dos jovens, dependendo de como estes as usa.

Durante a pandemia de corona vírus, a recomendação global de saúde é o distanciamento social para diminuir o risco de transmissão e de mortes, desta forma surgiram trabalhos em formato home-office, ocorreu o fechamento de comércios e a suspensão das atividades de ensino, facilitando com que as pessoas fiquem em casa, inclusive os jovens. Portanto segundo Ahmed(et al., 2020), o longo período de distanciamento pode acarretar sentimentos de ansiedade, raiva, desesperança, medo, insônia, sensação de desamparo e solidão, resultando no agravamento da saúde mental, com isso além dos fatores estressantes como o isolamento, luto e violência intrafamiliar, os problemas na saúde mental dos jovens também podem ser potencializados pelo uso excessivo da Internet e das redes sociais(GUESSOUM et al., 2020), outra consequência também é a dependência das redes sociais que aumentou consideravelmente durante o isolamento social.

A dependência de redes sociais, é definido como uma busca incessante por conteúdo, as redes também são conhecidas como um grande centro de compartilhamento de imagens e fotos com ideais de corpo, pele e cabelo perfeitos e belos, idealizando que para ser aceito e ter prestígio na sociedade deve se ter pouco percentual de gordura e músculos bem definidos(LAURA et al., 2021), esses padrões fazem com que o público sinta-se insatisfeitos com seus corpos, podendo gerar sintomas de depressão e baixa-autoestima, sendo o público feminino jovem o mais vulnerável(BÁNYAI et al., 2017), então em busca do modelo de corpo ideal há uma grande procura de medicamentos para emagrecer, alimentação incorreta, malhação exagerada entre outro que mais tarde vai gerar consequências drásticas a saúde.

Diante dos benefícios de que as redes sociais facilitaram a comunicação entre as pessoas durante o isolamento, há também os malefícios que seu uso excessivo pode trazer, principalmente para os adolescentes. Portanto , buscou-se reunir dados e informações com o propósito de responder a seguinte pergunta: Quais as consequências do mal uso das redes sociais na saúde e na autoimagem dos jovens?

O objetivo deste trabalho visa esclarecer e apresentar como as redes sociais podem influenciar negativamente tanto na saúde mental quando física e na imagem que os adolescentes possuem sobre si mesmos, por meio de uma revisão de literatura, pesquisas bibliográficas e busca de dados sobre o tema.

Metodologia

O estudo trata-se de pesquisa bibliográfica do tipo revisão integrativa, que tem como finalidade o aprofundamento do tema proposto. Teve-se de início uma pesquisa bibliográfica em busca de artigos científicos e busca de dados eletrônicos sobre os impactos que as redes sociais podem causar na saúde e na autoimagem de jovens.

A busca pelo material de estudo foi feita no mecanismo de pesquisa Google Acadêmico, no portal de revistas brasileiras Scielo(Scientific Eletronic Library Online), em sites jornalísticos, no banco de dados IMED e no site National Library of Medicine com associação dos descritores “rede social”, “saúde mental”, “autoimagem”, “jovens”, “isolamento social” e “pandemia Covid-19”. Logo depois da busca, houve a análise dos artigos encontrados, para selecionar os dados relevantes para esta pesquisa. Procurou-se encontrar informações e dados sobre como as redes sociais podem influenciar na percepção que o adolescente tem de si mesmo, as consequências que o maus uso das redes sociais podem acarretar à saúde mental, e como o isolamento social durante a pandemia de Covid-19 pode contribuir para a piora da saúde mental e na dependência de redes sociais.

Por fim, foi feita a leitura minuciosa das informações encontradas nos artigos encontrados, em seguida, a releitura dos resultados, com intuito de sinalizar os pontos importantes para a reanálise e por último, a utilização dessas informações para a montagem desta pesquisa.

Resultados e Análise

Foram encontrados 620 artigos focados em áreas da saúde e psicologia baseado nos descritores, após a leitura do título e resumo dos artigos foram selecionados 29 e subsequentemente, realizado a leitura destes artigos por completo, resultou se 11 artigos.

Sendo assim após a análise dos 11 artigos finais, o resultado foi dividido em três tópicos. O primeiro é sobre o impacto do isolamento na saúde mental, onde a pandemia tem afetado consideravelmente a saúde mental de estudantes adolescentes em muitos países, como na China, por exemplo, onde houve o aumento de problemas de saúde mental, como o medo à exposição do vírus e estresse referente ao isolamento social. A pandemia de Covid-19 pode resultar em aumento de transtornos mentais, como estresse pós-traumático, depressão, ansiedade e sintomas relacionados ao luto em adolescentes frequentemente vulneráveis.

O segundo é sobre a influência das redes sociais na saúde mental, pode se destacar que o acesso as redes de maneira exagerada na pandemia acentuou componentes ligados a socialização digital como a exposição da vida íntima de jovens e adolescentes. Na busca desenfreada por aceitação no meio social, jovens sucumbiram ainda mais ao acesso de redes sociais, consequentemente ocasionando problemas psicológicos de: ansiedade, pânico e automutilação.

No terceiro tópico, é acerca da influência das redes sociais na autoimagem de adolescentes e jovens, onde destacou se que o uso intenso de redes sociais é fortemente associado com indicadores negativos na autoestima, com ênfase no Instagram, mas considerou se que não apenas uma rede pode influenciar negativamente, mas sim o uso múltiplas redes sociais ao mesmo tempo

Considerações Finais

Diante disso, entende se que a partir da revisão de literatura, a influência das redes sociais na saúde e imagem de jovens e adolescentes de forma negativa é significativa. Sendo assim, tendo em vista o possível início de volta as atividades de ensino presenciais, seria importante que educadores, família e profissionais de saúde possam identificar os tipos de transtornos relacionados a saúde mental e física dos jovens, para que busque o desenvolvimento de ações visando a melhora de sua saúde e da autoestima. Sendo assim, esta pesquisa busca ajudar no entendimento e na identificação de tais transtornos citados na pesquisa, que foram desenvolvidos durante o isolamento social e agravados pelo uso indevido das redes sociais.

Agradecimentos

Agradeço a Deus por sempre me acompanhar pela minha caminhada, agradeço a minha mãe que sempre me incentivou nos momentos difíceis e agradeço ao meu orientador professor Káriston Eger dos Santos por ter aceitado ser meu orientador e por me auxiliar na realização deste trabalho.

Referências

AHMED, M. Z., AHMED, O., AIBAO, Z., HANBIN, S., SIYU, L., & AHMAD, A. , Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems, **Asian journal of psychiatry**, v. 51, Junho, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32315963/>. Acesso em: 18 ago.2021.

BÁNYAI, F., ZSILA, Á., KIRÁLY, O., MARAZ, A., ELEKES, Z., GRIFFITHS, M. D., ... & DEMETROVICS, Z. , Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. **PLoS One**, , Janeiro, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>. Acesso em: 18 ago. 2021.

COPPETTI, A. V. S., & QUIROGA, C. V. , A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED,** v. 10, n. 2, p. 161-177, Dezembro, 2018. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>

Acesso em: 19 ag. 2021.

DIANA, J., O que são as redes sociais e pra que servem?, **TodaMateria,** Junho, 2020. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/redes-sociais/>. Acesso em: 22 ago. 2021.

GUESSOUM, S. B., LACHAL, J., RADJACK, R., CARRETIER, E., MINASSIAM, S., BENOIT, L., & MORO, M. R. T. , Adolescent psychiatric disorders during the COVID -19 pandemic and lockdown, **Psychiatry research**, Setembro, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32622172/>. Acesso em: 20 ago. 2021.

TABOGA, A., JUNIOR, R. , INFLUÊNCIA DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL E AUTOIMAGEM DE ADOLESCENTES, **ISPGAYA,** Maio, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/36684>. Acesso em: 20 ago. 2021.