

# **ANSIEDADE E O USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS: REPERCUSSÕES PARA A SAÚDE MENTAL**

Renan Luís Ribeiro Martins<sup>1</sup>; Paulo Assis Crasnhak Filho<sup>2</sup>; Rosana Claudio Silva Ogoshi<sup>3</sup>; Isabelle Chagas Dias<sup>4</sup>; Neuzeli Aparecida Da Silva<sup>5</sup>.

**DOI: 10.47094/IIICOLUBRASMU.2026/RS/15**

## **RESUMO**

**Introdução:** O uso das redes sociais tornou-se parte integrante da rotina de milhões de pessoas, transformando as formas de comunicação, interação social e acesso à informação. Embora essas plataformas proporcionem benefícios relacionados à conectividade, ao entretenimento e ao compartilhamento de conhecimento, seu uso excessivo tem sido associado ao aumento de problemas relacionados à saúde mental, especialmente aos sintomas de ansiedade. A exposição contínua a conteúdos idealizados, a necessidade de aprovação social, a comparação constante com outros usuários e o medo de permanecer desconectado configuram fatores capazes de comprometer o equilíbrio emocional e a qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar a relação entre o uso excessivo das redes sociais e o desenvolvimento de sintomas ansiosos, discutindo os principais fatores psicológicos envolvidos e seus impactos sobre a saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza básica, com objetivos exploratório e descritivo, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica da literatura. Foram analisados estudos científicos nacionais e internacionais publicados nos últimos anos, abordando ansiedade, comportamento digital, dependência de redes sociais e saúde mental, possibilitando a identificação das principais evidências relacionadas ao tema. **Resultados:** Os estudos demonstraram que o tempo prolongado de utilização das redes sociais está associado ao aumento da ansiedade, do estresse, da baixa autoestima, da dificuldade de concentração e da redução da satisfação com a própria vida. Também foi observado que a comparação social frequente e a busca por validação mediante curtidas, comentários e compartilhamentos favorecem sentimentos de insegurança, inadequação e vulnerabilidade emocional, sobretudo entre adolescentes e adultos jovens. Em contrapartida, verificou-se que o uso consciente dessas plataformas, aliado ao desenvolvimento da inteligência emocional, ao fortalecimento das relações presenciais e à adoção de hábitos saudáveis, contribui para minimizar tais impactos. **Considerações finais:** Conclui-se que compreender a influência das redes sociais sobre a saúde mental é fundamental para subsidiar estratégias preventivas, ações de educação em saúde e intervenções psicológicas voltadas à promoção do bem-estar emocional, do uso equilibrado das tecnologias digitais e da melhoria da qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade. Redes sociais. Saúde mental.