



## **AS REDES SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES**

Anna Luísa Carvalho da Cruz<sup>1</sup>

Sara Alana Coelho Moura<sup>2</sup>

Andreia dos Santos Sousa<sup>3</sup>

A juventude envolvida em um mundo cada vez mais virtual vem estabelecendo relações de dependência com as redes sociais virtuais. Neste contexto, esta pesquisa tem o objetivo de discutir o uso das redes sociais como um fator que influencia na saúde mental dos estudantes do Colégio da Polícia Militar – Unidade Dendezeiros, Salvador, Bahia. E como objetivos específicos refletir sobre a forma de utilização das redes sociais virtuais e se a forma de utilização pode causar um impacto negativo no quadro psicológico de um jovem, o estudo também propõe a desconstrução de pensamentos estereotipados a respeito do tema. Por passarem mais tempo em casa devido a situação de pandemia causada pelo COVID-19 que está sendo vivenciada, os alunos têm passado mais tempo do que o habitual utilizando as redes sociais. Esta pesquisa possui abordagem qualitativa e como procedimentos metodológicos adotados utilizamos a pesquisa bibliográfica e levantamento de dados, onde em abril de 2021 foi realizado uma aplicação de questionário no nosso público alvo, contendo perguntas objetivas e subjetivas, na faixa etária entre 14 a 18 anos. Os dados coletados demonstram que os alunos do CPM possuem as redes sociais como um relevante meio de interação entre as pessoas, porém tem consciência que nem todos os indivíduos que também a utilizam demonstram conteúdo que venha lhe trazer satisfação, ou até mesmo mostrar contribuir na autoestima do próximo. Entre os meios de interação virtual mais utilizados pelo nosso público alvo são: Whatsapp, Instagram, Facebook e YouTube. O tempo de utilização em sua maioria ultrapassa dez horas diárias, destacamos que o uso excessivo dessas redes pode não gerar somente problemas psicológicos, como também dificuldade de interação social presencial, insônia, sedentarismo e má alimentação. Os pesquisados concordam que a rede social pode ser prejudicial, e também relatam que já tiveram problemas relacionados à mesma. Nas perguntas subjetivas também foi registrada a informação de que muitos alunos já desenvolveram alguns transtornos psicológicos e emocionais por conta do uso excessivo das redes sociais, tais como depressão e ansiedade. Considerando esta pesquisa propomos que as escolas passem a olhar para o estudante de forma mais acolhedora e possam realizar mais ações educativas e alertas sobre o uso excessivo das redes sociais e suas consequências.

**Palavras-chave:** Redes sociais. Transtornos. Jovens

---

<sup>1</sup> Colégio da Polícia Militar – Dendezeiros, Aluno da educação básica, Estudante do I ano do Ensino Médio. [anna.cruz20@aluno.enova.educacao.ba.gov.br](mailto:anna.cruz20@aluno.enova.educacao.ba.gov.br)

<sup>2</sup> Colégio da Polícia Militar – Dendezeiros, Aluno da educação básica, Estudante do I ano do Ensino Médio, [anna.cruz20@aluno.enova.educacao.ba.gov.br](mailto:anna.cruz20@aluno.enova.educacao.ba.gov.br)

<sup>3</sup> Colégio da Polícia Militar, Professora orientadora, Mestranda em Gestão e Tecnologias aplicadas à educação/UNEB, [andrea.sohis@gmail.com](mailto:andrea.sohis@gmail.com)