Iniciação Científica 2023
13 à 15 de junho de 2023
das 8 às 12h e das 19h as 22h
Anhanguera
São José - SP | Jardim Morumbi

# O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE

**Autor(res)**

Claudia Regina De Freitas
Gisele Cristina Gomes Da Silva

**Categoria do Trabalho**

Iniciação Científica

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**Resumo**

As redes sociais têm sido associadas ao aumento do risco de desenvolvimento do transtorno de ansiedade. A exposição a conteúdos estressantes, a comparação social, a pressão para se adequar a padrões sociais, a falta de privacidade e a dependência dessas plataformas são alguns dos fatores que podem contribuir para a ansiedade relacionada ao uso excessivo de redes sociais. Além disso, o uso das redes sociais antes de dormir pode afetar negativamente a qualidade do sono, agravando os sintomas de ansiedade. No entanto, há estudos que mostram que o uso moderado e saudável de redes sociais pode ter efeitos positivos na saúde mental. É importante que os profissionais de saúde mental, pais, educadores e os próprios usuários de redes sociais estejam cientes desses potenciais impactos negativos e promovam o uso saudável das redes sociais. Mais pesquisas são necessárias para uma compreensão aprofundada dessa relação complexa entre redes sociais e transtorno de ansiedade.