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.