

INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES.

Aluna: Nicole Christofoli Garcia

Orientadora: Juliana Cristhina Murari Assunção

Série escolar: 9º ano

Interativa
COLÉGIO
EDUCAÇÃO TRANSFORMADORA

INTRODUÇÃO

O termo mídia social refere-se a todos os canais ou ferramentas, os quais promovem a disseminação de conteúdos e mensagens, usadas para divulgar informações ao mesmo tempo em que permitem e incentivam comentários e interações entre pessoas.

O ambiente virtual, em geral, passou a exercer grande influência no cotidiano e a cada dia mais vem se tornando um recurso indispensável para a realização de muitas atividades, sejam elas profissionais, escolares, lazer e até mesmo domésticas. Neste contexto, a forma como os jovens se comunicam passou por uma verdadeira transformação. O acesso constante às mídias gerou um aumento exponencial na exposição das pessoas por um tempo maximizado de uso da internet, tornando cada vez mais recorrente os casos onde os jovens, destinam mais tempo a relacionamentos virtuais e se privam de uma vida social real.



Imagem 1: Novos meios de comunicação. Fonte: <https://marketingdecrecimiento.com.br/midias-sociais>



Imagem 2: Novas formas de socialização. Fonte: <https://www.jovemfm.com.br/noticias/pesquisador-canadense-afirma-que-nao-existe-vicio-em-smartphone/>

PROBLEMA

Considerando todas essas mudanças a incidência de doenças mentais, como ansiedade e depressão, entre os jovens aumentou exponencialmente, afetando diretamente sua saúde mental e isso pode estar relacionado a este novo ambiente adotado como meio de socialização. Em vista disso, questiona-se: quais são os principais fatores, gerados pelas mídias, que desencadeiam os sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes?

OBJETIVOS

Objetivo geral: Investigar na relação de mídias sociais e doenças mentais, quais são os principais fatores que desencadeiam os sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes.

Objetivos específicos:

- Promover a conscientização positiva sobre a autoafirmação nos adolescentes.
- Sugerir a prática do *mindfulness*, como método alternativo para amenizar os sintomas de ansiedade e depressão nos adolescentes.



Imagem 3: Prática do *Mindfulness*. Fonte: <https://www.vittude.com/blog/mindfulness-que-e-quando-fazer/>



Imagem 4: Relação entre mídias sociais e saúde mental. Fonte: <https://mindminers.com/blog/redes-sociais-saude-mental/>

HIPÓTESE

Acredita-se que ao final da pesquisa será possível concluir que os principais agentes oriundos das mídias sociais que afetam a saúde mental dos adolescentes, são os estereótipos de beleza, as *fake news* e o sensacionalismo. E ainda perceber que o método *mindfulness* pode ser considerado uma prática eficaz para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão.

METODOLOGIA

FASE I

- Realizou-se a coleta de dados através da leitura e interpretação de artigos, livros e sites que tratam sobre o assunto.
- Conceituou-se os termos mídias sociais e saúde mental e investigou-se as relações existentes entre eles.
- Aplicou-se um questionário para adolescentes de 10 a 18 anos visando analisar seus hábitos de uso das mídias sociais.

FASE II

- Será realizada uma pesquisa sobre autoafirmação, buscando compreender seus efeitos e consequências.
- Será proposto uma conscientização positiva sobre o assunto principalmente para os adolescentes, através de uma palestra ou da criação de uma página virtual sobre o tema.
- A partir da leitura do livro **Caderno de Exercícios de Atenção Plena**, KOTSOU, Ilios; serão selecionados alguns exercícios do método.
- Será elaborado um segundo questionário para estudantes do 6º ano ao 3º EM a fim de sugerir os exercícios do *mindfulness* e observar a eficácia da técnica como método alternativo para a redução dos sintomas causados pela ansiedade e depressão.



Imagem 5: Questionário I aplicado. Fonte: próprio autor.

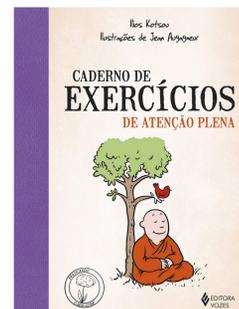


Imagem 6: Atenção plena no presente. Fonte: <https://www.amazon.com.br/Caderno-exerc%C3%ADcios-aten%C3%A7%C3%A3o-Plena-Kotsou/dp/8532650899>



Imagem 7: Conscientização positiva sobre autoafirmação. Fonte: https://br.freepik.com/vetores-premium/seja-diferente-ilustracao_2798809.htm

RESULTADOS

2. Qual seu tempo diário destinado ao acesso à internet?
69 respostas

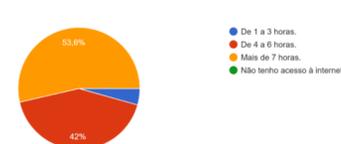


Imagem 8: Resultado questionário. Fonte: próprio autor.

6. Você já notou alguma interferência exercida pelas mídias sociais no seu dia a dia?
69 respostas

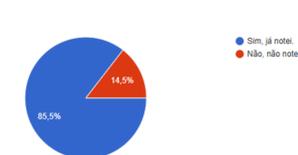


Imagem 9: Resultado questionário. Fonte: próprio autor.

10. Você identifica/sente algum desses sintomas de ansiedade ou depressão?
69 respostas

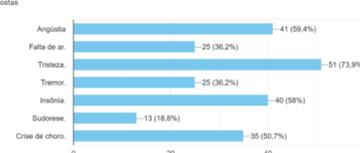


Imagem 10: Resultado questionário. Fonte: próprio autor.

Os jovens estão em constante acesso às mídias passando em média mais de 7 horas na internet e 55% deste afirmam destinar de 1 a 3 horas ao acesso das mídias sociais.

Dos 69 jovens 85,5% já notaram que as mídias sociais afetaram de alguma forma seu dia a dia.

Do grupo de jovens estudado, cerca de 74% apresenta sintomas de ansiedade e depressão e 36% considera esses sintomas frutos do uso exagerado das mídias sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos realizados até o momento foi possível concluir que os jovens atualmente nascem, já imersos ao mundo tecnológico, e desenvolvem suas relações pautadas no constante acesso às mídias sociais, para muitos, se tornando um vício e trazendo danos à saúde mental.

Os principais fatores alterados, segundo a pesquisa com os jovens, foram a autoestima, o sono e o humor. Os agentes responsáveis por tais alterações são, os estereótipos de beleza, as *fake news* e o sensacionalismo.