

TRABALHO 10

A SAÚDE MENTAL NOS ÂMBITOS DIGITAIS

**MICHELLY ROCHA
STEPHANE CRISTINA DA SILVA IWANOWSKI**

Como fazer a referência ao citar o trabalho 10

ROCHA, Michelly; IWANOWSKI, Stephane Cristina da Silva. A saúde mental nos âmbitos digitais. In: NASCIMENTO NETO, José Osório do; RIBEIRO, Nonie; CANDIOTTO, Lucimara Bortoleto. (Orgs.). *Tecnologia e inovação: limites e possibilidades do metaverso para a pesquisa, extensão e internacionalização*. Anais do Seminário de Pesquisa, extensão e internacionalização. (Regional Centro Sul – SEPESQ e Jornada de Iniciação Científica Estácio). 1. ed. Curitiba: GRD, 2023. ISBN: 978-65-997628-5-7 FATEC | ISBN: 978-65-997628-4-0 ESTÁCIO | DOI: 10.5281/zenodo.7922707

A SAÚDE MENTAL NOS ÂMBITOS DIGITAIS

Michelly Rocha¹

Stephane Cristina da Silva Iwanowski²

Sabemos que as redes estão cada vez mais em alta na sociedade atual. Com o *Facebook*, *Instagram*, *Tiktok* e até mesmo o *Whatsapp*, temos visto um grande acréscimo de influenciadores e pessoas que atuam com o mercado de trabalho digital (os famosos “influencers”). Eles atuam de forma para influenciar seus seguidores a consumir algo, desde produtos, roupas, músicas, hábitos alimentares e até estilos de vida. Isso tudo ocorre de maneira muito superficial e enganosa, pois na grande maioria das vezes todas essas postagens ou ‘publis’ são feitas de forma roteirizada esperando que o público acabe consumindo determinada postagem. Essas postagens vem em forma de ‘post’ usando determinada roupa, acordando e lavando rosto com determinado produto, arrumando a casa e escutando certa música, pedindo uma refeição através de algum aplicativo, tudo isso seguido de um link que encaminha direto para o site da loja com um cupom de desconto ou o nome da página que a vende ou anuncia. Essa falsa realidade ou metaverso digital, é vista como real pela maioria dos usuários, que acabam acreditando nos produtos e rotinas, que podem sim ser positivas para o usuário, mas que também podem afetar de forma negativa aqueles que a consomem. O aumento do tempo utilizado nas redes sociais relaciona-se com o isolamento do mundo real, pode dar às pessoas a impressão de que outras estão vivendo vidas mais felizes e mais conectadas, e isso pode fazer com que os usuários se sintam mais socialmente isolados, onde contribui para o desenvolvimento de transtornos mentais, pois o conteúdo publicado e consumido pelos usuários é ainda mais impactante. Muitas publicações reforçam

¹ Ronaldo Rangel Cruz – Psicologia – Estácio de Sá. E-mail: michellyrocha149@gmail.com.

² Ronaldo Rangel Cruz – Psicologia – Estácio de Sá. E-mail: stephaneiwanowski@yahoo.com.br.

um padrão de vida e também geram as fake News onde são projetadas uma forte resposta emocional que potencializa a possibilidade de compartilhamento da informação, como raiva, medo, ansiedade e tristeza. O anonimato e a falta de privacidade e de segurança contribuem para a disseminação da violência, o que afeta a saúde mental do indivíduo. Os problemas de saúde mental são preocupações cada vez mais frequente na sociedade, em parte pela utilização inadequada das redes sociais. Os transtornos dissociativos estão cada vez mais presente, onde o consumo exagerado do mundo metaverso faz com que os usuários deixam de entender o mundo ilustrativo do real. Um estudo da plataforma Scielo/USP avaliou a influência das mídias sociais, Tal estudo revelou que os efeitos do consumo descontrolado de redes sociais não se limitam somente ao gasto de um tempo que poderia ser dedicado a outras tarefas. Podese concluir, por fim, que a influência da relação entre redes sociais e saúde mental depende da qualidade do conteúdo consumido e da exposição do usuário à rede. Na maioria dos casos, o consumo desenfreado provoca impactos desgastantes que exigem terapias específicas para restabelecer o equilíbrio e o bem-estar emocional. De uma maneira geral, enquanto estudantes de Psicologia, este artigo privilegiou nossa perspectiva sobre a elaboração dos sofrimentos e comportamentos dos sujeitos na busca de si e do outro especificamente no universo virtual, mas que se materializam nos espaços sociais físicos e cotidianos.

Palavras-chave: metaverso; redes sociais; digital; saúde mental;

REFERÊNCIAS:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/comportamento-de-consumo>

<https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/artigos/midias-sociais-e-saude-mental-artigo/>

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762020000100001