

TRABALHO 48

O USO DE MÍDIAS SOCIAIS COMO REGULADORES EMOCIONAIS

**EMILLY DE OLIVEIRA RODRIGUES
GUILHERME JULIANO DE FREITAS SILVA
LETÍCIA BAGLIOLI**

Como fazer a referência ao citar o trabalho 48

RODRIGUES, Emilly de Oliveira; SILVA, Guilherme Juliano de Freitas; BAGLIOLI, Letícia. O uso de mídias sociais como reguladores emocionais. 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

O USO DE MÍDIAS SOCIAIS COMO REGULADORES EMOCIONAIS

Emilly de Oliveora Rodrigues
Guilherme Juliano de Freitas Silva
Letícia Baglioli

A tecnologia digital deixou de ser uma novidade chocante para se tornar uma parte essencial na vida de todos, ela está envolvida em praticamente tudo o que fazemos, desde como aprendemos a resolver problemas, através de uma breve pesquisa, até mesmo em como interagimos e nos comunicamos com as outras pessoas, através das redes sociais e vídeo games, é dentro desta área que focaremos nossa atenção, a fim de investigar como os algoritmos influenciam na saúde mental dos usuários. O mundo virtual tem substituído a interação social "face a face" entre as pessoas, ainda mais durante o período de isolamento social no auge da pandemia de Covid-19, onde esse tipo de comunicação foi o único meio seguro de manter o contato com a comunidade e amigos, o que acabou potencializando a influência que uma rede social tem sobre o indivíduo. Tendo isto em mente, abordaremos a influência que as redes sociais têm na regulação emocional dos usuários. Uma pesquisa realizada pela TIC Kids Online Brasil aponta que a grande maioria dos jovens brasileiros tem média de acesso às redes sociais de seis a oito horas por dia (CETIC.BR apud. BARROS). Isso se torna ainda mais preocupante quando vemos um aumento exponencial em casos de ansiedade, depressão, suicídio e transtornos alimentares por conta das redes sociais. A maior parte dos algoritmos de redes sociais são produzidos para que com maior frequência de publicações, a publicação é enviado para um maior número de pessoas, o que faz com que as pessoas queiram publicar todos os dias para aumentar o engajamento de suas contas. O que poucos se atentam é que a vida das redes sociais é uma vida que não retrata vulnerabilidades, ou seja, uma vida editada. O fenômeno conhecido como Positividade Tóxica ou Síndrome da Vida Perfeita, mostra que as pessoas estão deixando de enfrentar uma realidade, que não é perfeita, e fugindo para as redes sociais. Outro

problema é que o público compara a vida real e imperfeita com a noção equivocada de vida perfeita das redes sociais. O fenômeno da Síndrome da Vida Perfeita gera um aumento nos índices de ansiedade e depressão, sendo um dos grandes responsáveis. Como citado anteriormente, durante este período de lockdown, as redes sociais deixaram de ser meramente um "capricho dos jovens", para assumir um protagonismo na maioria das esferas da sociedade, desde para realizar uma reunião de família, até na divulgação de trabalhos, o que, conseqüentemente, fez com que a alta influência que as redes sociais já tinham mediante as emoções dos usuários ganhasse proporções ainda maiores. É possível extrair pontos positivos do contexto das redes sociais, como a melhoria nas habilidades sociais dos usuários, destacada por Claude Fischer, pesquisador das redes sociais desde 1970, em uma entrevista para a Braskem, em 2019, também nesta entrevista, Fischer cita uma pesquisa do *Pew Research Center*, que buscava entender o uso social das redes sociais, que aponta que, dentre os entrevistados, cerca de 80% admitiram utilizar as redes para aproximar-se da comunidade, seja através de postagens de eventos sociais ou para conseguir informações relevantes para os grupos que integram, o que favorece o grande senso de comunidade gerado pelas redes sociais, onde os indivíduos criam identificação entre si, trazendo conseqüências positivas na autoestima entre os usuários. É importante frisar que as redes sociais só podem ter tais benefícios se utilizadas de forma consciente e responsável, pois, caso contrário, tendem a trazer conseqüências danosas a saúde mental e emocional dos usuários. Algumas dicas para isto são ter cuidado na hora de compartilhar, tendo em vista que as reações das pessoas podem afetar sua saúde mental e também que as suas publicações podem influenciar outros usuários. Utilize as redes sociais como forma de conhecer as pessoas, criando laços profundos e lembre-se de gerenciar seu tempo on-line, realizando outras atividades que gerem bem-estar fora das redes sociais.

Palavras-chave: redes sociais, saúde mental, utopia das redes sociais.

REFERÊNCIAS

BARROS, Matheus. **78% dos jovens brasileiros usam redes sociais.**

Disponível em:

<https://olhardigital.com.br/2022/08/17/internet-e-redes-sociais/78-dos-jovens-brasileiros-usam-redes-sociais-diz-estudo/> - Acesso em 07/10/2022.

BRASKEM. **Como o uso das redes sociais impacta nossa saúde mental?.**

Disponível em: <https://bluevisionbraskem.com/desenvolvimento-humano/como-o-uso-de-redes-sociais-impacta-nossa-saude-mental/> - Acesso em 06/10/2022.