



A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS EM INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO



ISSN 1983-0173

Aline Souza Linhares¹; Ciro Medeiros Gomes¹; Juliana Márcia da Fonseca Xavier¹.

¹Psicologia, Faculdade do Futuro, Manhuaçu, MG, Brasil.

O presente trabalho tem por objetivo investigar a relação entre as mídias sociais e o desencadear e, ou agravamento da depressão em pessoas já propensas ou acometidas com doença. Com a expansão e a abrangência da internet as pessoas passaram a ter mais voz e mais espaço para opinarem sobre os diversos assuntos, ganhando mais liberdade de expressão. As mídias sociais são canais de comunicação utilizados pelos usuários para manter contato com quem está longe, auxiliar as relações sociais, compartilhar informações e experiências. É importante ressaltar que existe uma diferença entre o termo redes sociais e mídias sociais. O primeiro tem como foco principal a interação e o relacionamento entre pessoas através. Já o segundo é direcionado para a criação e divulgação de conteúdo digital deixando a interação como um adendo. Este estudo adotou como referencial teórico metodológico a pesquisa bibliográfica utilizando-se da revisão integrativa bibliográfica de literatura para alcançar os objetivos traçados. Este método tem como objetivo trabalhar afim de reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre temas previamente definidos, de modo sintetizado e ordenado. A facilidade trazida pela internet de se comunicar com qualquer pessoa em tempo real através dos smartphones deliberou as pessoas uma abrangente capacidade de acesso às diversas informações. Porém, nota-se que as pessoas estão utilizando as mídias sociais de forma indiscriminada. Para prevenir e reduzir os impactos negativos e o adoecimento mental causados pelas mídias sociais o ideal é usá-las de maneira consciente e moderada. O indivíduo deve se policiar monitorando como anda sua relação com as mesmas, prestando atenção nos alertas feitos por pessoas próximas e observando com frequência se está tendo alterações de humor. A ideia de inserir uma psicoeducação sobre o tema na formação educacional dos jovens seria uma solução a longo prazo.

Palavras-chave: depressão, mídias-sociais, redes-sociais, internet, saúde mental.

