**Redes sociais: Consequências do uso excessivo.**

O bem-estar e a saúde mental das crianças e adolescentes que podem ser comprometidos nos dias de hoje. O uso excessivo das redes sociais pode trazer consequências negativas, tanto no que diz respeito à saúde mental quanto física.

O excesso das redes sociais pode levar a uma série de problemas para os adolescentes e jovens, como o aumento da ansiedade e depressão, problemas de sono, falta de concentração, problemas de aprendizagem entre outros.

A exposição a conteúdos inadequados é um dos principais problemas relacionados ao uso excessivo das redes sociais. Como adolescentes e jovens estão mais expostos às mídias sociais, eles estão mais expostos a conteúdos que eles ainda não têm maturidade para assimilar. Isso pode levar a problemas como bullying, assédio, cyberbullying, violência e outros problemas relacionados ao uso das mídias sociais.

Além disso, o uso excessivo das mídias sociais também pode levar a [problemas de saúde mental](https://www.vittude.com/blog/impactos-redes-sociais-saude-mental/), como ansiedade e depressão. Isso pode levar a sentimentos de inadequação e insegurança. A superexposição às mídias sociais também pode levar a problemas de saúde física. Isso pode resultar em problemas de saúde, como falta de energia e cansaço.

As 10 redes sociais mais usadas no Brasil em 2023 são:

1.WhatsApp (169 mi)

2.YouTube (142 mi)

3.Instagram (113 mi)

4.Facebook (109 mi)

5.TikTok (82 mi)

6.LinkedIn (63 mi)

7.Messenger (62 mi)

8.Kwai (48 mi)

9.Pinterest (28 mi)

10.Twitter (24 mi)

https://salzclinica.com.br/redes-sociais-bem-estar-e-a-saude-mental-das-criancas/#:~:text=O%20excesso%20das%20redes%20sociais,problemas%20de%20aprendizagem%20entre%20outros.

https://www.rdstation.com/blog/marketing/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/