



Explorando o Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental com Python

Uma análise exploratória de dados sobre a relação entre hábitos digitais e bem-estar emocional

Contexto do Projeto

Origem Acadêmica

Projeto desenvolvido durante a disciplina **Introdução à Análise de Dados**, parte da especialização em Análise e Engenharia de Dados.

O objetivo foi aplicar técnicas de **Análise Exploratória de Dados (EDA)** em um tema de crescente relevância social.

Dataset Utilizado

Dados obtidos no **Kaggle**, contendo informações detalhadas sobre:

- Tempo de tela em redes sociais
- Qualidade e horas de sono
- Níveis de estresse reportados
- Frequência de exercícios físicos
- Índice de felicidade dos usuários

Metodologia de Análise



Carregamento e Tratamento

Importação dos dados com Pandas e limpeza de inconsistências e valores ausentes



Análise Descritiva

Aplicação de métodos info(), describe(), value_counts() e groupby() para compreender a estrutura dos dados



Extração de Insights

Identificação de padrões estatísticos e correlações entre variáveis-chave



Visualização de Dados

Criação de gráficos exploratórios com Matplotlib e Seaborn para comunicar descobertas

Felicidade por Plataforma

A análise revelou diferenças significativas nos índices de felicidade entre usuários de diferentes plataformas sociais.

Maiores Índices

X (Twitter) e **LinkedIn**

apresentam os níveis mais altos de felicidade reportada

Níveis Intermediários

TikTok, **Facebook** e **YouTube** registram índices moderados

Menor Índice

Instagram apresenta o menor nível médio de felicidade entre todas as plataformas



Por Que Essas Diferenças?

Plataformas Profissionais vs. Pessoais

Redes com interações mais **objetivas** ou foco profissional (como LinkedIn) tendem a favorecer um ambiente emocionalmente mais positivo.

Por outro lado, plataformas voltadas à comparação social e exposição pessoal intensiva (como Instagram) podem estar associadas a **menor bem-estar subjetivo**.

Essa diferença sugere que o *tipo de conteúdo* e as *dinâmicas de interação* influenciam diretamente a saúde mental dos usuários.





Correlações Identificadas



Tempo de Tela Sono

Correlação negativa: Maior tempo em redes sociais está associado a menor qualidade e duração do sono



Exercício Felicidade

Correlação positiva: Maior frequência de atividades físicas relaciona-se a índices mais altos de felicidade

O Papel do Exercício Físico



Forte Relação com Bem-Estar

A frequência de atividades físicas apresentou uma forte relação positiva com o índice de felicidade reportado pelos participantes.

Este achado reforça a **importância do exercício regular** como um componente essencial para:

- Equilíbrio emocional
- Redução do estresse
- Bem-estar mental geral
- Qualidade de vida

Insights Principais

Equilíbrio Digital

Moderar o tempo de tela é crucial para preservar a saúde mental e o bem-estar emocional

Sono de Qualidade

O uso excessivo de redes sociais compromete padrões saudáveis de sono e recuperação

Movimento e Felicidade

A prática regular de exercícios físicos é um dos maiores preditores de bem-estar mental



Conclusão

Equilibrar o uso das redes sociais com hábitos saudáveis é essencial para o bem-estar mental

Este estudo demonstra como **dados simples** podem gerar **reflexões poderosas** sobre comportamento digital e qualidade de vida.

A análise de dados se revela uma ferramenta valiosa não apenas para compreensão técnica, mas também para autoconhecimento e potencial transformação social.

Acesse o Projeto Completo



Código e Dataset

Todo o código Python e o dataset utilizado estão disponíveis publicamente para consulta e replicação

[Acessar no GitHub](#)

Sinta-se à vontade para explorar, reproduzir a análise e compartilhar suas próprias descobertas sobre este importante tema!

