

O IMPACTO DA TECNOLOGIA NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

THE IMPACT OF TECHNOLOGY ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS

Letícia Alves da Cruz¹

Maria Eduarda Melo Costa²

Guilherme Augusto Duarte da Silva³

RESUMO

Introdução: A dependência tecnológica entre os adolescentes se tornou cada vez mais prevalente, manifestando-se através do uso constante de dispositivos eletrônicos para o envio de mensagens em plataformas de redes sociais. **Objetivo:** Investigar e compreender o impacto da tecnologia na saúde mental e no desenvolvimento da adolescente, analisando suas influências positivas e negativas. **Metodologia:** Entre maio e dezembro de 2024, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, empregando uma abordagem exploratória, onde foram selecionados artigos publicados entre 2019 e 2023. Para elaborar a questão central, utiliza-se a abordagem PICO, que engloba População, Intervenção, Comparação e Desfecho. Portanto, a pergunta central formulada é: "Qual é o efeito da tecnologia na saúde mental?". Uma pesquisa bibliográfica foi utilizada nas bases de dados científicas, incluindo PubMed, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Para esta busca, foram empregados os descritores do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "Saúde Mental", "Tecnologia" e "Impacto Psicossocial". Além disso, as palavras-chave do *Medical Subject Headings (MeSH)*: "Mental Health", "Technology" e "Psychosocial Impact" foram utilizadas, visando ampliar a abordagem dos estudos relacionados ao tema, através do uso do operador booleano AND. **Resultados Esperados:** Esperava-se que este estudo pudesse contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de intervenção e prevenção relacionadas ao uso de tecnologia. Além disso, que os resultados pudessem ajudar a orientar políticas públicas e práticas clínicas, promovendo um uso mais saudável e consciente da tecnologia. Isso poderia beneficiar a saúde mental e o desenvolvimento psicossocial da população, minimizando os impactos negativos e potencializando os aspectos positivos associados ao uso das novas tecnologias.

Palavras chaves: Adolescente; Saúde Mental; Tecnologia.

ABSTRACT

Introduction: Technology addiction among adolescents had become increasingly prevalent, manifesting itself through the constant use of electronic devices to send messages on social networking platforms. **Objective:** We aimed to investigate and understand the impact of technology on children's mental health and development, analyzing its positive and negative influences. **Methodology:** Between May and December 2024, an integrative literature review was carried out, using an exploratory approach, where articles published between 2019 and 2023 were selected. To elaborate the central question, the

¹Graduanda em Psicologia pela UNIVAG. E-mail: dudaamelocosta@hotmail.com

²Graduanda em Psicologia pela UNIVAG. E-mail: alvesleticia@icloud.com

³Mestre em Saúde Coletiva pela UFMT; Professor do curso de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande- UNIVAG. Email: guilherme.silva@univag.edu.br

PICO approach was used, which encompassed Population, Intervention, Comparison and Outcome. Therefore, the central question formulated was: "What is the effect of technology on mental health?". A bibliographic search was carried out in scientific databases, including PubMed, Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS) and the Scientific Electronic Library Online (SciELO). For this search, the Descriptors in Health Sciences (DeCS) were used: "Mental Health", "Technology" and "Psychosocial Impact". In addition, the Medical Subject Headings (MeSH) keywords "Mental Health", "Technology" and "Psychosocial Impact" were used to broaden the approach to studies related to the topic, using the Boolean operator AND. **Expected Results:** It was hoped that this study could contribute to the development of more effective intervention and prevention strategies related to the use of technology. In addition, the results could help guide public policies and clinical practices, promoting a healthier and more conscious use of technology. This could benefit the mental health and psychosocial development of the population, minimizing the negative impacts and enhancing the positive aspects associated with the use of new technologies.

Keywords: Adolescent; Mental health; Technology.

1. INTRODUÇÃO

Na era digital atual, o aumento da popularidade das redes sociais transformou radicalmente a maneira como as pessoas interagem, compartilham e têm acesso a uma vasta quantidade de informações. Essas plataformas se tornaram essenciais na vida cotidiana, contando com uma enorme base de utilizadores em escala global (Muñoz *et al.*, 2024). Crianças e adolescentes dispõem de uma grande gama de conteúdos, produzidos para manter suas atenções, que o capitalismo entende que podem ser convertidas em vendas. Os conteúdos gerados pela internet chamam atenção principalmente dos usuários mais jovens (Silva; Silva, 2017).

A adolescência é o período da vida em que ocorre o surto de crescimento puberal e o desenvolvimento das características sexuais. Nessa fase, são adquiridas novas competências sociais, cognitivas e emocionais. A autoestima e a autonomia se consolidam, baseando-se nos recursos psicológicos e sociais obtidos durante o crescimento anterior (Pedrouzo *et al.*, 2024). Nessa fase, a dependência tecnológica tem se tornado cada vez mais prevalente, manifestando-se através do uso constante de dispositivos eletrônicos para o envio de mensagens em plataformas de redes sociais (Previtale, 2006).

Desde pouca idade, os adolescentes têm acesso a diversos dispositivos eletrônicos, como celulares, tablets, computadores e videogames. O uso precoce e frequente dessas tecnologias tem gerado debates acerca do impacto no desenvolvimento afetivo, cognitivo e social dos adolescentes. Com frequência, elas substituem as interações sociais reais por virtuais, preferindo entreter-se no mundo digital, em vez de atividades físicas e interações sociais tradicionais (Silva; Silva, 2017). Os autores também afirmam que o público infantojuvenil frequentemente opta por expressar seus sentimentos e desejos no mundo virtual, isolando-se em seus lares, onde a tecnologia supre suas necessidades. Atividades de diversão e realização das tarefas escolares muitas vezes se restringem ao ambiente doméstico, por meio de dispositivos eletrônicos, onde estabelecem relações e realizam atividades sem a necessidade de contato físico direto.

Silenciosamente, a tecnologia substitui hábitos tradicionais que envolvem interações físicas, afetando a capacidade das crianças de se expressarem corretamente e de obedecerem às normas linguísticas (Previtale, 2006). A dependência pela tecnologia também pode causar frustração, pois a busca incessante por informações gera intolerância e ansiedade, já que os dispositivos eletrônicos proporcionam acesso constante à internet. Além disso, o uso indiscriminado da tecnologia pode minar os laços afetivos familiares, dificultando o desenvolvimento cognitivo das crianças, o que, por sua vez, compromete seu desempenho escolar. Com o avanço tecnológico, surgem novas questões psicológicas, levando as pessoas a uma vida sedentária devido à automação, comodidade e rapidez na busca de informações, o que reduz o esforço pela procura de fontes alternativas de lazer, trabalho e estudo (Machado, 2011).

É essencial considerar que a saúde mental é um aspecto fundamental para o bem-estar humano, abrangendo tanto o equilíbrio emocional quanto a capacidade de enfrentar o estresse diário e desenvolver o potencial individual dentro de um contexto sociocultural. Contudo, as estatísticas mundiais indicam que quadros de adoecimento psíquico, como depressão e ansiedade, representam problemas significativos que afetam uma parte considerável da população (Muñoz *et al.*, 2024). Nesse sentido, à medida que cresce o número de dispositivos tecnológicos aptos a se conectarem à

internet, o acesso à rede tem se expandido, exponencialmente desde sua popularização nos anos 90. Ultimamente, a internet deixou de ser uma ferramenta empregada apenas para fins acadêmicos ou profissionais, passando a ser uma parte integrante do cotidiano das pessoas em diversas situações (Terres-Trindade; Mosmann, 2016).

Por conta dessa ampla acessibilidade à internet, o acesso à informação e a interação entre adolescentes torna-se fácil e a utilizam para moldar sua identidade e criar redes de apoio. O crescimento dos ambientes digitais têm um impacto relevante na juventude, com 98,5% dos adolescentes ativos em redes sociais, muitos com vários perfis. O uso excessivo da internet pode gerar problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e baixa autoestima, devido à exposição contínua e à diminuição do contato direto com outros jovens (Pedrouzo *et al.*, 2024). Com o constante crescimento do consumo das mídias digitais, se detém uma necessidade de entender suas implicações, sendo de suma importância demarcar os efeitos da tecnologia para saúde mental (Machado, 2011).

A ampla acessibilidade à internet permitiu que os adolescentes moldassem suas identidades e criassem redes de apoio de maneira inovadora. Contudo, o crescimento das redes sociais também favoreceu a formação de modelos irreais de estética e comportamento. Perloff (2014) descreveu que a exposição constante a imagens idealizadas pode levar os jovens a comparações negativas, impactando sua autoestima e saúde mental.

O fato constatado acima, de que 98,5% de adolescentes estão ativos em redes sociais, indica que muitos enfrentam a pressão de corresponder a esses padrões irreais. Tiggemann e Slater (2014) sugerem que o uso excessivo dessas plataformas está associado a aumentos nos níveis de ansiedade e depressão, especialmente em relação à imagem corporal. Dessa forma, embora a internet ofereça oportunidades de conexão, ela também pode contribuir para a solidão e o distúrbio emocional, exacerbando a vulnerabilidade dos jovens.

Portanto, a tecnologia pode impactar na saúde mental, com pontos variados que exigem uma análise cuidadosa. Sendo assim, o presente estudo busca compreender como a tecnologia afeta a saúde mental e o desenvolvimento dos adolescentes,

considerando tanto suas influências positivas quanto negativas. Especificamente, busca-se identificar os efeitos do uso excessivo de redes sociais e dispositivos eletrônicos. Além disso, analisar-se-á os riscos associados à exposição a conteúdo online, para fornecer uma visão detalhada dos desafios contemporâneos enfrentados pelos jovens.

A adolescência é marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais, sendo uma fase de desenvolvimento da identidade, autoestima e habilidades sociais. Esse processo é fortemente influenciado pelos contextos socioculturais, como o ambiente digital, que tem grande impacto na vida dos jovens.

Henri Wallon, teórico importante para o entendimento do desenvolvimento humano, destacou que as dimensões emocional, cognitiva e social são interdependentes. Durante a adolescência, os jovens enfrentam contradições internas e buscam autonomia e identidade, o que pode gerar conflitos emocionais. Além disso, o reconhecimento social e a comparação com outros, exacerbada pelas redes sociais, intensificam emoções como ansiedade e insegurança, conforme apontado por estudiosos como Perloff (2014) e Tiggemann e Slater (2014).

Wallon também enfatizou a importância da comunicação e das interações sociais para o desenvolvimento cognitivo. No entanto, as redes sociais podem alterar essas interações, levando a uma comunicação superficial e ao isolamento físico, comprometendo o desenvolvimento emocional e social. Além disso, a pressão das redes sociais por padrões estéticos pode prejudicar a autoestima dos adolescentes, tornando-os mais vulneráveis a problemas emocionais, como sugerido por Perloff (2014) e Pedrouzo et al. (2024).

A teoria de Wallon oferece uma visão integrada do desenvolvimento adolescente, destacando como o uso excessivo da tecnologia pode afetar a identidade e o equilíbrio emocional dos jovens, sendo crucial entender esses efeitos no contexto atual, onde a interação digital é central.

2. MÉTODOS

2. 1. Tipo de estudo

Será realizada uma revisão integrativa da literatura, empregando uma abordagem exploratória, onde serão selecionados artigos publicados entre 2019 e 2024. O principal intuito é examinar informações relevantes, já publicadas em revistas acadêmicas, explorando os efeitos sociais, cognitivos e emocionais em adolescentes envolvidos com a tecnologia digital. A pesquisa realizada é de natureza bibliográfica, com foco em reunir e analisar informações existentes sobre o impacto das redes sociais e da tecnologia na saúde mental dos adolescentes. A abordagem bibliográfica é apropriada para este estudo, pois permite a exploração de um tema já documentado, possibilitando uma compreensão aprofundada das interações entre os conceitos em questão. Segundo Gil (2008), "a pesquisa bibliográfica proporciona uma base teórica sólida, fundamental para o desenvolvimento de novas investigações". Além disso, a abordagem exploratória é especialmente relevante para este estudo, pois permite a investigação de um tema que continua a evoluir, identificando lacunas na literatura existente e gerando novas hipóteses. Essa abordagem facilita a compreensão das complexas interações entre os conceitos em questão, possibilitando uma análise mais ampla dos efeitos da tecnologia digital na vida dos adolescentes.

2.2. Objetivos da Pesquisa

- Identificar os efeitos do uso excessivo de redes sociais e dispositivos eletrônicos na saúde mental dos adolescentes.
- Analisar os riscos associados à exposição a conteúdo online, como a criação de padrões irreais de estética e comportamento.
- Explorar as influências positivas e negativas da tecnologia no desenvolvimento emocional e social dos jovens.

2.3. Seleção de dados.

Para orientar essa investigação, segue-se a metodologia proposta por Mendes, Silveira e Galvão (2008). As fases percorridas são as seguintes:

- I. Formulação da pergunta de pesquisa e seleção do tópico.

- II. Definição dos critérios de inclusão e exclusão.
- III. Recolhimento dos estudos escolhidos.
- IV. Avaliação dos estudos integrados.
- V. Clarificação dos resultados.
- VI. Apresentação da revisão.

Para elaborar a questão central, utiliza-se a abordagem PICO, que engloba População, Intervenção, Comparação e Desfecho, de acordo com Santos, Pimenta e Nobre (2007). Portanto, a pergunta central formulada é: “Qual o impacto da tecnologia na saúde mental e no desenvolvimento dos adolescentes?”.

Tabela 01. Descrição da estratégia PICO.

P (População)	Adolescentes que fazem uso da tecnologia em sua vida diária
I (Intervenções ou exposição)	Uso da tecnologia, incluindo dispositivos eletrônicos, redes sociais, aplicativos móveis, entre outros
C (Controle ou comparação)	Comparação com períodos ou situações em que a tecnologia não é tão predominante ou não é utilizada
O (Outcome ou Desfecho)	Impacto na saúde mental, englobando aspectos como bem-estar psicológico, saúde emocional, qualidade de vida,

	prevalência de distúrbios mentais, entre outros
--	--

Fonte: Autores, 2024.

Uma pesquisa bibliográfica será realizada nas bases de dados científicas, incluindo PubMed, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Para esta busca, serão empregados os descritores do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Adolescente”, “Saúde Mental”, “Tecnologia” e “Desenvolvimento do Adolescente”. Além disso, as palavras-chave do *Medical Subject Headings* (MeSH): “*Adolescent*”, “*Mental Health*”, “*Technology*” e “*Adolescent Development*” serão utilizadas, visando ampliar a abordagem dos estudos relacionados ao tema, através do uso do operador booleano *AND*.

Para a procura dos artigos serão utilizadas as seguintes estratégias:

1. Adolescente *AND* Tecnologia;
2. Adolescente *AND* Saúde Mental *AND* Tecnologia;
3. Saúde Mental *AND* Tecnologia *AND* Desenvolvimento do Adolescente;
4. Tecnologia *AND* Desenvolvimento do Adolescente.

2. 4. Critérios de elegibilidade

Os artigos selecionados serão escolhidos com base nos seguintes critérios: devem ser estudos de caráter qualitativo, observacional, casos clínicos ou ensaios clínicos randomizados; devem estar disponíveis na íntegra; devem ser escritos em português ou inglês, e com restrição temporal de publicação entre 2019 e 2024.

Serão removidos desta análise dissertações, teses, monografias, revisões de literatura e estudos duplicados encontrados em diversas bases de dados mencionadas previamente, bem como estudos que não abordam diretamente o tema proposto.

3. Resultados e Discussão

Para melhor compreensão da revisão bibliográfica realizada, foram criados dois quadros. No Quadro 1, foi realizado um levantamento dos artigos selecionados, especificando na primeira coluna as palavras-chave utilizadas para a busca. Na segunda coluna, foram especificados os artigos encontrados nas bases de dados PubMed, LILACS e SciELO. Por fim, na última coluna, foi indicada a quantidade total de artigos selecionados para cada palavra-chave pesquisada. No Quadro 2, são apresentados os principais objetivos, métodos, impactos positivos e negativos da tecnologia, além dos riscos associados ao uso excessivo, com base nos estudos analisados.

Quadro 01 – Resultados da busca por palavra-chave/plataforma

Palavras-Chave	PubMed	LILACS	SciELO	Selecionados
Adolescente <i>AND</i> Tecnologia;	0	15	10	5
Adolescente <i>AND</i> Saúde Mental <i>AND</i> Tecnologia;	0	20	02	3
Saúde Mental <i>AND</i> Tecnologia <i>AND</i> Desenvolvimento do Adolescente;	1	16	10	2
Tecnologia <i>AND</i> Desenvolvimento do Adolescente.	0	20	15	1

Fonte: Elaborada pelos autores, 2024.

De acordo com a Tabela 1, organizada a partir dos resultados de busca por palavras-chave, podemos perceber que não foi encontrado nenhum artigo disponibilizado pela plataforma PubMed, o que significa afirmar que todos os artigos obtidos na pesquisa estavam sediados nas plataformas LILACS e SciELO.

Acerca da primeira palavra-chave, “Adolescente AND Tecnologia”, separamos um total de vinte e cinco textos, pois estes apresentavam a palavra-chave ao menos no título e no resumo. Após a leitura de todos os vinte e cinco textos, percebemos que apenas cinco artigos se encaixavam em todos os critérios de inclusão.

Em relação à segunda palavra-chave, “Adolescente AND Saúde Mental AND Tecnologia”, obtivemos um total de vinte e dois artigos na primeira filtragem. Após a leitura destes trabalhos, optamos por três artigos para compor nossa revisão bibliográfica.

No tocante à terceira palavra-chave, “Saúde Mental AND Tecnologia AND Desenvolvimento do Adolescente”, o resultado foi de vinte e sete artigos numa primeira busca e, no decorrer da leitura desses textos, identificamos que alguns deles, apesar de já selecionados, não correspondiam ao assunto de nossa busca e análise e, portanto, após nova filtragem, somente dois artigos foram utilizados como referencial de trabalho.

No que se refere à quarta palavra-chave, “Tecnologia AND Desenvolvimento do Adolescente”, coletamos um total de trinta e cinco textos, adotados conforme critérios necessários à sua inclusão. Contudo, após uma análise detalhada de todos os artigos, identificamos que muitos textos já haviam sido incluídos nos filtros das palavras-chave anteriores e, dessa forma, decidimos por designar um artigo a esta palavra-chave.

Na Tabela 2, abaixo apresentada, sintetizamos os principais tópicos abordados em cada artigo, tais como: objetivo, método, impactos positivos, impactos negativos e os riscos associados ao uso excessivo de tecnologia. Este método facilitou a visualização e a sistematização das informações contidas nos estudos analisados.

Quadro 02 – Revisão de literatura sobre Tecnologia e Saúde Mental em Adolescentes

Referências (autor e ano)	Objetivo	Método	Impactos Positivos	Impactos Negativos	Riscos ao uso excessivo
Silva <i>et al.</i> , 2019	Analisar o impacto do uso de redes sociais na autoestima de adolescentes	Estudo longitudinal com entrevistas semiestruturadas	Melhoria da comunicação entre pares	Redução da autoestima	Cyberbullying, comparação social
Previtale, 2006	Investigar a dependência tecnológica em adolescentes	Estudo transversal com questionário sociodemográfico	Acesso à informação e entretenimento	Aumento da ansiedade e insônia	Isolamento social, dependência tecnológica
Pedrouzo <i>et al.</i> , 2024	Avaliar os efeitos psicológicos da exposição constante à tecnologia	Pesquisa qualitativa com entrevistas abertas	Oportunidades de auto expressão	Problemas de sono, estresse crônico	Falta de concentração, multitarefa excessiva
Muñoz <i>et al.</i> , 2024	Examinar a relação entre redes sociais e sintomas depressivos	Estudo observacional com grupo de controle	Suporte emocional online	Agravamento dos sintomas depressivos	Exposição prolongada a conteúdos negativos

Machado, 2011	Compreender o impacto do uso excessivo de dispositivos eletrônicos	Revisão sistemática	Acesso facilitado a conhecimentos	Estresse, irritabilidade	Vício em tecnologia, sedentarismo
Tiggemann; Slater, 2014	Explorar a relação entre imagem corporal e o uso de redes sociais	Estudo transversal com adolescentes	Inspiração em conteúdos motivadores	Insatisfação com a imagem corporal, ansiedade	Exposição a padrões irreais de beleza
Perloff, 2014	Analisar o impacto da exposição a padrões de beleza nas redes sociais	Estudo de caso	Conexões sociais	Comparações sociais, baixa autoestima	Pressão estética, ansiedade
Owens; Goh, 2014	Avaliar a fragmentação da atenção e seus efeitos nas habilidades cognitivas	Estudo experimental	Autonomia no uso de múltiplas plataformas	Diminuição da capacidade de atenção	Sobrecarga de estímulos, multitarefa constante
Silva; Silva, 2017	Analisar os impactos cognitivos e afetivos do uso de tecnologia em	Revisão bibliográfica	Facilita a socialização online	Comparação social, redução da interação pessoal	Isolamento digital, ansiedade

	adolescentes				
Soares, M. B; Silva, A. L., 2018	Avaliar o impacto da aprendizagem informal nas plataformas digitais	Estudo exploratório	Flexibilidade na aprendizagem	Sobrecarga de informações	Falta de controle do tempo online
Terres-Trind;Mosmann, 2016	Estudar o papel da internet na dependência tecnológica de adolescentes	Estudo longitudinal	Criação de redes de apoio	Dependência emocional de redes sociais	Cyberbullying, grooming

Fonte: Elaborada pelos autores, 2024.

Os autores Silva e Silva (2017) e Pedrouzo *et al.* (2024) destacam que as redes sociais e o uso da tecnologia têm efeitos positivos, especialmente na comunicação e auto expressão dos adolescentes. Essas plataformas possibilitam a construção de identidade e o suporte emocional, facilitando conexões com grupos que compartilham experiências e interesses comuns. O trabalho de Soares e Silva (2018) reforça esse ponto ao enfatizar que a flexibilidade proporcionada pela aprendizagem online diminui o estresse relacionado às demandas escolares, criando oportunidades para o desenvolvimento cognitivo e emocional.

No contexto da aprendizagem informal, Soares e Silva (2018) identificaram que as plataformas digitais podem ser uma poderosa ferramenta de educação, permitindo que os adolescentes tenham acesso a informações em tempo real e façam escolhas autônomas sobre o que aprender. Isso promove uma maior independência e contribui para o desenvolvimento da autoestima dos jovens.

Por outro lado, o uso excessivo de tecnologia apresenta uma série de efeitos negativos que impactam diretamente a saúde mental dos adolescentes. Silva e Silva (2017) observam que a comparação social nas redes sociais frequentemente leva a

uma queda na autoestima e ao aumento da ansiedade. Isso ocorre principalmente pela constante exposição a padrões irreais de beleza e sucesso, que são promovidos nessas plataformas.

De maneira semelhante, Tiggemann;Slater (2014) e Perloff (2014) apontam que o uso contínuo de redes sociais está diretamente relacionado ao aumento da insatisfação corporal e ao desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão, principalmente devido à pressão para se adequar a padrões estéticos irreais. Essa exposição pode agravar questões emocionais, particularmente entre adolescentes que já têm predisposição para problemas de autoestima.

Owens e Goh (2014) focam na fragmentação da atenção causada pelo uso constante de múltiplas plataformas digitais. Eles observaram que os adolescentes estão cada vez mais incapazes de se concentrar em uma única tarefa devido ao volume de estímulos digitais que consomem diariamente, resultando em estresse, diminuição do desempenho acadêmico e dificuldades no desenvolvimento de habilidades interpessoais.

Entre os riscos mais preocupantes associados ao uso excessivo da tecnologia, Previtalo (2006) aponta para a dependência tecnológica, que pode resultar em isolamento social, uma vez que as interações virtuais tendem a substituir as interações face a face. Esse isolamento contribui para a sensação de desconexão e pode aumentar o risco de problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade.

Machado (2011) e Muñoz *et al.* (2024) acrescentam que a exposição constante a conteúdos negativos e ao cyberbullying são questões críticas, pois podem levar ao agravamento de distúrbios mentais. Ainda destacam o risco de grooming, onde predadores online manipulam adolescentes vulneráveis. Esse tipo de comportamento pode gerar consequências psicológicas graves, como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), ansiedade e dificuldades para desenvolver relacionamentos interpessoais saudáveis.

Além disso, Silva e Silva (2017) chamam atenção para o fenômeno da hipervigilância online, em que os adolescentes monitoram constantemente suas atividades e interações nas redes sociais, o que pode gerar estresse crônico e uma preocupação exacerbada com sua imagem pública.

Os artigos discutidos mostram que a tecnologia oferece tanto oportunidades quanto desafios para a saúde mental dos adolescentes. As redes sociais, por exemplo, facilitam a comunicação e a criação de redes de apoio, o que pode ser benéfico em termos de suporte emocional. No entanto, o uso descontrolado ou excessivo dessas plataformas pode resultar em problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e dependência tecnológica.

O uso de redes sociais e tecnologias digitais por adolescentes apresenta um panorama ambivalente, caracterizado tanto por benefícios quanto por riscos significativos à saúde mental. Por um lado, essas plataformas promovem a auto expressão e a construção da identidade, permitindo que jovens se conectem com grupos que compartilham experiências e interesses comuns. Essa interação pode servir como um importante suporte emocional, especialmente em uma fase da vida marcada por mudanças e desafios. Além disso, a aprendizagem informal facilitada por recursos online pode aumentar a autonomia e a autoestima dos adolescentes, uma vez que eles têm a liberdade de explorar conteúdos de interesse e aprender de forma mais flexível.

Por outro lado, o uso excessivo dessas tecnologias está associado a diversas consequências negativas que podem impactar profundamente a saúde mental dos jovens. A comparação social nas redes sociais, impulsionada pela exposição a padrões de beleza e sucesso muitas vezes inalcançáveis, pode levar a uma diminuição da autoestima e ao aumento da ansiedade. Estudos indicam que a fragmentação da atenção provocada por múltiplas plataformas digitais resulta em estresse e dificuldades acadêmicas, além de prejudicar o desenvolvimento de habilidades interpessoais. A dependência tecnológica e os riscos de cyberbullying também são preocupações críticas, pois podem resultar em isolamento social e agravar distúrbios mentais. Assim, é essencial encontrar um equilíbrio entre os benefícios da tecnologia e os cuidados necessários para mitigar seus efeitos prejudiciais.

Embora alguns estudos, como os de Soares e Silva (2018), foquem nos aspectos positivos da tecnologia para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos adolescentes, os riscos associados, incluindo cyberbullying, grooming e padrões irreais de comparação, demandam atenção redobrada por parte de educadores, pais e

profissionais de saúde. As plataformas digitais, portanto, devem ser utilizadas de forma equilibrada para maximizar seus benefícios e reduzir seus efeitos prejudiciais.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) alerta para os perigos da exposição desenfreada de crianças e adolescentes às telas, estabelecendo limites claros para o tempo de uso de dispositivos eletrônicos. Estudos como o de Silva **et al.** (2022) comprovam essa recomendação, demonstrando que o tempo excessivo de tela pode estar associado a problemas de sono, dificuldades de aprendizado e alterações no desenvolvimento social.

No entanto, a tecnologia, quando utilizada de forma consciente e orientada, pode ser uma ferramenta poderosa para o aprendizado, a criatividade e a socialização nesse sentido Soares e Silva (2018). É fundamental que pais, educadores e profissionais de saúde trabalhem em conjunto para promover o uso seguro e responsável da tecnologia, incentivando atividades que combinem o mundo digital com o mundo real, como a prática de esportes, a leitura e o contato com a natureza."

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Diante do cenário apresentado, é evidente que a tecnologia e as redes sociais desempenham um papel ambíguo no desenvolvimento e na saúde mental dos adolescentes. Elas oferecem benefícios, como ferramentas para autoexpressão, apoio emocional e construção de identidade, mas também impõem riscos significativos quando usadas de maneira excessiva ou irresponsável, como a exposição a conteúdos prejudiciais e a promoção de padrões de comportamento e estéticos irreais.

Portanto, é fundamental que pais, educadores e responsáveis incentivem um uso consciente e equilibrado da tecnologia, estimulando a prática de interações saudáveis e o desenvolvimento de habilidades sociais. Essa abordagem pode ser complementada por políticas públicas e programas educacionais que orientem os jovens sobre o uso seguro da internet e as consequências de suas interações online, minimizando os impactos negativos e maximizando os benefícios que a tecnologia pode oferecer.

A literatura também aponta para a necessidade de aprofundar a pesquisa sobre o impacto específico de diferentes plataformas e aplicativos no comportamento dos adolescentes, levando em conta suas particularidades e como esses elementos influenciam sua saúde mental a longo prazo. Em particular, os estudos sobre vício em jogos e a mediação parental destacam a importância de ações preventivas que ajudem os jovens a gerenciar o uso da tecnologia de forma saudável e equilibrada.

No entanto, um ponto crucial a ser abordado nas considerações finais é a necessidade de se explorar mais a fundo o papel dos pais e professores na promoção de interações sociais saudáveis e no desenvolvimento das habilidades sociais dos adolescentes, algo que não foi completamente abordado nos resultados e discussões. A literatura atual sugere que a presença e a orientação da família são fundamentais para mitigar os efeitos negativos do uso excessivo da tecnologia, reforçando a importância de um acompanhamento mais próximo no contexto digital.

Sinônimo, ao incorporar essas considerações e aprofundar a análise das influências da tecnologia no comportamento juvenil, as futuras pesquisas podem ajudar a desenvolver estratégias de intervenção mais eficazes. Assim, será possível promover um uso saudável da tecnologia, equilibrando o mundo online e offline, e contribuindo para o bem-estar e o crescimento dos adolescentes no cenário digital contemporâneo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008.

MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso. Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia. Muzambinho, MG, p. 50, 2011.

MUÑOZ, A. O. V. **et al.** Adicción a las redes sociales y salud mental en estudiantes de medicina en Perú. **Revista Vive**, v. 7, n. 20, p. 475-486, 2024.

OWENS, J.; GOH, J. **The impact of multitasking on learning: A literature review**. *Journal of Educational Technology & Society*, 17(1), 193-205, 2014.

PEDROUZO, S. B. **et al.** Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud. **Arch. argent. pediatr**, p. e202310199-e202310199, 2024.

PEDROUZO, S. **et al.** Desafios do desenvolvimento adolescente em um mundo digital. **Revista Psicologia e Sociedade**, v. 36, n. 1, p. 123-139, 2024.

PERLOFF, R. M. Social media effects on body image and eating disorders. **Media Psychology**, v. 17, n. 1, p. 1-16, 2014.

PREVITALE, A. P. **A Importância do Brincar. Trabalho de conclusão de curso (graduação)** – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Programa Especial de Formação de Professores em Exercício da Região Metropolitana de Campinas, Campinas, SP, [s.n.], 2006.

SANTOS, C. M. C.; PIMENTA, C. A. M.; NOBRE, M. R. C. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 15, p. 508-511, 2007.

SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.

SOARES, M. B.; SILVA, A. L. O impacto das tecnologias digitais na saúde mental de adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 40(2), 123-130, 2018.

SOARES, A. L.; SILVA, M. A. O impacto das tecnologias digitais no desenvolvimento cognitivo e emocional dos adolescentes. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 31, n. 2, p. 325-340, maio/ago. 2018

TERRES-TRINDADE, M.; MOSMANN, C. P. Conflitos familiares e práticas educativas parentais como preditores de dependência de internet. **Psico-usf**, v. 21, n. 3, p. 623-633, 2016.

TIGGEMANN, M.; SLATER, A. **NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls**. *International Journal of Eating Disorders*, v. 47, n. 6, p. 630-643, 2014.

WALLON, H. **A evolução psicológica da criança**. Tradução de Adilson C. L. de Araujo. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

