

## USO DA TECNOLOGIA NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES PÓS-PANDEMIA COVID-19 E A APRENDIZAGEM ESCOLAR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

USE OF TECHNOLOGY IN ADOLESCENTS' MENTAL HEALTH POST-COVID-19 PANDEMIC AND SCHOOL LEARNING: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Alleska Pereira da Costa<sup>1</sup>  
Francisca Maisa Maciel Gomes de Almeida<sup>2</sup>  
Heloisa Cavalcante Lacerda<sup>3</sup>  
Fernanda Lúcia Pereira Costa<sup>4</sup>

**RESUMO:** **Introdução:** O uso intensivo de dispositivos digitais tornou-se parte estruturante da vida dos adolescentes, especialmente no período pós-pandemia da COVID-19, alterando rotinas, modos de interação e processos de aprendizagem. Evidências científicas apontam que a hiperexposição às tecnologias pode gerar prejuízos cognitivos e emocionais, incluindo redução da atenção, irritabilidade, baixa autoestima e sintomas ansiosos e depressivos. **Objetivo:** Analisar, por meio de revisão sistemática da literatura, a relação entre tempo de tela, tecnologias digitais, saúde mental e desenvolvimento psicossocial de adolescentes entre 2020 e 2025. **Metodologia:** Revisão sistemática baseada em artigos científicos, relatórios nacionais e documentos indexados que discutem o impacto do uso de mídias digitais sobre adolescentes no pós-pandemia. **Resultados:** Entre 90% e 93% dos adolescentes utilizam a internet diariamente, indicando um padrão consolidado de hiperconectividade. O uso prolongado das tecnologias esteve associado ao declínio da atenção e da memória, piora do desempenho escolar, prejuízos no sono, aumento do sedentarismo, intensificação da comparação social e fragilização das relações familiares e escolares. **Conclusão:** A exposição excessiva às mídias digitais influencia negativamente a saúde mental e o desenvolvimento psicossocial dos adolescentes. A mediação familiar e escolar demonstrou papel essencial na promoção do uso saudável da tecnologia e na prevenção dos riscos associados à hiperconectividade.

**Palavras-chave:** Tecnologias digitais. Adolescência. Saúde mental. Aprendizagem escolar. Pandemia.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia pela Universidade Santa Maria, Cajazeiras- PB.

<sup>2</sup> Professora do curso de Psicologia pela Universidade Santa Maria, Cajazeiras- PB.

<sup>3</sup> Professora do curso de Psicologia. Universidade Santa Maria, Cajazeiras- PB.

<sup>4</sup> Professora do curso de Psicologia. Universidade Santa Maria, Cajazeiras- PB.

**ABSTRACT: Introduction:** The intensive use of digital devices has become a structuring part of adolescents' lives, especially in the post-COVID-19 pandemic period, altering routines, modes of interaction, and learning processes. Scientific evidence indicates that overexposure to technology can lead to cognitive and emotional harm, including reduced attention, irritability, low self-esteem, and anxious and depressive symptoms. **Objective:** To analyze, through a systematic literature review, the relationship between screen time, digital technologies, mental health, and psychosocial development of adolescents between 2020 and 2025. **Methodology:** Systematic review based on scientific articles, national reports, and indexed documents that discuss the impact of digital media use on adolescents in the post-pandemic period. **Results:** Between 90% and 93% of adolescents use the internet daily, indicating a consolidated pattern of hyperconnectivity. Prolonged use of technology has been associated with a decline in attention and memory, worsening school performance, impaired sleep, increased sedentary behavior, intensified social comparison, and weakened family and school relationships. **Conclusion:** Excessive exposure to digital media negatively influences the mental health and psychosocial development of adolescents. Family and school mediation has demonstrated an essential role in promoting the healthy use of technology and in preventing the risks associated with hyperconnectivity.

**Keywords:** Digital technologies. Adolescence. Mental health. School learning. Pandemic.

## INTRODUÇÃO

Atualmente, a tecnologia está cada vez mais presente no dia a dia das pessoas, influenciando várias áreas da vida, como a educação e saúde mental. Entre os adolescentes, é comum o uso de celulares, tablets, computadores e televisores, que estão em diversos âmbitos tanto em casa quanto nas escolas. A presença constante, junto com ao fácil acesso à internet, faz com que o uso de telas seja prolongado, e tendo contato com conteúdos variados, e nem sempre adequados para a faixa etária (Tono, 2015).

Ainda que o contexto digital não constitua, por si só, um fator de risco no desenvolvimento juvenil, a adolescência é caracterizada por intensas mudanças biológicas, sociais e psicológicas, que aumentam a sensibilidade às influências externas. Assim, o uso inadequado das tecnologias pode impactar sobre aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais, comprometendo o processo de aprendizagem, o rendimento acadêmico e a construção da identidade (Guerin; Priotto; Moura, 2018).

Pesquisas de Silva & Silva (2017) apontam que o uso prolongado da internet pode afetar a saúde física e psicológica dos jovens, ocasionando dificuldades de concentração, alterações emocionais, conflitos familiares e uma maior propensão à dependência digital. Além disso, a exposição desmedida a mídias sociais pode favorecer práticas como o cyberbullying, exclusão

social e comparação constante, o que agrava o sofrimento psíquico entre adolescentes (O'Reilly et al., 2018).

Um aspecto preocupante é a possibilidade de exposição precoce a conteúdos nocivos, como violência, uso de drogas, pornografia e materiais relacionados à autolesão ou comportamento suicida. Por isso, o papel da família e da escola é essencial na orientação do uso responsável das tecnologias, ajudando a promover um desenvolvimento saudável e uma postura crítica diante ao mundo digital (Bouzas, 2013). Nesse contexto, é importante também estudar como o uso dessas tecnologias afeta a aprendizagem escolar e a saúde mental dos jovens, entendendo as questões psicossociais envolvidas, e buscando criar estratégias educativas e de prevenção.

Estudar essa temática é de grande importância para identificar os riscos e benefícios do uso das tecnologias nesse público, além de contribuir com dados que possam fundamentar práticas pedagógicas mais conscientes e intervenções psicológicas eficazes. A relevância desta pesquisa também se apoia na ausência de uma abordagem crítica e reflexiva sobre os limites e potenciais do ambiente digital, sobretudo em instituições públicas de ensino, nas quais persistem desigualdades de acesso à informação e de apoio familiar (CGI.br; NIC.br; CETIC.br, 2019, 2022). A proposta, portanto, busca oferecer subsídios teóricos e práticos que possam auxiliar na promoção da saúde mental e do desenvolvimento acadêmico dos adolescentes, a partir da compreensão do papel que as tecnologias exercem em suas vidas.

659

## REFERENCIAL TEÓRICO

### A ÍNTIMA RELAÇÃO CONTEMPORÂNEA ENTRE A ADOLESCÊNCIA E TECNOLOGIA

Do seu nascimento até os doze anos de idade, o homem vivencia o período inicial do maturamento humano, etapa essencial em todas as suas faces, as quais servirão de base para a construção de seu caráter, personalidade e identidade. Com o início da adolescência, uma fase que excede o conceito transitório que alguns lhe atribuem como um elo entre a infância e a vida adulta, o desenvolvimento da maturidade moral, sexual e corporal intensifica-se, transformando-a no palco para importantes mudanças e experiências físicas, emocionais e psicológicas. Dessa forma, parte a importância de estudá-la com atenção, em especial, sobre o

contexto tecnológico e a sua influência sobre esses jovens em formação (Guerin; Priotto; Moura, 2018).

As inovações digitais vêm ganhando significativo espaço no seio da sociedade contemporânea, desenvolvendo-se a partir de dispositivos que se tornam gradativamente mais indispensáveis a cada nova plataforma ou aplicativo lançados, interferindo diretamente sobre a metodologia da aprendizagem, as interações sociais, busca por informações e até mesmo frente ao processo da formação identitária (Barcelos, 2010).

As Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) carregam consigo contribuições positivas para a disseminação do conhecimento e estreitamento dos laços sociais em cenários que vão desde pequena à grande escala em distância geográfica, atributos explorados especialmente pelo público jovem (Moraes, 2014).

Apesar de se tratar de um fenômeno que, há décadas, está inserido no cotidiano das famílias, considerando desde os seus veículos mais antigos, como o rádio e a televisão. De acordo com Viana (2022), foi a partir da pandemia do Covid-19 que o uso das telas, em uma escala não antes vista, ganhou maior destaque. Tal fenômeno comportamental foi o resultado da combinação de dois fortes elementos abalados pela adoção de medidas que visavam minimizar a propagação do vírus: o isolamento social e a inovação nas modalidades de trabalho e aprendizagem.

660

De fato, a partir da segunda metade desta última década de 2010 (2015-2020), assistiu-se a uma inflexão no uso de celulares, e da conectividade implicada, não apenas pelo tempo despendido no acesso, mas ao adentrar a rotina e ocupar uma multiplicidade de domínios (Tocantins, 2021). De acordo com o Comitê Gestor da Internet no Brasil (2022), cerca de 93% dos brasileiros entre 9 e 17 anos têm contato com a internet, dado que, se comparado com o ano de 2019, aponta um crescimento de 4% do consumo tecnológico por este público-alvo.

Em um quadro comparativo entre os resultados nesse intervalo de tempo de 02 anos, é possível confirmar a importância da pandemia da Covid-19 como elemento reforçador neste aumento, muito em razão da adoção das metodologias de ensino remoto e das restrições de mobilidade, acelerando a adesão às ferramentas digitais e, por consequência, seus efeitos. Por um lado, as pessoas obtiveram mais autonomia digital e acomodação aos ferramentais. Por outro lado, surgiram dificuldades para manter a concentração, questões de saúde mental e o aumento do tempo gasto diante das telas (Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2022).

A Geração Z, também conhecida como “nativos do digital” ou “juventude tecnológica”, chega a passar cerca de 04 a 09 horas por dia em contato com dispositivos eletrônicos. Em estudos recentes, o tempo excessivo em frente às telas e a exposição a conteúdos violentos relacionam-se ao desenvolvimento de ansiedade, ao transtorno de déficit de atenção e a comportamentos antissociais (Vale, 2023).

Nos últimos 10 anos, o aumento expressivo nos casos de transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade, e adoção de comportamentos de risco como a automutilação e o suicídio, pode ser um indicativo de que o uso excessivo das mídias sociais pode estar interferindo sobre a autoestima dos seus usuários, fomentando a insatisfação frente à comparação excessiva com os padrões estéticos midiáticos cada vez mais inalcançáveis (Tostes, 2022).

Recorrentemente, essas relações se mostram mais intensas em alguns grupos populacionais adolescentes, especialmente do sexo feminino, que têm registrado maior probabilidade de possuir um aglomerado dos hábitos de vida insalubres citados simultaneamente (Piola et al., 2020; Piola et al., 2021).

A saúde mental, nesse cenário, surge como ponto essencial a ser destacado e debatido, pois assume função elementar para a construção do bem-estar do homem frente à sua capacidade adaptativa, e desempenho funcional frente aos desafios de um contexto sociocultural demasiadamente estressante. Hoje em dia, o smartphone não é mais um dispositivo de comunicação. Entre os jovens, tornou-se parte do próprio indivíduo ao torná-lo dependente de seu uso para a comunicação com outras pessoas, consumo de produtos digitais, disposição de títulos, possibilidade de serem contratados e até como fonte de entretenimento (Divan et al., 2012).

Esse é o possível perfil de comportamento que, mesmo que muitas vezes naturalizado, demanda a atenção de pais, escolas e da saúde. Isso porque ele pode prejudicar o crescimento e a qualidade de vida da população mais jovem, a longo prazo (Guerra; Farias Júnior; florindo, 2016). Como resultado, os adolescentes estão frequentemente na frente de suas telas durante todo o dia, uma tendência que fez surgir problemas que levantam a sobrevivência do funcionamento do indivíduo, ou seja, problemas descritos em sua saúde, mobilidade e saúde mental (Divan et al., 2012).

Os impactos tecnológicos sobre a saúde mental, em pontos variados, alimentam a adoção de hábitos menos saudáveis como o sedentarismo, o isolamento e o desenvolvimento de doenças

de ordem mental e biológica. Este processo, que apresenta índices de crescimento, requer um olhar mais crítico e atento por parte dos pais, educadores e prestadores de cuidados de saúde para a identificação e tratamento das consequências psicobiológicas da utilização excessiva do uso de telas (Ferreira et al., 2020; Who, 2020).

## O USO DE TECNOLOGIAS RELACIONADO À SAÚDE MENTAL E APRENDIZAGEM ESCOLAR

Os avanços trazidos pela tecnologia, como apresenta Santos (2024), não desvalidam os prejuízos que, em contraponto, surgem nesse contexto. É preciso reconhecê-los para que algo seja feito a respeito, pois sua negligência acarreta danos que, por vezes minimizados em alguns discursos, podem ser irreversíveis sob determinadas circunstâncias.

O uso excessivo, de forma irresponsável ou sem supervisão de dispositivos como smartphones ou computadores, pode fazer mal não apenas para saúde mental dos jovens, mas também atrapalhar seu processo de aprendizagem e rendimento escolar. Afinal, passar muito tempo em frente a telas pode gerar, além de outros prejuízos cognitivos, a dependência de jogos, redes sociais ou sites, levando a sintomas de abstinência quando necessite da separação ou interrupção de seu consumo (Santos, 2024).

662

Além disso, crianças e adolescentes que passam longos períodos conectados à internet têm maior propensão ao desenvolvimento de transtornos psicológicos como depressão, ansiedade, distúrbios de imagem ou do sono, como afirma Vier (2023). Serão os sintomas dessas condições que se relacionam de forma disfuncional com habilidades essenciais para essa fase da vida, como a concentração, memória e aprendizagem.

Em concordância, Frota, Porto e Filho (2024) reforçam a importância do uso moderado e responsável dos veículos digitais acerca dos anteriores malefícios referidos pelos demais autores, enfatizando em sua obra a preocupação com a relação entre tecnologia-jovens-saúde mental. O autor ainda destaca que os estímulos excessivos proporcionados, e propositalmente desenvolvidos com tal finalidade por jogos eletrônicos, para além do risco do desenvolvimento de vícios e a predisposição ao desenvolvimento de condições adoecedoras, podem ainda interferir na capacidade focal e memorização desse público em idade escolar.

Kunsch (2014), em seus achados, aponta que a qualidade do sono dos estudantes e a exposição à luz azul emitida por dispositivos eletrônicos estão intimamente relacionados,

resultando no prejuízo na produção de melatonina, hormônio responsável pelo sono. Em uma fase em que o sono exerce indiscutível influência, isto pode resultar no desenvolvimento de insônia, irritabilidade, ansiedade, estresse, prejuízo na concentração, no desempenho acadêmico e no contexto social dos jovens

## METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza básica, que busca ampliar o conhecimento científico, e não visa aplicações práticas imediatas (Avila-Pires, 2006, p. 505). Desse modo, tem por intuito compreender a relação da tecnológica e a saúde mental dos adolescentes pós-pandemia.

A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, estruturada como revisão sistemática da literatura. Esse procedimento implica selecionar e examinar criticamente produções científicas que tratam do tema, permitindo reunir evidências sob distintas perspectivas (Morandi; Camargo, 2015). Foram considerados artigos publicados em língua portuguesa, que tratam da fase da adolescência, sem restrição de sexo, condição socioeconômica e escolaridade. Também não foram estabelecidos limites quanto ao tipo de estudo. No que se refere ao período de publicação ficou delimitado de 2020 a 2025, em decorrência do período do decreto de pandemia e o tempo pós-pandemia.

663

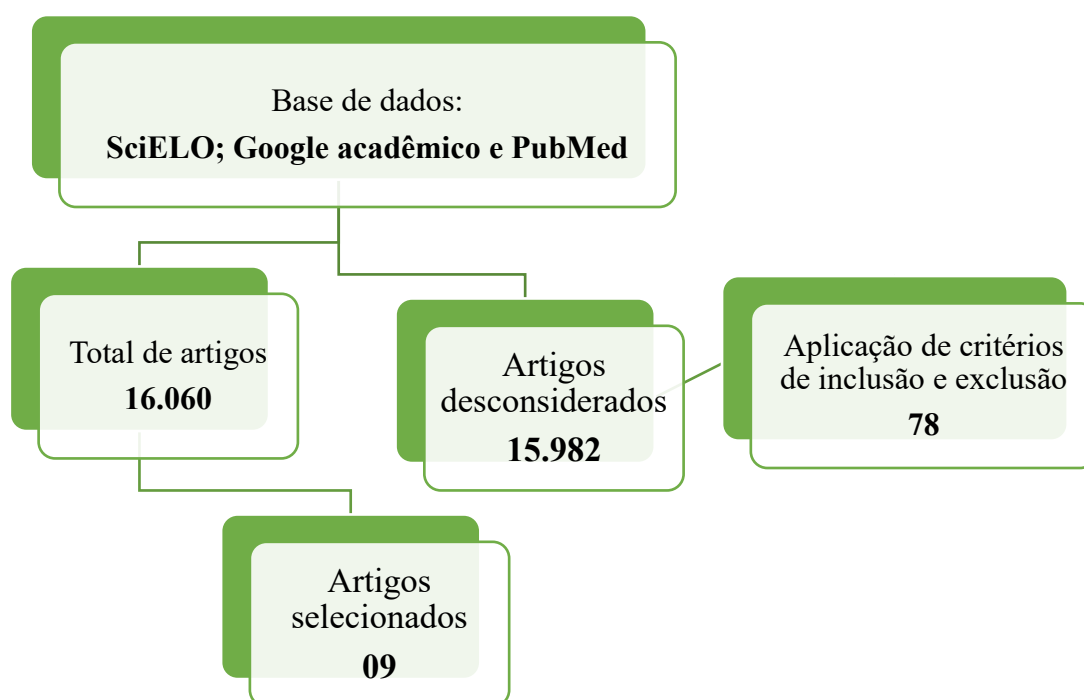
Estudos realizados com grupos populacionais específicos — como pessoas institucionalizadas ou populações indígenas — foram excluídos por apresentarem características socioculturais e clínicas particulares que poderiam gerar vieses e comprometer a comparabilidade dos resultados com a população adolescente geral.

Esta revisão sistemática utilizou-se como bases de coleta de dados a SciELO, PubMed, e o Google Acadêmico, fazendo o uso de descritores obtidos nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Estes, conectados pelo operador booleano AND, são: “Adolescentes” AND “Internet” – “O impacto da tecnologia na saúde mental” – “Tecnologia” AND “Adolescentes” AND “Redes Sociais” AND “Pós-pandemia Covid-19” AND “Aprendizagem na pandemia”. A coleta foi realizada entre os meses de agosto a setembro de 2025.

Para a seleção dos estudos e extração dos dados, foi utilizado o sistema Covidence. Após remoção dos registros duplicados, foram selecionados artigos por título e resumo, obedecendo aos critérios de elegibilidade e exclusão pré-definidos. Em seguida, os textos completos foram

reunidos para avaliação. Os dados extraídos dos estudos foram: autor; ano; local; tipo de estudo; sexo; faixa etária; a análise e a síntese das evidências. Depois da aplicação dos critérios de elegibilidade e exclusão, os artigos identificados foram avaliados, primeiramente, por meio da leitura do título e do resumo. Aqueles que não atendiam ao objetivo do estudo foram descartados. Os artigos escolhidos foram examinados e, em seguida, organizados em uma tabela (Tabela 01) com informações sobre a base de dados.

**Tabela 01:** Seleção dos artigos.



Dados da pesquisa (2025).

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base nos critérios definidos para esta revisão sistemática, foram escolhidos nove estudos publicados entre 2020 e 2025, nas bases de dados SciELO, Google Scholar e PubMed. Os estudos selecionados investigaram fatores relacionados ao uso da tecnologia na saúde mental dos adolescentes pós-pandemia COVID-19, com ênfase nas áreas da saúde e educação. O tema abrange desde dimensões individuais até aspectos contextuais, como a adolescência, enquanto fase de intensas transformações biopsicossociais, e se mostra particularmente vulnerável à



influência dos recursos digitais, considerando-se a alta conectividade e a dependência desses instrumentos na rotina cotidiana.

Os estudos analisados indicam que a exposição prolongada às telas facilita o acesso à informação e de manutenção de vínculos sociais, e, ao mesmo tempo, também se relaciona a impactos negativos, como o aumento de sintomas ansiosos e estressores, alterações no sono e comprometimento no processo de aprendizagem (Silva; Silva, 2017; Sales et al., 2021). Observa-se, ainda, a ausência de limites e mediações familiar ou escolar, então é de grande importância um olhar mais cauteloso dos pais e profissionais da educação nesse processo.

A pesquisa sobre os efeitos do tempo de tela e conexão digital na saúde mental dos adolescentes é um tema difícil de delimitar nas bases científicas, em razão de sua complexidade e da diversidade de perspectivas disponíveis. Para assegurar a solidez e a confiabilidade do estudo, foi necessário consultar referências do campo correlatos, como saúde física, psicológica e pedagógica. Assim, mesmo com a falta de estudos específicos voltados para esse público e contexto, foi possível complementar e contextualizar os resultados, criando uma análise mais abrangente e fundamentada. A seguir, apresenta-se um quadro (Quadro I) com a descrição geral dos estudos examinados, destacando seus objetivos e principais conclusões:

**Quadro I:** Caracterização geral dos artigos selecionados segundo autoria, ano e base de dados.

ORDEM	AUTOR	ANO	TÍTULO	RESULTADOS
01	AGÊNCIA BRASIL	2022	Uso da internet por crianças e adolescentes	O estudo revelou que 9 em cada 10 crianças e adolescentes utilizam a internet diariamente, evidenciando um quadro consolidado de hiperconectividade desde a infância. Essa exposição contínua a dispositivos digitais interfere na organização das rotinas, favorece alterações no sono, aumenta a vulnerabilidade emocional e intensifica a dependência tecnológica, especialmente no período pós-pandemia, quando o uso se tornou ainda mais enraizado no cotidiano.
02	DE ARAÚJO FROTA, F. P. et al.	2024	Tempo de tela e repercussões cognitivas em adolescentes	A revisão demonstrou que o aumento do tempo de tela está diretamente associado à redução significativa da atenção, da memória operacional e do desempenho acadêmico. A exposição prolongada à luz azul compromete o ciclo circadiano, provocando cansaço, irritabilidade e prejuízos na consolidação do sono, o que agrava déficits cognitivos. Os autores destacam que esses efeitos combinados

				configuram um quadro de impacto profundo sobre o desenvolvimento neuropsicológico dos adolescentes.
03	PIOLA, T. S. et al.	2020	Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes	Os resultados apontaram que o tempo de tela elevado se associa a altos níveis de sedentarismo, maior risco de sintomas ansiosos e redução do bem-estar geral. Esses efeitos foram mais expressivos entre meninas e em adolescentes de maturação avançada, indicando influências biopsicossociais na relação entre comportamento sedentário e saúde mental. O estudo reforça que a combinação entre uso excessivo de dispositivos e inatividade física cria um ambiente favorável ao adoecimento emocional, com repercussões em longo prazo.
04	SALES, S. S. et al.	2021	Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental	Os achados evidenciaram que a exposição prolongada às redes sociais desencadeia processos de comparação social intensos, que contribuem para sintomas de ansiedade, depressão, isolamento e diminuição da autoestima. A busca por validação digital e a pressão por manter uma imagem idealizada intensificam conflitos internos e ampliam o sofrimento psíquico. O estudo destaca que a vulnerabilidade emocional ocorre tanto pela frequência de uso quanto pela forma como os conteúdos são consumidos e internalizados.
05	TOCANTINS, G. M. O.; WIGGERS, I. D.	2021	Infância e mídias digitais: histórias de crianças e adolescentes sobre seus cotidianos	A análise revelou que o uso intenso de telas altera profundamente a convivência familiar e a rotina escolar, reduzindo interações presenciais e dificultando a manutenção de vínculos afetivos. Adolescentes relataram irritabilidade, baixa concentração e substituição crescente do contato social real por interações virtuais. Esses fatores repercutem no desenvolvimento socioemocional, sugerindo que o ambiente digital reorganiza formas de relacionamento e influencia diretamente a expressão das emoções.
06	TOSTES, A. M. G.; LANES, C. C.; DE CASTRO, G. F. P.	2022	Correlação entre o uso depreciativo das mídias sociais e transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes	A revisão identificou forte correlação entre tempo de tela, comparação social e sintomas de ansiedade. A exposição a padrões idealizados e à dinâmica competitiva das redes sociais intensifica sentimentos de inadequação, autocobrança e vulnerabilidade emocional. O estudo destaca que não é apenas o excesso de uso, mas, principalmente, a forma depreciativa de interação com os conteúdos que aumenta o risco de sofrimento psíquico e comportamentos relacionados à dependência digital.
07	VIANA, L. B. O. P.; EGYPTO, I. A. S.; SOUSA, M. N. A.	2022	Impactos do aumento do tempo de exposição às	Os resultados mostraram um aumento expressivo no tempo de exposição às telas durante o isolamento social, associado a prejuízos acentuados no sono, maior

			telas digitais na infância durante a pandemia da Covid-19	irritabilidade, dificuldades de concentração e intensificação de sintomas ansiosos entre crianças e adolescentes. O estudo evidencia que a ruptura das rotinas físicas e escolares potencializou o uso das tecnologias, impactando diretamente processos emocionais e comportamentais, e deixando sequelas perceptíveis mesmo após o retorno às atividades presenciais.
o8	VIER, R. F. S.	2023	Tecnologias versus saúde mental: o enfoque CTS como subsídio para a ação docente	A pesquisa destacou que o uso inadequado das tecnologias intensifica estresse, isolamento, dependência digital e dificuldades de autorregulação entre adolescentes. Evidenciou-se que a mediação escolar e familiar é indispensável para reduzir esses impactos, promovendo um uso crítico e saudável das tecnologias. A autora aponta que práticas educativas fundamentadas na abordagem CTS podem fortalecer a autonomia digital dos jovens e prevenir danos psicológicos associados ao uso excessivo.
o9	COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL; NIC.br; CETIC.br.	2022	TIC Kids Online Brasil 2021	O relatório revelou que a maioria dos adolescentes brasileiros acessa a internet diariamente por longos períodos, configurando uma rotina altamente digitalizada. Esse padrão ampliou a exposição a riscos como cyberbullying, conteúdos impróprios e comportamentos compulsivos relacionados ao uso de redes sociais. Os dados apontam que a ausência de orientação adequada e educação digital estruturada contribui para o aumento dessas vulnerabilidades, reforçando a necessidade de políticas públicas e estratégias pedagógicas que promovam o uso responsável das tecnologias.

**Fonte:** Dados de pesquisa em bases de dados, 2025.

O cenário atual aponta um reflexo preocupante na saúde mental dos adolescentes devido ao uso intenso das tecnologias, afetando profundamente suas esferas cognitiva, emocional, social e física. É inegável que o ambiente digital se tornou parte intrínseca da vida jovem; dados da Agência Brasil (2022) indicam que cerca de 90% dos jovens brasileiros estão conectados regularmente, transformando o acesso à internet em uma necessidade fundamental para a formação da identidade contemporânea.

Contudo, essa imersão, quando desprovida de orientação, pode gerar sobrecarga emocional e desorganizar hábitos essenciais. A pesquisa de Frota et al. (2024) é clara ao associar o tempo prolongado de tela à redução da atenção e da memória, impactando diretamente o desempenho escolar. Isso nos leva a entender que a questão transcende o simples tempo de uso:

estamos lidando com uma modificação nos processos cognitivos e na forma como o adolescente interage e aprende.

Complementarmente, Piola et al. (2020) chamam a atenção para o corpo, destacando que o tempo excessivo de tela, ligado ao sedentarismo, potencializa sintomas de ansiedade. A tecnologia, portanto, atua como um fator de risco multifacetado, que exige uma visão integral da saúde do jovem. Por fim, Sales et al. (2021) e Frota et al. (2024) convergem ao apontar que a exposição constante a conteúdos idealizados nas redes sociais intensifica sentimentos de inadequação, solidão e ansiedade. As mídias, que deveriam conectar, acabam funcionando como gatilhos emocionais que minam a autopercepção e o bem-estar mental dos nossos jovens.

O estudo de Tocantins e Wiggers (2021) adiciona uma dimensão qualitativa essencial para permitir que os próprios adolescentes se expressem. Por meio de relatos, os autores notaram que o uso excessivo de telas modificou as dinâmicas familiares, o tempo dedicado aos estudos e a maneira como se relacionam com os outros. Este estudo é importante porque torna o debate mais humano, evidenciando que, por trás de números e diagnósticos, há histórias, sentimentos e realidades que demonstram o efeito real da tecnologia na convivência e no desenvolvimento pessoal.

668

Tostes, Lanes e Castro (2022) também destacam uma forte relação entre o uso depreciativo das redes sociais e o crescimento de sintomas de ansiedade e depressão, enfatizando a importância da comparação social e da procura por facilidades virtuais. Essa análise destaca que as plataformas digitais não só conectam as pessoas, mas também podem perpetuar padrões de exclusão e cobrança. A contribuição dos autores é fundamental para este TCC, pois destaca como a tecnologia afeta a autoestima e o equilíbrio emocional, aspectos diretamente relacionados à saúde mental dos jovens.

A pandemia da COVID-19, conforme contextualizado por Viana et al. (2022), atuou como um marco intensificador dos efeitos do uso tecnológico, transformando o que era lazer em instrumento de sobrevivência social e educacional. O isolamento impôs um aumento expressivo na exposição às telas, resultando em alterações significativas no sono, irritabilidade, ansiedade e dificuldades de concentração dos adolescentes. Essa transição urgente revelou a necessidade de estratégias que conciliem a presença digital com a promoção do bem-estar emocional.

Neste panorama, a contribuição de Vier (2023) é vital ao sublinhar o papel insubstituível da mediação ativa de professores e responsáveis. Defende-se que a orientação crítica e consciente das mídias digitais é o caminho preventivo, fundamentado na alfabetização digital e na educação emocional, para mitigar os impactos da hiperconectividade. Essa necessidade de suporte é confirmada pelos dados do Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br, 2022), que apontam que 93% dos jovens estão conectados diariamente, em sua maioria sem acompanhamento adulto direto, evidenciando uma geração que navega intensamente no meio digital sem a maturidade plena para lidar com seus efeitos psicológicos.

Em síntese, a análise integrada dos estudos demonstra que o tempo de tela, apesar dos benefícios pontuais de conhecimento e comunicação, carrega riscos consideráveis quando desprovido de mediação adequada. Seus efeitos são modulados pelo contexto, tipo de uso e suporte disponível. É imperativo, portanto, adotar abordagens integradas que priorizem a reflexão crítica sobre o conteúdo consumido e o fortalecimento dos vínculos humanos, visando equilibrar a presença digital com a preservação da saúde mental, emocional e social dos adolescentes em nossa sociedade cada vez mais interligada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos achados evidencia o papel ambíguo que a tecnologia exerce na vida dos adolescentes. De um lado, ela surge como um recurso essencial, capaz de conectar pessoas, ampliar horizontes e oferecer oportunidades de aprendizado e expressão. Em um mundo cada vez mais digital, as redes sociais e as plataformas online tornaram-se parte importante da rotina dos jovens, servindo como espaços de convivência, descoberta e construção de identidade. A tecnologia, nesse sentido, favorece o acesso ao conhecimento, fortalece vínculos sociais e estimula o senso de pertencimento, aspectos fundamentais nessa fase de transição entre a infância e a vida adulta.

Por outro lado, a mesma ferramenta que aproxima pode também afastar. A ausência de acompanhamento familiar e escolar adequado pode transformar o uso da tecnologia em um fator de risco, comprometendo o desenvolvimento saudável. O uso excessivo das telas, a exposição contínua a conteúdos inadequados e a falta de limites podem gerar consequências como queda no rendimento escolar, distúrbios do sono, irritabilidade, ansiedade e até sintomas depressivos. Muitos adolescentes acabam substituindo interações presenciais por contatos virtuais

superficiais, o que pode intensificar sentimentos de solidão, insegurança e comparação constante com padrões irreais de beleza e sucesso difundidos nas redes.

Nesse cenário, a discussão ultrapassa o simples tempo de exposição às telas, e passa a considerar a qualidade do conteúdo consumido. Não é apenas “quanto tempo” o adolescente passa online, mas “como” e “com o quê” ele se conecta. A natureza das interações digitais, os valores transmitidos pelos influenciadores e as mensagens implícitas nos conteúdos assistidos exercem impacto direto sobre o modo como o jovem percebe o mundo e a si mesmo. Isso mostra que o problema não está necessariamente na tecnologia em si, mas na forma como ela é utilizada, mediada e compreendida.

A adolescência, por si só, é um período de intensas transformações biológicas, emocionais e sociais. É um tempo de descobertas, experimentações e construção de identidade. Nessa fase, o indivíduo busca autonomia, mas também precisa de referências estáveis. Por isso, os adolescentes são especialmente sensíveis às influências externas, e o ambiente digital se torna um espaço poderoso tanto para o crescimento quanto para o desequilíbrio emocional. A presença ativa da família e da escola é, portanto, essencial. Cabe aos pais e educadores não apenas impor limites, mas dialogar, orientar e ensinar sobre o uso consciente e responsável da tecnologia, transformando-a em uma aliada, e não em uma ameaça.

670

A escola tem papel fundamental nesse processo, pois pode promover o letramento digital e emocional, preparando os estudantes para lidar com o excesso de informações, com as pressões sociais e com os desafios éticos do mundo virtual. Já a família deve funcionar como um ponto de equilíbrio, incentivando hábitos saudáveis, momentos de desconexão e o fortalecimento das relações presenciais. Essas duas esferas, escolar e familiar, quando atuam em conjunto, ajudam o adolescente a desenvolver autonomia emocional, pensamento crítico e capacidade de autorregulação frente aos estímulos digitais.

Outro ponto importante que a análise evidencia é a limitação de pesquisas recentes sobre o tema, especialmente no período pós-pandemia de COVID-19. A pandemia intensificou o uso das tecnologias digitais, transformando-as em ferramentas indispensáveis para a comunicação, o estudo e o lazer. No entanto, essa dependência trouxe também desafios significativos à saúde mental, como o aumento de sintomas de ansiedade, estresse e sensação de isolamento. Ainda há poucos estudos que analisam de forma aprofundada como esses impactos se manifestaram e permanecem entre os adolescentes, o que revela uma lacuna importante no campo da pesquisa

científica. Investigações futuras, com foco nessa faixa etária e nesse contexto, são essenciais para compreender as mudanças comportamentais e emocionais que emergiram desse período, e como elas moldam as novas gerações.

Em síntese, os resultados desta revisão reforçam que compreender a relação entre tecnologia e saúde mental na adolescência é fundamental para promover um desenvolvimento equilibrado. Mais do que proibir ou restringir o uso, é necessário educar para o uso consciente, crítico e saudável. A tecnologia deve ser vista como uma extensão das possibilidades humanas, e não como substituta das relações, do afeto e da experiência real. Quando utilizada com discernimento, ela pode ser um instrumento de aprendizagem, criatividade e conexão genuína.

Portanto, compreender essa dinâmica é essencial para a formulação de políticas públicas preventivas, capazes de integrar ações nas áreas de saúde, educação e família. Somente a partir de uma visão conjunta e humanizada será possível construir caminhos que favoreçam o bem-estar emocional e social dos jovens, preparando-os para lidar, de forma crítica e equilibrada, com os desafios de uma sociedade cada vez mais digital. Essa compreensão, além de científica, é um compromisso ético com as novas gerações, que crescem imersas em um mundo de possibilidades, mas também de vulnerabilidades, que precisam ser compreendidas e acolhidas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**AGÊNCIA BRASIL.** Nove em cada dez crianças e adolescentes são usuárias de internet. Brasília: EBC, 16 ago. 2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2022-08/nove-em-cada-dez-criancas-e-adolescentes-sao-usuarias-de-internet>. Acesso em: 4 maio 2025.

**AVILA-PIRES, F. D. de.** Por que é básica a pesquisa básica. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 3, n. 4, p. 505-506, 1987. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X1987000400013>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**BOUZAS, I.** Internet: um campo de estudo. *Adolescência e Saúde*, v. 10, n. 1, p. 6, 2013. Disponível em: <https://s3saeast1.amazonaws.com/publisher.gni.com.br/adolescenciaesaude.com/pdf/v10n1ao1.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL; NIC.BR; CETIC.br.** TIC Kids Online Brasil 2021: 78% das crianças e adolescentes conectados usam redes sociais. São Paulo: Cetic.br, 16 ago. 2022. Disponível em: <https://cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-brasil-2021-78-das-criancas-e-adolescentes-conectados-usam-redes-sociais/>. Acesso em: 13 jun. 2025.



**FROTA, F. P. De A.; PORTO, G. R.; FILHO, C. A. A. D.** Tempo de tela e a repercussão cognitiva em adolescentes. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 24, n. 8, p. e17077-e17077, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/17077>. Acesso em: 12 jun. 2025.

**DIVAN, H. A. et al.** Cell phone use and behavioural problems in young children. *Journal of Epidemiology and Community Health*, v. 66, n. 6, p. 524-529, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/jech.2010.115402>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**GUERIN, C. S.; PRIOTTO, E. M. T. P.; DE MOURA, F. C.** Geração Z: a influência da tecnologia nos hábitos e características de adolescentes. *Revista Valore*, v. 3, p. 726-734, 2018. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/187>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**GUERRA, P. H.; FARIAS JÚNIOR, J. C.; FLORINDO, A. A.** Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*, v. 50, p. 9, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1518-8787.2016050006307>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**HAIDT, J.** A geração ansiosa: como a grande reprogramação da infância está causando uma epidemia de doenças mentais. São Paulo: Pinguim, 2024.

**MORANDI, M. I. W. M.; CAMARGO, L. F. R.** Revisão sistemática da literatura. In: DRESCH, A.; LACERDA, D. P.; ANTUNES JR., J. A. V. *Design científico: método e pesquisa para avanço da ciência e da tecnologia*. Porto Alegre: Bookman, 2015.

**NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR.** Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros: TIC Domicílios 2018. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2019.

**O'REILLY, M. et al.** Is social media bad for mental health and well-being? Exploring adolescents' perspectives. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, v. 23, n. 4, p. 601-613, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**PIOLA, T. S. et al.** Cell phone use is associated with alcohol and tobacco consumption in insufficiently active adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 61, n. 3, p. 444-451, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11356-2>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**PIOLA, T. S. et al.** Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 7, p. 2803-2812, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.24852018>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**PRIFTIS, N.; PANAGIOTAKOS, D.** Screen time and its health consequences in children and adolescents. *Children*, Basel, v. 10, n. 10, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/children10101665>. Acesso em: 13 jun. 2025.



**SALES, S. S.; DA COSTA, T. M.; GAI, M. J. P.** Adolescentes na era digital: impactos na saúde mental. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 9, p. e15110917800, 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/353449562\\_Adolescentes\\_na\\_Era\\_Digital\\_Impactos\\_na\\_Saude\\_Mental](https://www.researchgate.net/publication/353449562_Adolescentes_na_Era_Digital_Impactos_na_Saude_Mental). Acesso em: 14 jun. 2025.

**SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G.** Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*, v. 34, n. 103, 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=So103-84862017000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So103-84862017000100009). Acesso em: 13 jun. 2025.

**SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C.** Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Educação, Psicologia e Interfaces*, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**TOCANTINS, G. M. O.; WIGGERS, I. D.** Infância e mídias digitais: histórias de crianças e adolescentes sobre seus cotidianos. *Cadernos CEDES*, v. 41, n. 113, p. 76-83, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccedes/a/7WPxPVRvCdrPJ5RqnkXn8Hb/>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**TONO, C. C. P.** Análise dos riscos e efeitos nocivos do uso da internet: contribuições para uma política pública de proteção da criança e do adolescente na era digital. 2015. Tese (Doutorado em Tecnologia) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015. Disponível em: <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/1987>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**TOSTES, A. M. G.; LANES, C. C.; DE CASTRO, G. F. P.** Correlação entre o uso depreciativo das mídias sociais e transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes: uma revisão bibliográfica. *Revista Transformar*, v. 16, n. 1, p. 188-208, 2022. Disponível em: <https://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/723>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**VIANA, L. B. O. P.; EGYPTO, I. A. S.; SOUSA, M. N. A.** Impactos do aumento do tempo de exposição às telas digitais na infância durante a pandemia da Covid-19. *Revista CES Salud Pública y Epidemiología*, v. 1, n. 2, p. 99-114, 2022. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/371379366\\_Impactos\\_do\\_aumento\\_do\\_tempo\\_de\\_exposicao\\_as\\_telas\\_digitais\\_na\\_infancia\\_durante\\_a\\_pandemia\\_da\\_Covid-19](https://www.researchgate.net/publication/371379366_Impactos_do_aumento_do_tempo_de_exposicao_as_telas_digitais_na_infancia_durante_a_pandemia_da_Covid-19). Acesso em: 13 jun. 2025.

**VIER, REJANE FERNANDES DA SILVA.** Tecnologias versus saúde mental: o enfoque CTS como subsídio para a ação docente. 2023. Tese (Doutorado em Ensino de Ciência e Tecnologia) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2023. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/32283>. Acesso em: 13 jun. 2025.

**WORLD HEALTH ORGANIZATION.** WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 12 jun. 2025.