



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

FRANCILDA DE SOUSA MIRANDA
JÉSSICA FRANÇA DOS SANTOS

AS TECNOLOGIAS: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

PARAUAPEBAS
2023

FRANCILDA DE SOUSA MIRANDA
JÉSSICA FRANÇA DOS SANTOS

AS TECNOLOGIAS: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Psicologia, para a obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profa. Esp. Milena Vieira Sousa.

PARAUAPEBAS
2023

MIRANDA, Francilda de Sousa; DOS SANTOS, Jessica França.

AS TECNOLOGIAS: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES.

Orientadora: Prof^a Milena Vieira Sousa, 2023.

46 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA, Parauapebas – PA, 2023.

Palavras-Chave: Adolescentes; Saúde Mental; Digital; Internet; Familiares; Jovens; Depressão.

Nota: A versão original deste trabalho de conclusão de curso encontra-se disponível no Serviço de Biblioteca e Documentação da Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia – FADESA em Parauapebas – PA.

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho de conclusão, por processos fotocopiadores e outros meios eletrônicos.

Francilda M

Jessica S

FRANCILDA DE SOUSA MIRANDA
JÉSSICA FRANÇA DOS SANTOS

AS TECNOLOGIAS: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Psicologia, para a obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Aprovado em: 27 / 06 / 2023.

BANCA EXAMINADORA

João C

Prof. João Luiz Sousa Cardoso
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA

William G

Prof. William Araújo Gomes
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA

Milena S

Orientadora Profa. Esp. Milena Vieira Sousa
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA

Coordenação de Psicologia

Data de depósito do trabalho de conclusão / /

À família.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso.

Ao meu esposo Esaú Miranda, que é o meu maior incentivador e responsável por todo apoio financeiro na minha graduação, muito obrigada por compreender minha ausência em vários momentos.

Aos meus filhos, Itiely e Ityel, por vibrar comigo cada conquista, a minha família e amigos que me incentivaram nos momentos difíceis, e compreenderam minha falta, enquanto com afinco me dedicava na realização deste trabalho.

Meu agradecimento a esta instituição, ao corpo docente pelos ensinamentos no meu processo de formação profissional.

Minha orientadora Milena Sousa me muito obrigada pela dedicação e compreensão.

Francilda de Sousa Miranda

Agradeço a Deus por me permitir superar todos os obstáculos que enfrentei no processo de realização deste trabalho e toda minha trajetória perante esses anos.

Aos meus pais por me ajudarem a realizar meus sonhos, em especial minha mãe, pelo carinho, amor, afeto, dedicação e cuidado durante toda a minha existência, aos meus irmãos, por acreditarem nos meus sonhos, e todo apoio para que eu não me sentisse sozinha diante das adversidades encontradas. Amo vocês de forma incondicional.

Agradeço aos meus avós, tia e amigos que estiveram ao meu lado durante toda a minha trajetória, vocês foram fundamentais para tornar esse sonho realidade.

Agradeço aos professores pelos ensinamentos, que me possibilitaram um melhor desempenho ao longo da minha formação profissional.

Aos meus colegas de curso, com quem convivi intensamente durante os últimos anos, pelo companheirismo e troca de experiências, a universidade e corpo docente.

Jéssica França dos Santos

“Aquele que habita no esconderijo do altíssimo, a sombra do Onipotente descansará, Direi do Senhor ele é o meu Deus, o meu refúgio, a minha fortaleza, e nele confiarei”.

(Salmos 91).

RESUMO

Introdução: No contexto atual está bastante comum as pessoas passarem períodos longos frente as telas, muito dos adoecimentos vão surgindo e impactando na saúde mental das pessoas que ficam longos tempos conectados nas redes sociais, compartilhando vídeos, trocando mensagens, curtindo postagens e conhecendo pessoas, por outro lado, esses meios tecnológicos podem causar impactos negativos na vida dos adolescentes. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativa, consultada nas bases de dados digitais Google Acadêmico, PubMed, Scielo, entre os anos de 2013 a 2023 consultados em artigos, livros, revistas e periódicos escritos na língua portuguesa, que estavam de acordo com a temática proposta. **Resultados:** Este estudo aponta para alterações no emocional e comportamento dos adolescentes, devido ao uso excessivo e não supervisionado, gerando conflitos e diversos riscos com impactos significativos na saúde mental, como depressão, ansiedade, conflitos familiares, decorrentes do distanciamento e da ausência de diálogo e falta de limites, podendo gerar a dependência das tecnologias, afetando os hábitos e estilo de vida. **Conclusão:** Os adolescentes tem sido afetado devido ao uso desenfreado das redes tecnológicas, modificando o comportamento e saúde mental, evidenciando fatores de riscos como ansiedade e depressão.

Palavras-chave: “Adolescentes”; “Saúde Mental”; “Digital”; “Internet”; “Familiares”; “Depressão”.

ABSTRACT

Introduction: In the current context, it is quite common for people to spend long periods in front of screens, many of the illnesses arise and impact on the mental health of people who stay connected on social networks for a long time, sharing videos, exchanging messages, liking posts and meeting people, on the other hand, these technological means can have a negative impact on the lives of adolescents. **Methodology:** This is a qualitative bibliographical review, consulted in the digital databases Google Scholar, PubMed, Scielo, between the years 2013 to 2023 consulted in articles, books, magazines and periodicals written in Portuguese, which were of according to the proposed theme. **Results:** This study points to changes in the emotional and behavior of adolescents, due to excessive and unsupervised use, generating conflicts and various risks with significant impacts on mental health, such as depression, anxiety, family conflicts, resulting from distancing and lack of dialogue and lack of limits, which can lead to dependence on technologies, affecting habits and lifestyle. **Conclusion:** Adolescents have been affected due to the unbridled use of technological networks, modifying behavior and mental health, showing risk factors such as anxiety and depression.

Keywords: "Adolescents". "Mental health". "Digital". "Internet". "Relatives". "Depression".

LISTA DE ABREVIATURAS

- ABNT** - Associação Brasileira de Normas Técnicas
- DSM-5** - Manual Diagnostico e Estatístico de Transtornos Mentais
- DECS** - Descritores em Ciências e Saúde

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1 História da Tecnologia e sua Evolução.....	14
2.2 Tecnologias e suas Implicações no Desenvolvimento Humano	18
2.3 Os Impactos Sociais, Cognitivos, Afetivos nos adolescentes conectados a Tecnologia.....	24
2.4 Uso adequado dos meios tecnológicos na adolescência.....	29
3. METODOLOGIA	35
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	37
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43

1. INTRODUÇÃO

A tecnologia é um meio facilitador de informações, percebe-se o quanto seu acesso tem ganhado espaço entre as pessoas, se mostrando mais atual no dia a dia, sua utilização tem sido maior entre os adolescentes, causando inúmeros prejuízos afetando a saúde mental pelo uso em excesso (CAVALCANTE; RICARDO, 2017).

Em face do cenário atual muito se tem discutido sobre as tecnologias e suas influências negativas na saúde mental destes, ocasionando malefícios no desenvolvimento social, afetivo e cognitivo pelo uso demasiado (RICARDO, 2017).

Segundo a pesquisa realizada pelo Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania pelo governo do Brasil (2022), foram entrevistados 6,3 mil participantes com idades entre 9 e 12 anos, de todas as regiões do país, sendo que 86% das crianças e adolescentes usam a internet diariamente e 80% da faixa etária até 12 anos informou acessar no mínimo uma vez por dia. Do total que “não usa”, 15% vive em área rural e 2,5% em área urbana.

A pesquisa afirma ainda que, 51% dos entrevistados, os adolescentes se abrem mais na internet do que com os pais. Para completar, 46% afirma que se tivessem mais atenção da família, as crianças e adolescentes passariam menos tempo no celular (BRASIL, 2022).

Nesta perspectiva a utilização da tecnologia como possível causa de adoecimentos psicológicos como: ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos, bem como, tais impactos afetam na saúde mental dos adolescentes pelo uso exagerado causando prejuízos (CAVALCANTE; RICARDO, 2017).

Neste sentido é importante se apropriar dessas tecnologias com cautela e fazer um estudo sobre os seus potenciais efeitos negativos. O uso demasiado entre adolescentes sem supervisão provocado diversos riscos, ocasionando transtornos como: ansiedade, depressão, baixa autoestima, problemas de linguagem, conflitos familiares, sentimento de culpa, isolamento, dentre outros (SALES; SYNARA, 2021).

Diante disto, estima-se um olhar voltado para as implicações emocional, cognitivo e comportamental nos adolescentes pelo uso em excesso das redes tecnológicas, impedindo de ter outras experiências sociais e familiares importantes para o seu desenvolvimento. A exposição em exagero dos eletrônicos tem um poder significativo para afetar as habilidades de coordenação estratégica, criatividade, memória e risco de desenvolvimento de impulsividade (SALES; SYNARA, 2021).

É importante trabalhar a psicoeducação entre os jovens, através de orientações sobre o uso com responsabilidade das redes tecnológicas, para que possam explorá-los sem causar prejuízos futuros no desenvolvimento, emocional e cognição (BRASIL, 2022).

Sendo assim, o objetivo geral desse trabalho é avaliar quais os impactos do uso em excesso das redes tecnológicas podem causar na saúde mental dos adolescentes e como suas implicações afetam o emocional.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A tecnologia tem se tornado indispensável nos dias atuais, fazendo parte do cotidiano das pessoas, com o aumento das ferramentas digitais, mudanças foram acontecendo modificando significativamente a vida dos indivíduos, interferindo diretamente nas relações familiares, gerando o afastamento e comodismo (SALES; SYNARA, 2021).

Segundo Sales (2021), “é impossível pensar nas novas gerações separadas dos meios digitais e da internet, no entanto, equilibrar seus efeitos apresenta-se como um grande desafio”.

Nesse sentido, a internet nos dias atuais tem se tornado uma ferramenta essencial para diversos fins, como para trabalho, estudos, comunicar com as pessoas e lazer, é importante, no entanto que haja um olhar voltado como ela está sendo usada, para que seu uso não afete negativamente nossas vidas em todos os aspectos, como forma preventiva e evitar o vício é, essencialmente, usá-la com moderação e responsabilidade (MARQUES, 2021).

No contexto da vida dos adolescentes, é indispensável que seja enfatizado os cuidados, uma vez que a atuação é estabelecida nessas relações e tais sugestões de comportamento estão começando a afetar as relações afetivas. Buscar uma maior compreensão dos diversos motivos da busca incessante pelo virtual também é válida, uma vez que estas buscas sofrem influências diversas, pois muitos são os fatores que influenciam as pessoas a se manterem conectadas nesse mundo imaginário (SOUZA, 2021).

Embora a tecnologia tenha facilitado a vida dos indivíduos em diversas áreas na resolução de problemas, é importante compreender que o costume indevido afeta diretamente na qualidade de vida, em especial nos adolescentes, por ter muito atrativo tempo em frente as telas são longas, deixando de viver no mundo real para viver no imaginário, se abdicando do relacionamento familiar, negligenciando os estudos, desencadeando assim, impactos sociais, cognitivos e afetivos (MARQUES, 2021).

2.1 História da tecnologia e sua evolução

Tecnologia é uma ciência com conjunto de métodos, instrumentos,

habilidades e técnicas criadas pelos seres humanos que permitem o aproveitamento prático do conhecimento científico para satisfazer as necessidades dos seus membros, mediante o auxílio de equipamentos, programas, pessoas, processos e organização, como meio facilitador, para aplicação prática do conhecimento que possibilita atingir objetivos específicos, técnica e sociedade integrando elementos materiais e estrutural com ferramentas, máquinas e equipamentos (QUEIROZ, 2014).

Observa-se que, no período pré-histórico o homem precisou se reinventar para sobreviver, desenvolvendo técnicas para diversificar sua alimentação e abandonar hábitos nômades, uma delas foi a descoberta de controlar o fogo, a ciência se desenvolveu através dos egípcios e mesopotâmicos que se dedicaram com afinco ao desenvolvimento tecnológico que os ajudassem em seus afazeres e na resolução de adversidades, aprimorando os utensílios de caça, criação de carruagem como base de transporte, objetos afiados, tijolos, ladrilhos, bronze, cobre, ferro forjado, moinho de água, ferramentas de pedras, entre outros mecanismos para tornar mais fácil seus serviços (LORENZETTI, 2012).

Alves (2014), diz que o artifício envolve, desde a ideia inicial à sua aplicação, dando início quando o homem começou a construir ferramentas que o ajudassem em suas tarefas e na resolução de dificuldades.

Nas primeiras civilizações faziam uso de ferramentas através de recursos que se produzem e integram elementos não materiais, por meio do conhecimento, informações e múltiplas capacidades de organização, comunicação e relações interpessoais, a tecnologia remete-se a fatores econômicos, políticos, culturais e ambientais, mediante o conhecimento era possível fabricar objetos e modificar o meio ambiente, visando satisfazer as necessidades humanas como meio facilitador (MELO, 2014).

Neste sentido, a tecnologia pode ser definida como um estudo sistemático através da utilização de técnicas, mediante o conhecimento que faz referência ao desenho de artefatos e à planificação da sua concretização, operação, ajustamento, manutenção e monitoramento através da ciência, além disso, pode ser definida como o modo que o homem atual interage, essas novas tecnologias são fruto do desenvolvimento tecnológico alcançado pelo ser humano e têm um papel fundamental no âmbito da inovação (LORENZETTI, 2012).

Segundo Trindade (2012), o assunto tecnologia está ganhando espaço nos meios de comunicação, com a ideia de que se vive uma época histórica de

desenvolvimento tecnológico sem precedentes, o que faz a atual sociedade ser reconhecida como uma sociedade do conhecimento e da tecnologia, tamanha evolução gera nas organizações, instituições e empresas a necessidade de aderir novos métodos, tais mudanças surge e como ela novas estratégias de sobrevivência, crescimento e aprendizagem, para produção de novos conhecimentos.

Assim sendo, estes fenômenos sociais contemporâneos digitais de informação vêm alterado a comunicação e relações interpessoais nas últimas décadas, devido o uso predominantemente da internet voltado para a comunicação interpessoal, seja com familiares, amigos ou colegas de trabalho, onde as redes sociais são compreendidas como mediadoras nas relações, principalmente para o público adolescente, uma vez que, as fortes influências negativas são perceptíveis na comunicação digital e relações entre os adolescentes e seus cuidadores principais (TRINDADE, 2012).

As tecnologias atuais exigem que a sociedade se adeque aos novos avanços das redes, para que o futuro seja promissor, por ser impensável viver hoje em dia sem determinados recursos e instrumentos como energia elétrica, automóvel, avião, computador, tabletes, telefone fixo e móvel, televisão e internet (PIRES, 2014).

Dentre outras crescentes inovações tecnológicas que vem atraindo a população de todas as classes e segmentos sociais passando a depender e fazer uso cotidianamente da internet seja para desenvolver suas atividades mais básicas até as mais elaboradas, Gomes (2014), relata que esses meios de comunicação tem influenciando e modificando significativamente a rotina das pessoas, dentre eles o *WhatsApp*®, um aplicativo de mensagens instantâneas e chamadas de voz para *smartphones*, neles os usuários podem enviar mensagens de texto, imagens, vídeos e documentos, ligações grátis através da conexão com a internet, tratando de redes sociais online tem o *Instagram*® e *facebook*® que possibilita a influência mútua em compartilhamento de fotos e vídeos, que permite aplicar filtros digitais e compartilhá-los em uma multiplicidade de serviços de redes sociais.

Entende-se que as mudanças decorrentes da tecnologia têm grande influência na sociedade, levando a mesma a produzir meios de comunicação, conhecimento e compreensão do mundo e seus sujeitos, permitindo os seres humanos facilidade de interação, essas inovações influenciam diretamente na sociedade, estando cada vez presentes na vida das pessoas, tornando primordial em todos os lugares, em casa, escola, faculdade, trabalho, eles estão sempre atuais na sociedade, a sabedoria

humana tem se mostrado infinita superando seus limites até então intransponíveis (SILVA, 2013).

Devido tamanha evolução, o homem tem explorado métodos avançadas tornando a vida mais cômoda, tal inovação envolve muito mais que simples mudanças tecnológicas, envolve conexões, interações e influências de variados graus, assim sendo, observa-se que a conectividade derrubou barreiras como fronteiras de nações permitindo que estejamos informados sobre o que acontece no mundo e transformando ideias, tais benefícios tem proporcionados pelo desenvolvimento tecnológico são inúmeros, mas é pertinente articular a visão das tecnologias em suas beneficências e maleficências pelo uso em excesso (TRINDADE, 2012).

Para Gomes (2019), falar sobre a importância de ressaltar sobre as grandes mudanças que tem ocorrido na vida das pessoas, e como o excesso das redes tecnológicas, tem causando prejuízos inúmeros sendo responsáveis por alterações de conduta, costumes, aprendizagem, lazer, nas relações entre os indivíduos e na forma de comunicação, esses novos hábitos sociais adquiridos pela sociedade, tem alterando diretamente o contato entre as pessoas e grupos.

Ainda na mesma ideia do autor nos últimos anos tem aumentado a dependência, gerando prejuízos, adoecimento, deixando os indivíduos mais impacientes, impulsivos, dispersos e esquecidos, todos estes agravantes, vai causando mudanças e assim modificando o seu comportamento, esses fatores vem afetando diretamente a vida das pessoas, causando o distanciamento, levando-os a adquirir novos meios de ocupações, que vai afetando diretamente na maneira como elas se relacionam uma com as outras, essas dificuldades se dá pela dificuldade de ponderar o tempo de conectividade das tecnologias digitais (GOMES, 2019).

Segundo Marques (2021), a quantidade de redes tecnológicas tem crescido em grande proporção, diante das muitas criações tecnológicas, tem oferecido diversidades para seus usuários trazendo alegria e conseqüentemente o grande número de consumo em diferentes faixas etárias em todo o momento, distintas invenções são atualizadas com o passar do tempo, e em cada vez atualização realizada as pessoas vão aderindo e se adequando, fazendo parte do dia a dia de todos.

No entanto, quando as pessoas não sabem fazer o uso correto dessas tecnologias, elas estão se prejudicando e acabam por gerar a dependência, além de serem dominadas pela tecnologia, tornando-se assim utilizadores que contam com

recursos técnicos, tal como os dependentes, que recorrem as ferramentas que lhes permitem entrar no paraíso artificial para assim satisfazerem suas necessidades oferecidas pelas redes, de uma certa forma este empenho de acesso e sem restrições, ou seja, o quando o seu uso é realizado de maneira saudável o conteúdo pode torná-lo um espaço agradável (SOUZA, 2021).

2.2 Tecnologias e suas implicações no desenvolvimento humano

O desenvolvimento humano está atrelado as necessidades de entendimento de um extenso conjunto de aspectos envolvidos no entendimento do sujeito, em suas questões biológicas, físicas, psíquicas e o costume como interage, considerando a cultura, a historicidade e os fatores ambientais que atravessam o cotidiano do sujeito, na fase da adolescência é vista como um período conflituoso da vida humana, e que esses estigmas podem gerar dificuldades aos pais, educadores e profissionais da saúde nas relações com o jovem adolescente (MOURA, 2017).

Portanto, para Moura (2017), conforme a mesma autora a complexidade que surge na época presente acerca da compreensão extensa do desenvolvimento humano, faz-se imprescindível e urgente a respeito do fortalecimento de uma postura aberta as diferenças existentes, direcionada a vários aspectos possíveis.

Muitas são as tentativas de classificar a adolescência como período do desenvolvimento humano, são muitas os atribuídos relacionada a este momento da vida do indivíduo em diferentes contextos, partindo muitas das vezes pelo próprio sujeito adolescente, que por sua vez acaba por introjetar esses rótulos, apesar da singularidade e da subjetividade humana, existem muitas similaridades entre as pessoas que vivenciam a adolescência (SILVA, 2022).

O cérebro das crianças e dos jovens continua sendo fisiologicamente moldado por seu meio, além de ser um período de traçar planos, a adolescência é também uma época de riscos. Deste modo a maneira como o cérebro do adolescente reage, tem muito a ver com o modo de mundo construído por eles, como também as decisões impulsivas, irracionais e desatinadas que os adolescentes parecem tomar com tanta frequência (JENSEN, 2016).

Segundo Silva (2019), estamos inseridos em um contexto que com o passar do tempo vamos nos tornando reféns das novas invenções tecnológicas, conduzidos e subjetivados por mecanismos de controle, uma vez que estes dispositivos são

impostos pela economia de mercado, induzindo a sociedade a aderir suas inovações e consequentemente o consumismo, com abordagens de propagandas que nos induzem para muito além das necessidades, as relações com o mundo é um dos papéis fundamentais para promover a liberdade do desenvolvimento, e aprendizagens integrados pelo uso das novas tecnologias que possibilitam cooperação, colaboração ao, conhecimento e desenvolvimento humano.

As mudanças e revoluções tecnológicas digitais são fatores concludentes para modificação do desenvolvimento humano, gerando uma nova questão social, voltada para necessidade de compreensão da capacidade humana para satisfazer suas necessidades, neste sentido, o desenvolvimento humano é foco de estudos duradouro, sua compreensão conceitual apresenta evoluções significativas, considerando os aspectos do sujeito, em suas questões biológicas, físicas, psíquicas e o costume como interage (PEREIRA, 2017).

Podemos observar que na era das metodologias digitais de informação e comunicação os sujeitos continuam crescendo e desenvolvendo meios de facilidade e interação. Tamanha evolução, provoca a necessidade de acompanhar a modernidade, como seres aprendentes, estamos imersos em sistemas novos e avançados tecnologicamente, assim o ser humano evolui e progride com competência técnica, científica, social, política e econômica (APARECIDA, 2019).

Aparecida (2019), deixa claro que o livre acesso aos meios tecnológicos tenderá mais para a integração social ou servirá apenas para o distanciamento das relações humanas, com o avanço desenfreado novas ocupações surgem, influenciando significativamente nos relacionamentos.

É inegável os benefícios da tecnologia em seus mais variados desdobramentos, porém a utilização excessiva traz consequências a níveis psicológicos e podem interferir consideravelmente nos relacionamentos entre pessoas mais próximas em seu cotidiano, a começar pela família (MALUF, 2018, p.2).

A dependência tecnológica pode ser encontrada em qualquer faixa etária, ou nível educacional e socioeconômico, o exagero pode deixar o ser humano isolado, solitário, agitado, oprimido, afetando na alimentação, físico, sono e relacionamento familiar e social.

Segundo Nascimento (2015), o indivíduo não consegue ponderar o momento de conexão à internet através de jogos, celular, smartphones, tablets e computadores

passando assim a maior parte conectado, sem perceber o tempo passar de uma forma que lhe cause sofrimento e prejuízos em distintas áreas da vida.

Em qualquer lugar crianças e adolescentes estão conectados com a tecnologia, segundo a pesquisa *TIC KIDS Brasil (2021)*, no país o uso de redes sociais tem sido uma das atividades *online* que mais cresceram. Em 2021, 78% dos usuários de Internet com idades de 9 a 17 anos acessaram esse tipo de plataforma, um aumento de 10 pontos percentuais em relação a 2019 (68%).

Entre as plataformas utilizadas, a proporção de usuários de *Internet* de 9 a 17 anos que têm perfil no Instagram avançou de 45% em 2018 para 62% em 2021, uma elevação de 17 pontos percentuais. “Plataformas de criação e compartilhamento de conteúdo audiovisual estão entre as mais utilizadas por crianças e adolescentes.

Nesse contexto, a qualidade da conexão à Internet e dos dispositivos digitais que estão sendo pelos utilizados pelos adolescentes, para que haja um melhor aproveitamento e acesso à rede, é importante assegurar para assim garantir, portanto, melhores condições quanto a conectividade para crianças e adolescentes em diferentes contextos socio econômicos (BRASIL, 2021).

Pela perspectiva de comunicação, o *WhatsApp*® segue como a plataforma em que crianças e adolescentes mais possuem perfil (foi de 70% em 2018 para 80% em 2021), e é a mais difundida entre todos os estratos sociais.

A *TIC KIDS ONLINE Brasil (2021)*, indica que 93% dos brasileiros com idades entre 9 e 17 anos são usuários de Internet, o que corresponde a 22,3 milhões de crianças e adolescentes conectados. Em 2021, 11,9 milhões de indivíduos nessa faixa etária viviam em domicílios com *Internet*, mas sem computadores, e 2,1 milhões em domicílios sem computador e sem conexão à rede. A pesquisa detectou, ainda, que o telefone celular segue como o principal meio de conexão à rede nos diferentes estratos sociais, nesse estudo mostra-se que 53%, tem o celular como o único dispositivo usado.

Segundo Piva (2020), as tecnologias de informação e comunicação estão inseridas no meio social, familiar, com facilidade de acesso a qualquer hora do dia ou da noite, essa geração digital, busca a todo custo está conectado ao mundo virtual, vivendo em função da flexibilização, buscando satisfazer suas necessidades imediatas, o que impõe os seres humanos as novas adaptações, costumes e atos, sobre tudo fatos ligados ao comportamento humano.

Assim sendo, muitas pessoas estão se tornando dependentes das telas e isso

tem gerado muitas implicações com nível de ansiedade no cérebro, pelo longo período de informações processadas e não processadas, e conseqüentemente por não reter as informações, essas pessoas podem sentir uma necessidade incontrolável para se manterem conectadas, influenciando no humor, com irritações quando surgem problemas de conexão, ao acordar e de imediato visualizar o celular, prejudica muito o organismo, isso porque o sujeito já acorda visualizando mensagens e partindo para o dia sem ter a percepção de si e do auto cuidado (MAYARA, 2020).

Desta forma a sensação de improdutividade, incompetência, insegurança, falta de confiança, pelo o uso exacerbado de aparelhos eletrônicos, também causa dificuldade de relacionamento interpessoal, social, sintomas mentais como sensação de incapacidade, perda do foco atencional e sensação de que não realizou suas tarefas, pois a atenção foi dividida entre o agora e o futuro, é importante estabelecer prioridades, exercitar o foco naquilo que está se fazendo no momento e viver uma atividade de cada vez (MAYARA, 2020).

Segundo Silva (2019), o uso dos meios tecnológicos tem gerado prejuízos no desenvolvimento humano, quando usada de maneira imprópria, contínua e incansável, podendo ocorrer prejuízos físicos e psíquicos, apresentando mudanças significativas nos costumes, comportamentos, emoções e relações pessoais e sociais, quando os sujeitos estão dependentes da tecnologia são nomeados de Monofóbicos, em razão do uso da tecnologia passar a ser patológico e estar relacionado a transtorno de ansiedade e depressão, muitas pessoas não têm conhecimento desse comportamento, imersas nas redes digitais, elas se tornam mais vazias, desestruturadas, instáveis, negativas, influenciáveis e superficiais, irresponsáveis e dependentes, ou seja, monofóbicas.

Segundo Bianchessi (2020), a nomofobia é o termo que descreve um medo crescente no mundo moderno de ficar sem a presença de um dispositivo móvel ou mesmo do contato com o telefone móvel, provocando no indivíduo mudanças bem como despertando a sensação de ser excluído ou antissocial, isso ainda se compreende sobre a importância deste assunto nomofobia, é como este medo irracional e incontrolável tem impactado a sociedade, ao ficar sem o telefone celular ou de não poder usá-lo por algum motivo.

Diante da mesma perspectiva, o autor ainda continua relatando sobre a necessidade frequente das pessoas em estar estabelecendo conexão, ficar e estar conectado, com sentimentos aliados à sensação de incapacidade para acompanhar

todas as informações que surgem.

Nota-se que, a utilização inadequada e inconveniente dos dispositivos móveis, quando o indivíduo perde o controle quanto ao seu uso, tornar-se uma obsessão, desenvolvendo assim uma conduta compulsiva e até mesmo perdendo o domínio quanto seu manuseio, que conseqüentemente pode resultar no transtorno da nomofobia, que estimula o isolamento social caso não consiga se desconectar dessa virtualidade (BIANCHESSI, 2020).

É visto que, indivíduos que estão em adoecimento pelo uso exagerado, quando se tem a abstinência dos dispositivos móveis, apresentam os sintomas que se assemelham aos da síndrome de abstinência de drogas lícitas como álcool e cigarro, sendo assim por esses motivos, a nomofobia pode ser considerada como uma desordem do mundo moderno, proveniente dos avanços produzidos pela comunicação virtual e desenvolvimentos tecnológicos (BIANCHESSI, 2020).

Segundo Teixeira (2019), a *Nomofobia* é vista como nova doença do século XXI, esta palavra *Nomofobia* vem do inglês “*No-Mobile-Phobia*” ou “*No-Mobile*” que significado ficar sem celular, assim surgiu à expressão, fobia de ficar sem celular, contudo, está fobia não inclui somente o uso do celular, mas também outros tipos de redes, como computador, *internet* e outros dispositivos de comunicação. Este termo surge no ano de 2008, na Inglaterra, devido ao grande desanimo e angústia das pessoas pelo medo de ficar sem comunicação por meios das redes virtuais.

Os sujeitos que tendem a desenvolver *Nomofobia* apresentam um transtorno primário, que tem predisposições características para ansiedade, além de apresentarem perfil ansioso, de baixa autoestima, dependente e inseguro. Alguns sintomas observados nesses sujeitos são ansiedade, nervosismo, angústia, taquicardia, suor excessivo, tremores e alteração na respiração.

Esses sintomas quando comprometem a vida social, pessoal ou familiar, se configuram como dependência patológica, qualquer sujeito pode desenvolver esse tipo de fobia, porém, pesquisas apontam que é mais frequente no público jovens adultos (SOUSA, 2019).

Neste sentido, o autor Almeida (2013), além de existir pouca interface entre a produção e as inovações tecnológicas e seus benefícios sociais vindos dela, os mesmos problemas constatados no desenvolvimento humano são perceptíveis, como a classificação de renda e escolarização, que interferem com os índices das inovações tecnológicas.

Um dos grandes pontos do desenvolvimento humano é a divulgação do conhecimento, acredita-se que a internet será um facilitador e democratizador das novas tecnologias, ampliando assim o acesso aos produtos de inovação tecnológica para todo mundo. É importante salientar sobre a moderação a se utilizar estas ferramentas, para que os papéis não sejam revertidos.

De acordo com o Dr. Adnet (2013 apud TEXEIRA, 2019, p.7), as pessoas devem observar sobre seu comportamento principalmente aos que utiliza para estudar, trabalhar com o aparelho celular, se identificarem algum sintoma ou comportamento que esteja causando prejuízo na vida diária, interferindo na realização das demais tarefas, deve-se começar a mudar os hábitos prejudiciais, buscando o auto controle, além de adquirir hábitos saudáveis com por meio de novas estratégias para utilizar a comunicação pelo celular, para evitar prejuízos em sua vida e consequentemente afeta a saúde mental.

Os estudos mostram que os jovens são mais predispostos ao adoecimento, pelo fato de estarem vivenciando novas experiências e na fase de desenvolvimento e aprendiz da vida, estes não tem um entendimento preciso quanto aos malefícios do uso desenfreado na busca por interação e informações em redes sociais de todos os lados, sem a percepção de fazer a separação daquilo que é considerável, benéfico e significativo do que se é maléfico, supérfluo e descartável (ESPER, 2021).

Segundo Almeida (2013), dentro do contexto atual o grande desafio enfrentado para a humanidade é transformar a tecnologia num instrumento para o desenvolvimento humano, isso requer, muitas vezes, que um esforço deliberado e investimento público para criar e conquistar amplamente as inovações, assim, não basta apenas investir na criação, adaptação e comercialização de produtos necessários, mas sim no acesso a esses avanços.

Ainda dentro da mesma ideia do autor, deve-se relativizar o direito à propriedade intelectual, usando o princípio da razoabilidade, levantando questionamentos a respeito, e entender se a propriedade intelectual é mais importante que o bem estar da vida, as tecnologias estão transformando o modo de pensar das pessoas, se de fato elas estão sendo utilizadas como formas de maior ampliação da consciência e do conhecimento compartilhado, ou se estão cada vez mais a serviço da segregação, dominação e exploração (ALMEIDA, 2013).

2.3 Os Impactos Sociais, Cognitivos, Afetivos nos adolescentes conectados a tecnologia

A compreensão sobre os impactos na adolescência, se dá devido a facilidade da imaginação, nesta fase o cérebro adolescente oferece grandes vantagens na absorção de informações, no entanto por outro lado, existem os perigos das vulnerabilidades não percebidas e não reconhecidas, sendo assim os pais, tutores e educadores também precisam estar atentos quanto aos impactos negativos cuidar do cérebro adolescente e direcionar os mesmos a buscarem métodos saudáveis (JENSEN, 2016).

Jansen (2016), ainda corrobora que os meios de comunicação sociais e a *internet* oferecem empolgação aos adolescentes colocando-os em situações de perigos, como impulsividade, admissão de riscos, oscilações de humor, falta de discernimento e juízos precários, os adolescentes não são os únicos que precisam transpor esse período da vida período empolgante, mas traiçoeiro, seus responsáveis precisam compreender esta fase, dispondo de um ambiente estruturado.

Muito se tem discutido sobre os impactos do uso excessivo de tecnologias digitais por adolescentes, levando em conta sobre seus benefícios e malefícios para ampliação social, cognitivo e afetivo. O conceito de família está ligado à afetividade como elemento principal, por meio das relações de afeto, desenvolvemos as melhores capacidades, reativamos habilidades inatas, transformamos nossa personalidade e retificamos nossos traços de caráter que precisam ser realinhados (SILVA, 2017).

O ambiente familiar influencia na formação da identidade de cada ser, os valores e ensinamentos são adquiridos no meio em que a criança está inserida, porém a adolescência é um período em que os sujeitos procuram encontrar sua identidade e percebem muitas incertezas, que os levam a agir e refletir para fazer planos e tomar decisões, a fim de encontrar seu lugar na sociedade.

Expressando reações de impaciência perante as autoridades em geral, especialmente os pais ou responsáveis, pois é uma fase em que muitas vezes as regras são questionadas ou negadas (OLIVEIRA, 2017).

Então essas tecnologias digitais estão implantadas no ambiente familiar e vem mudando a forma como a família se reúne, mostrando que a conversa e a participação na vida dos adolescentes é muito importante, as pessoas não estão mais saindo de casa para se divertir com os amigos e ficar em casa frente ao computador, a tecnologia

muda novamente o ambiente, interferindo na vida familiar e social, para ser incluída como fator integrante, para participar de qualquer situação ou contexto em que as pessoas se encontrem (GOMES, 2017).

Diante da situação atual, os espaços virtuais estão aparecendo cada vez mais no cotidiano das pessoas, principalmente na vivência dos jovens, como classe social mais suscetível às mudanças das tecnologias digitais, herdaram propriedades viciantes, tornando-se fator de isolamento social prejudica a sociabilidade dos adolescentes, eles não são mais capazes de distinguir o mundo real do virtual, nesta fase a interação social se expande, com a participação em diferentes grupos pelos os quais eles estão pertencendo, por exemplo: escola, esportes, aulas, lazer, etc. No entanto, em alguns casos, as relações afetivas e os encontros com grupos afins deveriam ter sido determinados pela comunicação digital (SILVA, 2017).

Dessa forma, as mídias digitais vêm mudando a forma como as pessoas interagem, inibindo a interação física e gerando comodismo, o que pode levar a problemas sociais como afastamento do convívio social, solidão e depressão, os jovens utilizam essas mídias para preencher o vazio deixado pelo isolamento social, são apegados às redes sociais porque lhes dão a impressão de que nunca estarão sozinhos e infelizes porque compartilham informações com amigos virtuais (GOMES, 2017).

No entanto, quando se desconectam, a realidade fica distorcida, como se as pessoas ao seu redor não fizessem parte de seu cotidiano, devido à falsa impressão de bem-estar proporcionada pelas interações no mundo virtual (SILVA, 2017).

Segundo Oliveira (2017), a cognição inclui mecanismos cognitivos individuais e distribuídos inerentes às atividades colaborativas envolvendo percepção, atenção, memória, linguagem e raciocínio que têm origem cultural, ou seja, a cognição é adquirida comportamental ou processo de conhecimento e procedimentos pelos quais o ser humano interage com seus semelhantes e com o ambiente em que vive sem perder sua identidade.

Tendo em mente o poder que a tecnologia digital exerce sobre os adolescentes e como são prejudiciais, afetando sua cognição devido a estímulos audiovisuais, as emoções estão em sua atividade máxima, a quantidade de dados que o cérebro recebe, na forma de texto, imagens e vídeo, pode fazer com que a memória de trabalho fique saturada e tenha sobrecarga cognitiva, então os adolescentes usam mal a tecnologia causar desequilíbrio cognitivo (OLIVEIRA, 2017).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5 (2014), o uso de jogos na Internet alcançou importância significativa para a saúde pública, uma vez que os transtornos gerados pelos jogos têm afetado diretamente em seus usuários.

Neste sentido, as pesquisas adicionais podem eventualmente levar a evidências de que o transtorno de jogos na Internet (também comumente referido como transtorno de uso da Internet, vício em Internet ou vício em jogos) tem mérito como um distúrbio independente.

Dando continuidade, no manual diz que, assim como acontece com o transtorno do jogo, deve haver estudos epidemiológicos para determinar a prevalência, curso clínico, possível influência genética e potenciais fatores biológicos com base, por exemplo, em dados de imagem cerebral. Assim sendo os efeitos na saúde mental do uso problemático da Internet, incluindo pensamentos ou comportamentos suicidas, parecem estar relacionados e provavelmente mediados pelo grande impacto do uso problemático da Internet no sono (OLIVEIRA, 2021).

Ainda dentro da mesma perspectiva, ainda continua afirmando que o uso excessivo da *Internet* não envolve somente os jogos *on-line*, tem também o uso excessivo de mídias sociais, como *Facebook*®; visualização e pornografia, não é considerado análogo ao transtorno de jogos na Internet, e pesquisas futuras sobre outros usos excessivos da *Internet* (BRASIL, 2022).

Segundo Tamar (2017), pode agravar transtornos de ansiedade atenção, transtornos obsessivo-compulsivos e de ansiedade e problemas de linguagem e comunicação, impacto direto na alocação de atenção necessária para aprender a enfatizar tecnologia digital, estressam a função cognitiva, reduzem a capacidade de aprendizagem e prejudicam o entender.

Assim, o uso inadequado e excessivo da tecnologia digital torna-se um estímulo negativo, altera a forma de vida familiar, abre espaço para o fracasso das relações familiares e deixa pais e filhos em mundos completamente diferentes, da forma com essas redes de tecnologia digital estão conectadas no contexto das famílias, demonstram claramente que o diálogo e a participação na vida dos adolescentes são muito importantes e precisam ser resgatados no ambiente familiar (GOMES, 2017).

Observando o cenário, é importante ressaltar a negociação entre responsáveis e adolescentes quanto à aplicação de regras e limites de tempo de tela para evitar riscos à saúde mental, como ação decisiva para que não sejam expostos a conteúdos

de situações nocivas, como pornografia, *bullying*, cibercrime, ansiedade, depressão, dependência digital e isolamento social (MARCONI, 2018).

Segundo Silva (2016), o uso excessivo de tecnologia por adolescentes indica que eles podem desenvolver traços narcísicos, comportamento antissocial por estarem usando ferramentas que fornecem um mecanismo permanente de exposição, evidências de doenças, alterações de humor, como frustrados sem notícias para publicar na mídia ou com ataques de ansiedade por falta de sinal de internet.

Sabe-se que o uso descontrolado pelos jovens é um fator preocupante no desenvolvimento cognitivo, podendo trazer consequências como isolamento social, desinteresse pelo aprendizado e ansiedade. Essa ruptura tecnológica da vida cotidiana afeta seu desenvolvimento educacional e altera sua cognição, termo usado para se referir a mecanismos cognitivos individuais e distribuídos inerentes a atividades colaborativas envolvendo percepção, atenção e memória (OLIVEIRA, 2021).

Assim, o potencial da tecnologia digital está diretamente relacionado à sua capacidade de estimular os indivíduos, produzindo estímulos aos sistemas auditivo, visual e emocional, alterando assim suas habilidades cognitivas, de forma benéfica ou prejudicial, dependendo de como e com que intensidade é utilizada seu uso (SILVA, 2016).

Neste sentido, é de conhecimento que os jovens vivenciam conflitos de identidade advindos das fragilidades psicossociais e vulnerabilidades emocionais decorrentes das inúmeras mudanças físicas e psíquicas, ao enfrentarem essas situações, se tornando tendenciosos a apresentar comportamentos variáveis e imprevisíveis, que caracteriza a possível dependência digital excessiva que é conduzida pela motivação intensa dos meios sociais (JUNIOR, 2022).

Junior (2022), descreve que a busca pela própria identidade, autonomia e aceitação pelos outros, sendo características típicas dessa fase, os adolescentes têm menos controle e acabam causando prejuízos em suas atividades sociais.

Segundo Barros (2019), o público adolescente acaba por ser mais suscetível em manter uma utilização de dependência em *internet*, já que é fato que nesta fase do desenvolvimento humano, aspectos como a imaturidade dos sistemas cerebrais e a falta de controle decisório sobre o intervalo de uso, assim como discernir a qual é bom e o que pode ser mal disponibilizado na internet e nas redes sociais, podem aumentar a probabilidade do uso desmoderado, ocasionando danos negativos à saúde psíquica

e física.

As redes sociais são refletidas como um espaço onde os adolescentes podem se apresentar da maneira como acharem melhor, tendo a possibilidade de editar sua realidade e personalizar sua autoimagem para aquilo que considerarem mais atraente e satisfatório, a propensão de corresponderem a expectativa de manter um resultado engajador que está sempre presente nessas mídias sociais, além do mais, o comportamento de acessar constantemente as redes sociais é reforçado pela natureza prazerosa, intensa e expansiva manifestada através dos diversos conteúdos disponibilizados nesse meio (BIENZOBÁS, 2021).

Outro ponto notável é que usuários que já possuem a indicação de depressão ou apresentam sintomas depressivos costumam ficar ainda mais tempo conectados, todavia com menos interação e quando estas ocorrem, com o auxílio de postagens e compartilhamentos (BIENZOBÁS, 2021).

O espaço dos ambientes digitais, é de comunicação livre e conta com a presença de feedback negativo, sendo que opiniões danosas podem atingir os usuários, deste modo é comum ações como *Cyberbullying* que têm impactos semelhantes ao *Bullying* na vida de suas vítimas, gerando problemas psicológicos, induzindo ao uso de substâncias psicoativas, resultando na formação de possíveis novos agressores (SILVA, 2022).

Do mesmo modo as redes de mídia social, incluindo conexões e sites onde os usuários podem se apresentar e trocar informações sobre si mesmos, são cada vez mais vistas como ambientes de interação, principalmente pelos jovens (SILVA, 2022).

O aumento do uso das redes sociais pelos adolescentes pode estar relacionado ao estágio de desenvolvimento humano em que essas pessoas se encontram atualmente, pois este é o momento em que eles estão mais propensos a investir nas relações interpessoais (SANTOS, 2018).

Dessa forma, o uso exorbitante de redes sociais tem sérios efeitos sobre a saúde física, mental e social de adolescentes. No entanto, percebeu-se que a inquietação e a agressividade são evidentes, tanto no uso regular de aparelhos eletrônicos que estão gradativamente substituindo as atividades recreativas tradicionais, quanto na abstinência do uso das ferramentas tecnológicas (BUENO, 2018).

Bueno (2018), fala que a utilização da comunicação social esteve associada às taxas mais elevadas de ansiedade, depressão e piora da qualidade do sono a grande dimensão de utilização das mídias, ao levar em consideração o número de horas

utilizadas, foi associado a um risco tanto de ansiedade, quanto de depressão em adultos jovens.

2.4 Uso adequado dos meios tecnológicos na Adolescência

As mídias digitais contribuem substancialmente para diferentes problemas de saúde, como a obesidade e comportamentos agressivos, por outro lado, devemos reconhecer os benefícios dos recursos na aprendizagem e nos relacionamentos sociais, com início da interatividade possibilitada pelos diferentes dispositivos de mídia digital

As mídias digitais propiciam experiências culturais através de interações diversificadas, permitindo adolescentes apropriarem-se do conteúdo e da comunicação baseados em suas necessidades, motivações e interesse (WIKIMEDIA, 2016).

Quando bem utilizadas, têm grande potencial para tornar a aprendizagem mais lúdica e atrativa, através de interatividade, hipertextualidade e conectividade, promovendo a cooperação e integração dos pares.

O conhecimento é criado ativamente com fundamento da experimentação, exploração, manipulação e teste de ideias da realidade (AZEVEDO, 2016). As redes podem atuar como coadjuvantes no desenvolvimento de funções cognitivas e sensoriais, melhorando a noção espacial, as habilidades motoras, o processo de providência decisão e a autonomia.

Segundo Azevedo (2016), a utilização de som, imagem, texto e todas as potencialidades do mundo digital contribuem para reter a atenção e cativar o utilizador destas faixas etárias, com a grande vantagem de tornar possível a aprendizagem adaptada a diferentes estilos, ritmos e capacidades dos jovens, levando em consideração a grande facilidade e flexibilidade de utilização.

Sobre a concepção sobre os vários benefícios das mídias na aprendizagem, deve-se enfatizar aos pais que as funções essenciais para o sucesso acadêmico, como a persistência na realização de tarefas, comando de impulso, a regulação emocional e o pensamento criativo e flexível são mais bem ensinadas através de interação social e convivência com responsáveis e educadores (OLIVEIRA, 2021).

Conhecimento da tecnologia é vista como mais uma forma de lazer, uma nova maneira de comunicação entre colegas, natural e totalmente integrada no dia a dia, é

também fonte de prazer, uma vez que brincadeiras podem ser escolhidas através do controle da “navegação”, seguindo linhas de interesse e prioridades ligadas a interesses e vivências do usuário (AZEVEDO, 2016).

De acordo com a pesquisa de Assembly (2023), apontou que adolescentes de 11 a 17 anos navegam na Internet, 80% dos adolescentes acessam a Internet para ouvir música e assistir a vídeos todos os dias e 75% deles usam para se comunicar com a família, amigos ou ir às redes sociais.

Embora o uso da tecnologia tenha muitas vantagens, desde estimular a criatividade até combater o isolamento social, é importante usar a tecnologia com moderação e equilíbrio e receber supervisão dos pais e educadores. Esse monitoramento deve ser feito de duas formas, tanto pelo tempo de uso do equipamento quanto pelo tipo de atividade realizada (ASSEMBLY, 2023).

Tento em vista que a tecnologia é um meio que também traz inúmeras vantagens e potencialidades, por essa consequência, limites excessivamente restritivos não devem ser impostos, é importante trabalhar nos adolescentes os hábitos saudáveis para que haja uma permanência nas gerações no decorrer de suas vidas.

Por essa razão, não devem ser impostos limites excessivamente restritivos nem veicular a mensagem de que o tecnológico é má ou prejudicial (ASSEMBLY, 2023).

Segundo Assembly (2023), abre-se espaço para tratar de outros temas como privacidade, *cyberbullying* e outros perigos digitais, em um ambiente seguro e de compartilhamento, sem autoritarismo ou proibições. Portanto, é importante esclarecer que você nunca deve responder a mensagens solicitadas de estranhos, baixar programas desconhecidos, clicar em *links* suspeitos ou compartilhar informações pessoais em aplicativos ou sites desconhecidos.

Observando o cenário, quando falamos de redes sociais, os cuidados devem ser redobrados tanto os conteúdos e as amizades virtuais devem ser monitorizadas de perto por parte dos pais, de forma a criar bases e bom senso quanto à sua utilização, mas claro que com os jovens é mais difícil de acompanhar o que fazem *online*.

Por isso mesmo, é considerável que de tempos a tempos, os pais verificar os dispositivos dos filhos, para averiguar se existe *softwares* ou aplicações prejudiciais instaladas, garantindo também que o controle de acesso a conteúdo inapropriado está ativo, é interessante que os adultos conheçam os amigos virtuais dos filhos, e saber ao certo que plataformas, programas ou sites frequentam e utilizam (ASSEMBLY,

2023).

No entanto em relação ao período, cada família deverá definir o que acha mais sensato, mas claro que podem existir exceções e limites horários podem ser flexíveis, se os jovens estiverem a utilizar o computador para um trabalho escolar ou utilizarem o tablet para ouvir música enquanto leem, por exemplo, este tempo não deve ser considerado como “tempo de ecrã” e não deverá contar para o limite diário (SILVA, 2020). Contudo, o bom senso é mais importante do que seguir à risca uma soma de horas.

Segundo Assembly (2023), é indispensável assegurar que aplicabilidade da tecnologia seja equilibrado e não constante, podendo assim ser estabelecidos espaços em casa onde a utilização de dispositivos eletrônicos será vedada, dentre eles no momento das refeições na mesa, ou a cama, estes dois exemplos são dois pontos para se iniciar, para incentivar que se façam outras atividades nestes momentos, como relatar como foi durante o dia, e ler antes de dormir são duas ótimas sugestões.

Outro ponto importante é promover uma comunicação verbal saudável, limitando a troca de notícia entre membros da família por intermédio de redes tecnológicas quando estão todos em casa, optando sempre em apostar na verbalização e no diálogo “em carne e osso”, mesmo que para pequenos recados ou pedidos.

Pode se afirmar que as ferramentas tecnológicas e os dispositivos digitais são parte integrante do mundo de hoje e os benefícios de smartphones, celulares, tablets e computadores, se usados de forma moderada e adequada, oferecerão grandes benefícios, mas é importante não esquecer que instante de interação frente a frente com os familiares, amigos e professores desempenha um papel fundamental e ainda mais importante na promoção da aprendizagem dos adolescentes, através de um desenvolvimento saudável, mas o ideal será equilibrar estes dois mundos para criarmos uma geração tão habilidosamente tecnológica quanto admiravelmente humana (SILVA, 2020).

Segundo Rocha (2022), os recursos tecnológicos estão presentes no dia a dia, por meio dos códigos de barras, celulares, redes sociais entre outros, sendo assim o papel da escola é preparar para a vida, e isso envolve mais do que ensinar conteúdo ou habilidades estabelecidas nos currículos. Portanto educar para a vida envolve preparar os jovens a lidar com as complicações pessoais e sociais, a saber, os seus deveres e direitos, a ter uma boa intimidade com outros em diversos ambientes e

principalmente a ter autonomia que por sinal é o maior desafio que as escolas possuem hoje.

Neste sentido incentivar os jovens a usar as redes sociais para o bem é muito interessante, encontrar bons motivos para usar as redes sociais, além de somente acompanhar perfis ou conversar com os amigos podem, por exemplo, organizar uma campanha solidária, divulgar notícias interessantes ou criar um grupo de estudos (ARNALDO, 2020).

Reforçando a ideia de que forma e postado na internet se torna público, é dificilmente pode ser apagado ou esquecido, é relevante que os jovens tenham consciência do que está sendo exposto em suas conversas, fotos e informações, tudo isso pode cair em mãos erradas e as consequências são imprevisíveis, podendo ocasionando vergonha, medo e insegurança.

No entanto os jovens e as redes sociais parecem ser inseparáveis, mas é preciso que eles compreendam que recusar-se somente apenas de um meio de comunicação. Entretanto buscar novas maneiras de informação como leitura de apostila, notícias e jornais, irá estimular à procura de conhecimentos de outras maneiras, além de absorver novas ideias, uma boa forma de desligar os jovens das comunicações sociais propondo realizar passeios ao ar livre. É fato que o modelo de comportamento venha dos pais.

Os responsáveis devem procurar conhecer as redestecnológicas que estão em evidência para entender como e para que serve cada uma delas. Será mais fácil acompanhar e entender os adolescentes (ARNALDO, 2020).

O impacto das redes sociais na vida dos jovens, podem perder a capacidade de se concentrar nos estudos e na convivência com a família por passarem muito tempo no mundo virtual. Por outro lado, o uso das redes pode ser útil se o adolescente utilizar esse recurso para obter mais informações e se conectar com pessoas que oferecem uma convivência saudável e enriquecedora (DIVINO, 2019).

Segundo Divino (2019), participar de um grupo no *Facebook* sobre como fazer uma boa redação no Enem, o aluno tem a oportunidade de interagir com outra pessoa com o mesmo interesse, isso possibilita o início de amizades que podem ser cultivadas por muito tempo, desde que haja o devido cuidado para não se expor demais, o adolescente tem a chance de criar vínculos com novas pessoas, isso permitirá sem dúvida no desenvolvimento pessoal, contribuindo para torná-lo mais sociável e disposto a dialogar.

As redes sociais na adolescência são um recurso valioso para estimular a criatividade. Ver um vídeo engraçado ou um meme pode ajudar os jovens a serem mais criativos. Os conteúdos podem servir de inspiração para um juvenil criar um canal no *YouTube*, que aborde, tal como, a história de um ícone da música e identificar interesses que as cidadãs têm em comum. Isso sem dúvida facilita a interação de laços de amizade, é muito bom para os jovens conviverem. Manter-se informado sobre acontecimentos importantes é mais um dos benefícios de acessar as redes sociais na adolescência. No *Twitter*, um aluno pode encontrar uma postagem sobre notícias importantes que podem ser o assunto da redação (DIVINO, 2019).

Segundo Maria (2022), não se relaciona de apresentar as redes sociais como vilãs ou inocentes, é necessário entender como essas ferramentas apresentam desafios e riscos que devem, sim, ser considerados, mas no mesmo momento trazem consigo oportunidades, como a de mobilizar pessoas em torno de problemas da comunidade, ainda que nem todas os adolescentes do país tenham acesso permanente e de qualidade à internet, é inegável que gradativamente estejam, de alguma forma, expostos às redes.

Por isso, quando a escola deixa de promover reflexões e incentivar um uso mais fortalecedor dessas plataformas, está deixando de cumprir um papel essencial nesta era de superabundância de informações em que vivemos.

Deste modo estas plataformas como *TikTok*®, o *Whatsapp*®, o *Twitter*® e o *Facebook*® exigem que seus usuários tenham idade mínima de 13 anos, ou seja as próprias plataformas percebem que os conteúdos podem não ser apropriados para pessoas mais jovens, além da idade em si, os responsáveis devem avaliar se o adolescente é uma pessoa responsável e se tem a maturidade necessária para usar as redes sociais, o diálogo deve ser feito sempre que necessário com o adolescente, explicar que as redes sociais não podem atrapalhar outras atividades, por isso, em determinados momentos é necessário deixar o *smartphone* de lado e focar no mundo offline (MARIA, 2020).

É importante deixar essa regra clara desde a entrega do aparelho, com horário de estudo estabelecido, assim como das demais tarefas, como refeições, lazer em família e saída com amigos, ainda que muitas vezes a internet seja usada para estudar, esse não pode ser o único recurso do adolescente.

Segundo Rocha (2022), as redes sociais são um potencializador dos vínculos de amizade, que permitem manter contato com amigos que se mudam para longe ou

com quem você teve contato presencial poucas vezes, por exemplo, elas permitem conexões com outros cidadãos de interesses similares e por isso geram sensação de pertencimento e autoaceitação (MARIA, 2020).

Outra questão importante que o espaço virtual é uma valiosa fonte de informação, por meio dela, é possível estudar a matéria da escola, buscar conhecimento sobre outros assuntos, atualizar-se sobre as notícias e adquirir cultura, dessa forma, o adolescente amplia sua concepção de mundo e compreende que há outras realidades. Quando o uso adequado do meio tecnológico é aplicado na vida dos moços, abre possibilidades para maior facilidade de aprendizagem, desenvolvimento, habilidades cognitivas e motoras, diante da maior capacidade de orientação espacial.

3. METODOLOGIA

Este estudo originou-se a partir do interesse, sobre o uso indiscriminado das tecnologias digitais pelos adolescentes frente as telas, bem como compreender e analisar os impactos das redes sociais na saúde mental destes. No que concerne a metodologia, trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva, de natureza básica, que tem como propósito o incremento de uma pesquisa com objetivo descritivo, uma vez que é responsável por apresentar a população, situação ou fenômeno em torno do qual o estudo está centralizado, que examina o conhecimento atual vinculado na literatura especializada sobre o tema Tecnologia: Impacto na saúde mental dos adolescentes.

Segundo Oliveira (2022), a pesquisa descritiva é uma estratégia feita para expor fenômenos e descobrir cenários por meio daquilo que se apresenta nele, neste caso, os dados. Desse modo esse método de pesquisa envolve uma atenção especial pois estará observando fatos que podem ocorrer tanto em comportamento individual quanto em uma corporação, seja ela: político, econômico ou sociocultural.

No entanto, o estudo foi realizado utilizando recursos das bases de dados digitais Google Acadêmico, Periódicos Científicos e Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), buscando palavras-chave como “tecnologia”, “saúde mental”, “juventude”, “mídia” e “redessociais”.

Dessa forma este estudo buscou conhecimentos aprofundado acerca do tema, tecnologias impactas na saúde mental dos adolescentes, mediante uma abordagem qualitativa denominada pesquisa descritiva, cuja aplicação tem por finalidade a elaboração de instrumento de pesquisa adequando à realidade, ela busca fazer uma descrição e explicar os prejuízos causados pelo uso excessivo das redes tecnológicas.

Deste modo foi incluído, artigo, revista, ou material online com autores que abordam sobre os temas: “Adolescente”, “tecnologia” e “saúde mental”, abrangendo somente o público jovem, o material do estudo se deu através das publicações realizadas a partir do ano de 2012 a 2023, cujo idioma estejam em português com autores que contribuem para o aprofundamento do tema independente se fazem parte ou não do âmbito educacional.

Ficará vigente que obras, artigos revista com datas anteriores ao de 2012 não irão compor como material de estudo para esta pesquisa, assim como quaisquer materiais com publicação desatualizada e língua diferente do português.

A coleta de informações foi feita por meio de leitura descritiva através da análise de documentos de todo o material selecionado com leitura sumariada para verificar se a obra consultada é de interesse para o trabalho. A partir disso, ocorreu uma leitura seletiva e o registro das informações extraídas das fontes. Os instrumentos utilizados para essas coletas de dados foram as seguintes fontes: livros, artigos, revistas, etc., através de uma análise documental e bibliográfico.

Nessa etapa foi realizada uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, para melhor compreensão das discussões e obtenção de resposta.

Segundo os preceitos éticos essa pesquisa não envolveu diretamente pessoa e se compromete em citar os autores utilizados nos estudos respeitando as Normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas, sendo uma delas a NBR6023, que trata dos elementos e orientação na utilização de referências, além disso os dados obtidos possibilitará estudos futuros acerca do tema.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos resultados obtidos, evidência que a tecnologia tem influenciado diretamente na sociedade, as redes tecnológicas estão presentes na vida das pessoas, se tornando primordial em todos os lugares, em casa, escola, faculdade, trabalho, eles estão sempre atuais na sociedade, a sabedoria humana tem se mostrado infinita superando seus limites até então intransponíveis (SILVA, 2013).

Portanto assim o tema tecnologias impactos na saúde mental dos adolescentes é assunto de extrema importância, uma vez que estes indivíduos estão expostos a uma série de fatores de riscos psicológicos, partindo deste pressuposto está pesquisa bibliográfica apresenta os resultados dessa análise, e as implicações na vida dos adolescentes ao se fazer uso excessivo das redes tecnológicas, e estratégias que podem ser utilizadas para minimizar os impactos negativos.

Conseqüentemente as informações encontradas chamam a atenção diante do número alarmante de adolescentes frente as telas, o livre acesso tende para o distanciamento das relações humanas, com o avanço desenfreado novas ocupações surgem, influenciando significativamente nos relacionamentos, devido a crescente influência das redes sociais em diferentes fases do desenvolvimento.

Como o resultado da pesquisa, Brasil (2022), foram entrevistados 6,3 mil participantes com idades entre 9 e 12 anos, de todas as regiões do país, sendo que 86% das crianças e adolescentes usam a internet diariamente e 80% da faixa etária até 12 anos informou acessar no mínimo uma vez por dia. Do total que “não usa”, 15% vive em área rural e 2,5% em área urbana.

Em vista disto a pesquisa afirma ainda que, 51% dos entrevistados, os adolescentes se abrem mais na internet do que com os pais. Para completar, 46% afirma que se tivessem mais atenção da família, as crianças e adolescentes passariam menos tempo no celular (BRASIL, 2022).

Com isso os resultados apontam para o distanciamento familiar, mudanças de comportamento, alteração no emocional e saúde mental dos jovens e como os pais devem estabelecer limites. A partir da análise deste estudo, foi percebido a necessidade de criar espaços de diálogo entre famílias, escolas e instituições para entender a importância da conscientização sobre o uso da tecnologia, para promover a saúde (FREITAS, 2022).

Assim sendo, os dados demonstram como as redes tecnológicas afetam

negativamente a saúde mental dos adolescentes devido o tempo indiscriminado e sem supervisão, esse estudo traz uma reflexão para uma melhor compreensão acerca do uso com responsabilidade, para compreender e reconhecer inicialmente os fatores que possam gerar a dependência, e como método preventivo modificar os hábitos negativos antes que ela cause adoecimentos a saúde mental.

De acordo com uma pesquisa, um estudo apontou que adolescentes de 11 a 17 anos navegam na Internet, 80% dos adolescentes acessam a Internet para ouvir música e assistir a vídeos todos os dias e 75% deles usam para se comunicar com a família, amigos ou ir às redes sociais. O estudo afirma que os jovens ficam cerca de três horas por dia na internet (ASSEMBLEY, 2023).

Logo se percebe a necessidade que os pais ou cuidadores devem ter oferecendo uma atenção mais direcionada para os adolescentes, construindo vínculo e conseqüentemente observar possíveis prejuízos existentes.

Para Silva (2022), considerando que a presença das tecnologias de informação e comunicação digital é uma realidade atual e que influência de forma positiva e negativa no âmbito familiar, se faz necessário que profissionais da psicologia e demais profissionais da saúde e educação atualizem-se às novas formas de comunicação e relações interpessoais estabelecidas no sistema familiar.

Diante disto segundo a pesquisa TIC Kids Brasil (2021), realizada no país, o uso de redes sociais tem sido uma das atividades *online* que mais cresceram. Em 2021, 78% dos usuários de Internet com idades de 9 a 17 anos acessaram esse tipo de plataforma, um aumento de 10 pontos percentuais em relação a 2019 (68%).

Entre as plataformas utilizadas, a proporção de usuários de Internet de 9 a 17 anos que têm perfil no Instagram avançou de 45% em 2018 para 62% em 2021, uma elevação de 17 pontos percentuais. “Plataformas de criação e compartilhamento de conteúdo audiovisual estão entre as mais utilizadas por crianças e adolescentes.

Portanto a maioria dessas mídias sociais, facilita a interação com outras pessoas e compartilhe conteúdo, quando este acesso é descontrolado podem aumentar o risco a saúde mental desses adolescentes (FREITAS, 2022).

A partir desse estudo podemos perceber a necessidade de se trabalhar as orientações necessárias para potencializar espaços de diálogo entre famílias, sociedade, escolas e instituições para uma melhor compreensão acerca dos impactos negativos a respeito do exagero e entender a importância da conscientização sobre o uso da tecnologia, para promover a saúde (FREITAS, 2022).

Reafirmando as informações acima, Bairro Ceron (2016), diz que as consequências negativas, envolvendo dificuldade no sono, prejuízos na memória e na atenção do adolescente, interferindo na aprendizagem, comportamento e relações familiares e sociais.

Segundo Bairro Ceron (2016), além de todas estas consequências negativas ainda podemos ressaltar os impactos psicológicos sofridos a partir de problemas e frustrações que estas crianças e adolescentes futuramente poderão encontrar, pois o “mundo virtual “cria de determinada maneira uma imagem falsa sobre diversas questões, criando expectativas que muitas vezes não conseguirão ser alcançadas no “mundo real”.

Observa-se que quanto mais cedo se tem acesso a essas tecnologias, maiores as chances de desenvolver algumas psicopatologias no futuro, como uma possível dependência de internet, pesquisadores estão realizando estudos, com objetivo de identificar transtorno referente ao uso e medo persistente de ficar sem o uso do celular e conexão com a internet.

Segundo Bianchessi (2020), a nomofobia é o termo que descreve um medo crescente no mundo moderno de ficar sem a presença de um dispositivo móvel, provocando no indivíduo mudanças, despertando a sensação de ser excluído ou antissocial. Os sujeitos que tendem a desenvolver *Nomofobia* apresentam um transtorno primário, que tem predisposições características para ansiedade, além de apresentarem perfil ansioso, de baixa autoestima, dependente e inseguro. Alguns sintomas observados nesses sujeitos são ansiedade, nervosismo, angústia, taquicardia, suor excessivo, tremores e alteração na respiração (SOUSA, 2019).

Observou-se que estes efeitos negativos do mal uso das redes tecnológicas, ocorrem tanto a curto, como também a longo prazo, ocasionando danos físicos ou psicológicos, como aumento de tensão e estresse, isolamento, ansiedade, depressão, mau humor, falta de concentração.

Complementado a fala de Bairro (2016), o autor Silva (2016), diz que o uso excessivo de tecnologia por adolescentes indica que eles podem desenvolver traços narcísicos, comportamento antissocial por estarem usando ferramentas que fornecem um mecanismo permanente de exposição, evidências de doenças, alterações de humor, como sentimento de frustração sem notícias para publicar na mídia, ou com ataques de ansiedade por faltade sinal de internet, essa dependência gera conflitos, angustias e desespero.

Assim sendo dentro da mesma perspectiva de estudos, outras análises apresentam que ainda existem outros riscos e cenários bastante perigosas que também expõem os mais jovens a situações problemáticas, quando se utiliza ferramentas digitais e redes sociais, estes ficam vulneráveis, estando sujeitos a golpes e fraudes, roubo de dados pessoais, conversar com pessoas desconhecidas, terem acesso aos conteúdos adultos, serem alvos de abusadores infantis, lidarem com a desinformação, além de terem suas opiniões e comportamentos manipulados, o mundo virtual, traz riscos, desafios, problemas e que conhecê-los e saber como enfrentá-los parece urgente e necessário (BOZZA, 2021).

Abjaude (2020), diz que é importante entender sobre este exagero para que eles possam reconhecer inicialmente os fatores da dependência, para evitar prejuízos. O uso excessivo das redes sociais e internet pode ser comparado como um vício compulsivo com efeitos deletérios semelhantes ao comportamento de um dependente químico. A construção, a desmaterialização dos princípios, tornando-se assim um indivíduo suscetível à opinião alheia e exageradamente egoísta em termos de tecnologia.

Portanto o vício, dependência de redes sociais, alta exposição à internet, podem causar sérios danos à saúde mental, como distúrbios do sono, ansiedade, depressão, insatisfação corporal, solidão, medo, estresse, agressividade, violência, podendo até levar ao suicídio (ABJAUDE, 2020).

Deste modo quanto ao método de detecção de possíveis problemas de saúde mental, ele se baseia nos seguintes comportamentos que os pais ou responsáveis devem se atentar: o tempo que um adolescente passa online, a manifestação de problemas emocionais e sociais, o compartilhamento de conteúdo negativos ou comportamentos de risco, a busca incansável de curtidas e comentários por meio de postagem contínua, a remoção de outras bandeiras (SOUSA, 2019).

Segundo o DSM-5 (2014), o uso de jogos na Internet alcançou importância significativa para a saúde pública, uma vez que os transtornos gerados pelos jogos têm afetado diretamente em seus usuários. Neste sentido as pesquisas adicionais podem eventualmente levar a evidências de que o transtorno de jogos na Internet (também comumente referido como transtorno de uso da Internet, vício em Internet ou vício em jogos) tem mérito como um distúrbio independente, assim como acontece com o transtorno do jogo, deve haver estudos epidemiológicos para determinar a prevalência, curso clínico, e possível influência genética e potenciais fatores biológicos com base em

dados de imagem cerebral.

Nota-se que, o impacto do uso excessivo das tecnologias de comunicação, redes sociais na saúde mental dos jovens torna necessário explorar o campo da psicologia e compreender todos os aspetos da saúde mental para identificar sintomas e comportamentos decorrentes do mal uso (CUNHA, 2019).

Por isso, espera-se deste trabalho que sirva de motivo para instigar o continua estudo sobre as implicações destes comportamentos e consequências imensuráveis geradas pelas telas, deve-se trabalhar as mudanças de comportamentos, por meio da conscientização, monitorar programas, sites, vídeos, visualizados e redes sociais, é possível refletir a necessidade de um maior controle por parte dos pais e responsáveis por esse jovem, de forma que esteja atento a todo o material que se é acessado, assim como manter horários para o uso dos mesmos, ponderar este uso como meio de proteção a saúde mental ainda é um grande desafio , tendo em vista que estes recursos tecnológicos estão inseridos diariamente no dia a dia dos adolescentes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude do que foi apresentado é evidente que a tecnologia tem benéficos quando bem utilizada, como também malefícios quando usada em excesso, a respeito dos fatos mencionados de que a mudança no comportamento do adolescente se deve, em parte, ao uso desenfreado das novas redes tecnológicas, as mesmas podem contribuir para os estereótipos comportamentais e para o desenvolvimento de hábitos e práticas dos adolescentes.

Diante do exposto, o fato de os adolescentes estarem inseridos no mundo digital não tira a responsabilidade dos pais e responsáveis da responsabilidade de supervisionar com vigilância o acompanhamento no desenvolvimento saudável dos mesmos, afinal é o mal uso das redes tecnológicas que gera inúmero prejuízos na saúde mental dos seus usuários, como presenciados nos estudos realizados.

Por conseguinte, o uso excessivo de mídias digitais pode afetar nos hábitos alimentares, sedentarismo, comportamento violento ou agressivo, uso ou abuso de substâncias lícitas e ilícitas, depressão, distúrbios da imagem corporal, hiperatividade e obstáculo de conduta.

Portanto, este trabalho proporcionou possibilidades de alargamento de conhecimento bastante pertinente ao momento que vivemos, sobre os impactos negativos das redes tecnológicas na saúde mental dos adolescentes, bem como os fatores de risco que predispõe a dependência, quando feita sem apoderamento e supervisão, os impactos afeta diretamente na relação com suas famílias, convívio social, emocional e comportamento.

Assim, é dada a devida atenção a este trabalho a fim de contribuir para uma melhor organização social e da saúde mental na contemporaneidade por meio de outros engajamentos intelectuais e práticos em novas pesquisas, para atender as necessidades da sociedade, auxiliando no controle e limites ao se fazer uso destes recursos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, A. **Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital**. Manual de orientação Sociedade Brasileira de Pediatria, 2016. Disponível em: <<http://www.sbp.com.br/src/uploads/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf>> Acesso em: 22/02/23.

ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues et al. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 1, p. 1-3, 2020.

BARROS, Benvinda Pereira et al. O Uso Excessivo Da Internet Por Jovens E Seus Danos Biopsicossociais: Revisão Da Literatura. **Revista Saúde-UNG-Ser**, v. 13, n.3/4, p. 62-69, 2019.

BRASIL - GOV.BR.Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. **Pesquisa nacional alerta para os perigos da tecnologia na infância e adolescência**.2020. Disponível em:<<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/julho/pesquisa-nacional-alerta-para-os-perigos-da-tecnologia-na-infancia-e-adolescencia>>. Acesso em: 01/05/2023.

BIENZOBÁS, S. et al. **Adolescência, internet e saúde mental: uma revisão de escopo**. Educação, v.1. n.1, p 05-13. Belo Horizonte. 2021.

BIANCHESSI, C. NOMOFOBIA: e a dependência tecnológica do estudante.Bagai, Curitiba, v. 1. n.1. p. 6-99. 2020.

BUENO, L. **Uso de mídias sociais, ansiedade e depressão: revisão integrativa e interface**. Biblioteca Digital de Monografias, p.35-49. São Luis.2018.

BOZZA, T. ADOLESCENTES E INTERAÇÕES ON-LINE: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA VISANDO À CONVIVÊNCIA ÉTICA VIRTUAL. Unicamp, v.1, n. 1, p 6-12. Campinas.2021. Disponível em:<file:///C:/Users/Comunica%C3%A7%C3%A3o%20Gabinete/Downloads/Bozza_ThaisCristinaLeite_D.pdf>. Acesso em 02/05/2023.

Como promover uma utilização saudável da tecnologia nos jovens. Assembly.2023. Disponível em:<<https://assembly.pt/code/como-promover-uma-utilizacao-saudavel-da-tecnologia-nos->> Acesso em: 23/02/23.

CAVALCANTE, R; MARTINS, J. et al. **Inclusão digital e uso de tecnologias informação: a saúde do adolescente em foco**. Minas Gerais. V.22.n.4, p.3-21,2017.

CARDIOLI, A. et al. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. DSM-5. 5. ed. Porto Alegre. Artmed,2014.

COSTA, F. et al. O REPENSAR DAS NOVAS TECNOLOGIAS E A SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA E JUVENTUDE: UM DESAFIO PARA O NOSSO

TEMPO. Rev. Ambiente Acadêmico, v.6, n.1, p 05-10. janeiro. 2020. Disponível em: <[file:///C:/Users/Comunica%C3%A7%C3%A3o%20Gabinete/Downloads/revista-ambiente-academico-v06-n01-artigo05%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Comunica%C3%A7%C3%A3o%20Gabinete/Downloads/revista-ambiente-academico-v06-n01-artigo05%20(1).pdf)>. Acesso em 02/05/2023.

CRUZ, E. **Nove em cada dez crianças e adolescentes são usuárias de internet.** Educação, 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 02/05/2023.

ESPER, M. et al. **Adolescente e distanciamento social.** Monofobia, Adolescência e Distanciamento Social, Sao Paulo, p. 1-20. 2021.

FREITA, Bárbara. **O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL.** UBERABA – MG, V.1, p 22-23. 2022. Disponível em: <<https://repositorio.uniube.br/handle.>> Acesso em: 08/07/2022.

JENSEN, F. **O CELEBRO ADOLESCENTE.** Rio de Janeiro. 2015. Disponível em: <<file:///C:/Users/Comunica%C3%A7%C3%A3o%20Gabinete/Downloads/1%C2%BA%20CAP%20OCerebroAdolescente%20ISSUU.pdf>>. Acesso em 02/05/2023.

LORENZETTI, Jorge et al. Tecnologia, inovação tecnológica e saúde: uma reflexão necessária. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 21, p. 432-439, 2012.

MARQUES, C. **A dependência da tecnologia na saúde mental dos adolescentes.** Brazilian Journal, v.4, n. 5. Brasilia. 2022. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/38296>>. Acesso em: 04/05/2023.

MARCONI, J. **Adolescentes e as Tecnologias Digitais - Impactos Sociais, Cognitivos e Afetivos.** Sinaps. SBCampo. 2016. Disponível em: <inapsesaude.com.br/index.php/artigos/adolescentes/adolescentes-e-as-tecnologias-digitais-impactos-sociais-cognitivos-e-afetivos> Acesso em 01/07/2022.

Os jovens e as redes sociais: como orientá-los para o uso seguro. Colégio Arnaldo. 2020. Disponível em: <<https://blog.colegioarnaldo.com.br/os-jovens-e-as-redes-sociais/#:~:text=Limitar%20o%20uso%20das%20redes,esque%C3%A7am%20do%20mundo%20ao%20redor.>>. Acesso em: 27/02/23.

Redes sociais na adolescência. Colégio sagrado coração de Maria. 2020. Disponível em: <<https://blog.redesagrado.com.br/redes-sociais-na-adolescencia/>>. Acesso em: 20/02/23.

OLIVEIRA, Aneska Silva de et al. Transtornos Mentais (DSM-5): cartilha. 2021.

Redes sociais na adolescência: entenda como educar seus filhos. Colégio Verbo Divino. 2019. Disponível em: <<https://blog.cvdonline.com.br/redes-sociais-na-adolescencia/>>. Acesso em: 01/03/23.

ROCHA, E.O USO DE RECURSOS TECNOLÓGICOS NA EDUCAÇÃO DE **JOVENS E ADULTOS**. Educação.2022. Disponível em:<<https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao/o-uso-recursos-tecnologicos-na-educacao-jovens-adultos.htm>> Acesso em: 22/02/23.

SILVA, J; SERGIO, E. **Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 8, n. 3, p. 18838-1851. 2022. Disponível em: <<file:///C:/Users/vande/Downloads/45299-113167-1-PB.pdf>>. Acesso em: 05/06/2022.

SILVA, R. et al. **IMPACTOS DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO PANDÊMICO DA COVID-19: SCOPING REVIEW**. Revista de Saúde dom Alberto, v. 9, n. 1, p. 01-25. 2022. Disponível em: <<https://revista.domalberto.edu.br/revistadesaudedomalberto/article/view/763>>. Acesso em: 04/05/2022.

SANTOS, D; SILVA, R. **Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 14, n. 2, p. 85-94.2018.

SILVA, T. et al. **Os impactos sociais, cognitivo e afetivo sobre a geração de adolescentes conectados por tecnologias digitais**. Curso de Psicopedagogia, João Pessoa. 2016. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/60584244-Os-impactos-sociais-cognitivos-e-afetivos-sobre-a-geracao-de-adolescentes-conectados-as-tecnologias-digitais>>. Acesso em: 08/05/2022.

SILVA, T; SILVA, L. et al.

Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. Rev.psicopedag.vol.34 no.103. São Paulo. 2017. Disponível em:< <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script>>. Acesso em: 17/06/2022.

SILVA, T; SILVA, G. et al. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. Rev. Psicopedagogia, v.34.p. 08-11. 2017. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>>. Acesso em: 05/0/2023.

SALES, S. COSTA T.; PEGORARO, M. et al. **Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Menta**. V. 10, n. 9, Paraná: Scielo. 2021.

SILVA, V. et al. **Uma Análise do Impacto Negativo Causado Pelo Uso Desenfreado de Rede Sociais nas Organizações**. Duque de Caxias, p. 1-13. 2019.

SOUZA, K; CUNHA, M. et al. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura**. Revista Educação, Psicologia e Interface, v.3.n. 3. p. 204-217. 2019.

TEXEIRA, I; SILVA, P. et al. **Monofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens**. Universitários. p. 1-31. 2019.

Tecnologias da Informação e Comunicação. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2016. Disponível em <[https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Tecnologias da informa%C3%A7%C3%A3o e comunica%C3%A7%C3%A3o&oldid=46890704](https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Tecnologias_da_informa%C3%A7%C3%A3o_e_comunica%C3%A7%C3%A3o&oldid=46890704)>. Acesso em: 22/02/23.

TIC Kids Online Brasil 2021: 78% das crianças e adolescentes conectados usam redes sociais. Imprensa, 2022. Disponível em: <<https://cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-brasil-2021-78-das-criancas-e-adolescentes-conectados-usam-redes-sociais/>>. Acesso em: 07/05/2023.

TRINDADE, M; MOSMANN, C. **Conflitos Familiares e Práticas Educativas Parentais como Preditores de Dependência de Internet.** Scielo, v.1, n.1. Rio Grande do Sul. 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/4RPRYYqrYvgn6KRHdrV9GVn/?lang=pt>>. Acesso em: 04/05/2023.

Página de assinaturas



Milena Sousa
782.675.873-49
Signatário

Coordenação de Psicologia

Coordenação Psicologia
005.484.062-78
Signatário

HISTÓRICO

- 18 jul 2023**
22:20:13  **Jessica França dos Santos** criou este documento. (E-mail: jessfranca30@gmail.com)
- 20 jul 2023**
16:01:18  **Milena Vieira Sousa** (E-mail: milenavieirasousa@gmail.com, CPF: 782.675.873-49) visualizou este documento por meio do IP 200.124.94.215 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 20 jul 2023**
16:01:30  **Milena Vieira Sousa** (E-mail: milenavieirasousa@gmail.com, CPF: 782.675.873-49) assinou este documento por meio do IP 200.124.94.215 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 31 ago 2023**
21:17:50  **Coordenação de Psicologia** (E-mail: psicologia@fadesa.edu.br, CPF: 005.484.062-78) visualizou este documento por meio do IP 170.239.200.62 localizado em Curionopolis - Para - Brazil
- 31 ago 2023**
21:19:30  **Coordenação de Psicologia** (E-mail: psicologia@fadesa.edu.br, CPF: 005.484.062-78) assinou este documento por meio do IP 170.239.200.62 localizado em Curionopolis - Para - Brazil



Página de assinaturas

Francilda Miranda
013.694.913-44
Signatário

João Cardoso
023.487.022-23
Signatário

Jessica Santos
047.682.002-22
Signatário

William Gomes
035.216.042-09
Signatário

HISTÓRICO

- | | | |
|-------------------------|--|---|
| 25 nov 2023
10:55:29 | | Francilda de Sousa Miranda criou este documento. (E-mail: francildamiranda4@gmail.com, CPF: 013.694.913-44) |
| 25 nov 2023
10:55:31 | | Francilda de Sousa Miranda (E-mail: francildamiranda4@gmail.com, CPF: 013.694.913-44) visualizou este documento por meio do IP 179.84.217.157 localizado em Para - Brazil |
| 25 nov 2023
10:55:48 | | Francilda de Sousa Miranda (E-mail: francildamiranda4@gmail.com, CPF: 013.694.913-44) assinou este documento por meio do IP 179.84.217.157 localizado em Para - Brazil |
| 27 nov 2023
13:09:57 | | Jessica França dos Santos (E-mail: jessfranca30@gmail.com, CPF: 047.682.002-22) visualizou este documento por meio do IP 45.7.26.177 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 27 nov 2023
13:10:03 | | Jessica França dos Santos (E-mail: jessfranca30@gmail.com, CPF: 047.682.002-22) assinou este documento por meio do IP 45.7.26.177 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 25 nov 2023
12:44:10 | | João Luiz Sousa Cardoso (E-mail: agronomojoaocardoso@outlook.com, CPF: 023.487.022-23) visualizou este documento por meio do IP 170.231.133.75 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 25 nov 2023
12:44:17 | | João Luiz Sousa Cardoso (E-mail: agronomojoaocardoso@outlook.com, CPF: 023.487.022-23) assinou este documento por meio do IP 170.231.133.75 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 25 nov 2023
11:05:32 | | William Araujo Gomes (E-mail: william.gomesaraujo@outlook.com, CPF: 035.216.042-09) visualizou este documento por meio do IP 170.231.133.57 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |



28 nov 2023
06:41:06



William Araujo Gomes (E-mail: william.gomesaraujo@outlook.com, CPF: 035.216.042-09) assinou este documento por meio do IP 170.231.134.237 localizado em Parauapebas - Para - Brazil

