



O Impacto das Tecnologias Digitais na Saúde Mental: Desafios e Possibilidades no Mundo Conectado

The Impact of Digital Technologies on Mental Health: Challenges and Possibilities in the Connected World

El impacto de las tecnologías digitales en la salud mental: desafíos y posibilidades en el mundo conectado

João Mário Lima de Sá¹, Luís Henrique da Silva Costa², Joelina Da Silva Miranda³, Josélia C. Lima Veras⁴

Introdução

Nas últimas décadas, o avanço acelerado das tecnologias digitais tem redefinido as formas de interação social, comunicação, trabalho e acesso à informação (Alves; Carvalho; Barboza, 2024). A conectividade constante e a presença de dispositivos eletrônicos em praticamente todas as esferas da vida cotidiana transformaram não apenas os comportamentos individuais, mas também impactaram significativamente aspectos da saúde humana (Souza; Da Cunha, 2019). Entre esses, a saúde mental emerge como um campo especialmente sensível às influências do mundo digital (Costa; De Alencar, 2024). Embora tais tecnologias ofereçam inegáveis benefícios, como a ampliação do acesso a serviços psicológicos e a disseminação de informações sobre bem-estar, elas também impõem desafios complexos, incluindo o aumento da exposição a conteúdos nocivos, a dependência digital e o isolamento social. Assim, torna-se essencial refletir criticamente sobre os impactos dessas inovações tecnológicas na saúde mental, considerando tanto suas potencialidades quanto os riscos envolvidos (Miranda, 2024).

¹ Faculdade Pitágoras de São Luís
² Faculdade Pitágoras de São Luís
³ Faculdade Pitágoras de São Luís
⁴ Faculdade Pitágoras de São Luís

Correspondência

joamariolima@cedigma.com.br

Direitos autorais:

Copyright © 2024 João Mário Lima de Sá, Luís Henrique da Silva Costa, Joelina Da Silva Miranda, Josélia C. Lima Veras

Licença:

Este é um artigo distribuído em Acesso Aberto sob os termos da Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional. CC BY-SA

Submetido:

01/04/2025

Aprovado:

06/04/2025

ISSN:

2966-1218

Desenvolvimento

A frequente utilização das tecnologias digitais no cotidiano contemporâneo tem gerado mudanças próprias nos processos sociais, laborativos e afetivos (Teixeira *et al.*, 2019). Na saúde mental, essa influência é dupla: ao mesmo tempo em que viabiliza a acessibilidade a serviços e informações ao bem-estar psicológico, igualmente colabora para produzir fatores de risco inovados, como a sobrecarga informacional, a dependência de aparelhos eletrônicos e a exposição contínua a padrões inatingíveis de vida na internet.

O processo de tecnologia aplicada trouxe significativos avanços no setor de saúde mental, incluindo a ampliação do tratamento psicológico por meio de utilização de plataformas na internet, popularização de aplicativos de meditação e autocuidado, e a criação de grupos virtuais de apoio emocional (Vieira *et al.*, 2024). Tais ferramentas aumentam as abrangências das práticas terapêuticas e tornam possível o tratamento de populações geograficamente afastadas ou com restrições de acessibilidade a serviços presenciais (Gallous, 2024). Mas a hiperconexão e a excessiva utilização de redes estão tendo uma correlação com sintomatologia de ansiedade, depressão, transtorno do sono e perda de qualidade das interações sociais presenciais (Dias *et al.*, 2025).

Além dos sintomas emocionais e comportamentais já identificados, estudiosos da área têm observado impactos na cognição, na

atenção sustentada e na capacidade de concentração prolongada (Silva, 2016). A constante alternância entre estímulos digitais e a necessidade de resposta imediata às demandas virtuais têm influenciado a maneira como o cérebro processa informações, contribuindo para estados de exaustão mental e esgotamento psicológico (Sarlet; Sarlet, 2023).

Diante disso, é essencial ter uma abordagem crítica e transdisciplinar para captar e mediar as implicações de saúde geradas pelas tecnologias digitais (Santos, 2024). São políticas públicas, programas educacionais e campanhas de esclarecimento que devem estimular uma utilização equilibrada dos meios, com promoção do bem-estar, mas não esquecendo de tirar em consideração a dimensão implícita de riscos (De Aquino *et al.*, 2022). Além disso, é essencial a ação cooperativa, e a colaboração em saúde, de professores, de criadores de tecnologia e gestores públicos para a construção de ambientes digitais mais saudáveis e inclusivos.

É também necessário fomentar a literacia digital, capacitando os indivíduos desde a infância a desenvolverem um relacionamento mais consciente e saudável com os meios tecnológicos (Loureiro, 2012). A educação emocional e a regulação no uso das redes sociais devem ser incorporadas às práticas pedagógicas, de forma a fortalecer os fatores de proteção psíquica em todas as faixas etárias (Monteiro, 2019).

Conclusão

Constatamos, por isso, que a ação em saúde mental das tecnologias digitais exige esforço permanente e ação conjunta. O potencial com que a sociedade conectada dispõe tem de ser exercido com avidez responsável, a abrir espaço para a potencialização dos benefícios e a minimização de impactos perniciosos. A saúde mental no espaço digital é a chance histórica que precisa exigir esforço comum e inovação contínua. O equilíbrio entre progresso tecnológico e saúde psicológica representa um dos grandes desafios da contemporaneidade, cuja superação depende do comprometimento coletivo.

Referências

- ALVES, Andréa Cristina; CARVALHO, Caio Abitbol; BARBOZA, Fernanda Luma Guilherme. Impactos da tecnologia no trabalho e na saúde mental da classe trabalhadora. **Temporalis**, v. 24, n. 48, p. 345-360, 2024.
- COSTA, Luís Henrique da Silva; DE ALENCAR, Helena Côrtes; SILVA, Ana Beatriz Farias. Saúde mental e suas várias narrativas pós reforma psiquiátrica. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 4, p. 100-110, 2024.
- DE AQUINO, Jayne Cristina Franco et al. Políticas públicas educacionais: programas de integração tecnológica na rede pública. **Revista de Estudos Interdisciplinares**, v. 4, n. 3, p. 40-62, 2022.
- DIAS, Arthur Silva et al. Os fenômenos hiperconexão e dispersão na cultura digital: percepções de estudantes e professores de um centro universitário. **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 1, p. e13067-e13067, 2025.
- GALLOIS, Carolina Benedetto. Avaliação do uso de estratégias digitais no tratamento de pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. 2024.
- LOUREIRO, Ana; ROCHA, Dina. Literacia digital e literacia da informação-competências de uma era digital. 2012.
- MIRANDA, Jucélia DE ARAUJO. Saúde mental à luz da abordagem da psicodinâmica do trabalho dejouriana. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 3, p. 192-205, 2024.
- MONTEIRO, Bianca Catarina Abreu. **Vinculação e estilos parentais em adolescentes e jovens adultos: personalidade e regulação emocional no risco do uso das redes sociais**. 2019. Dissertação de Mestrado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (Portugal).
- SANTOS, Ana Carolina Ferreira. Análise do efeito terapêutico dos jogos digitais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão abrangente. 2024.
- SARLET, Gabrielle Bezerra Sales; SARLET, Ingo Wolfgang Autor. Os desafios da implementação do 5G em um cenário de exclusão digital e de hiperconexão e o Estado Democrático de Direito no Brasil. **Revista da Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa**, v. 64, p. 519-538, 2023.
- SILVA, Thayse de Oliveira. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. 2016.
- SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mónica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019.
- TEIXEIRA, Irenides et al. NOMOFOBIA: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. **Revista Observatório**, v. 5, n. 5, p. 209-240, 2019.
- VIEIRA, Lucas Chagas et al. A era das informações falsas e suas repercussões na educação básica: um desafio para a formação crítica de estudantes. 2024.