



XVII SICTI
Seminário de Iniciação Científica,
Tecnológica e Inovação
X SIMIT
Simpósio de Inovação Tecnológica

**CIÊNCIA e
COOPERAÇÃO
na AMAZÔNIA**
**16 a 19 de
Setembro**
IFPA Campus Bragança

O IMPACTO DAS TECNOLOGIAS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO DO IFPA - ANANIDEUA

ANA BEATRIZ MOREIRA DO REGO LIMA¹, LUMA CAROLINA DA SILVA MARTINS¹,
KATHLEEN VITORIA OLIVEIRA BARBOSA¹, SARA FABIANI FERREIRA DA SILVA¹,
WALLACY LOPES ROCHA¹, ANA CÉLIA PENAFORTE CARDOSO²

¹ Acadêmicos(a) do Curso de Informática, IFPA, campus Ananindeua,

² Autor Docente do curso de Informática, IFPA, campus Ananindeua.

Área de conhecimento/Subárea : Área 09- Multidisciplinar

ODS vinculado(s): ODS 03 e ODS 04

RESUMO: O trabalho busca entender como o uso excessivo das tecnologias tem afetado a saúde mental e no aprendizado dos estudantes do ensino médio integrado no IFPA Campus Ananindeua. Com redes sociais e outras plataformas digitais cada vez mais presentes no dia a dia, muitos jovens têm se sentido sobrecarregados e até isolados. Para aprofundar essa questão, usamos a metodologia do grupo focal, que nos permitiu ouvir diretamente os estudantes em rodas de conversa, onde eles podem compartilhar suas vivências de forma aberta e simplificada. Os relatos mostraram que, embora a tecnologia traga benefícios, seu uso descontrolado pode atrapalhar o sono, a concentração e até as relações sociais. Esses encontros também promovem importantes discussões e reflexões entre os próprios alunos sobre a importância de equilibrar o tempo online com momentos de cuidado pessoal. A pesquisa reforça a urgência de mitigar esses impactos e promover o uso mais consciente das tecnologias.

PALAVRAS-CHAVE: bem-estar; tecnologias; educação, saúde nas escolas.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é o estado de equilíbrio entre a pessoa e o ambiente em que vive, garantindo o bem-estar emocional. Esse equilíbrio permite ao indivíduo lidar com os desafios da vida, desenvolver suas habilidades com a comunidade, a fim de contribuir com a ODS 03, que visa saúde e bem-estar geral. Assim, manter a saúde mental é essencial para uma boa qualidade de vida e para o pleno exercício do papel social e pessoal.

Em 2024, o termo “brain rot” (“cérebro podre”) foi eleito Palavra do Ano pelo Dicionário Oxford, refletindo os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologias. Embora tenha origem no livro *Walden* (1854), de Henry D. Thoreau, com crítica à superficialidade do pensamento, o termo ganhou novo sentido no contexto digital, sendo associado a prejuízos acadêmicos e à saúde mental. Diante disso, foi observado que nas escolas públicas, houve um aumento de transtornos mentais entre adolescentes, ligados ao uso excessivo de tecnologias. Segundo o neuroeducador Fernando Lino (2024), esse uso intensivo elevou em 80% os problemas de saúde mental entre estudantes, afetando concentração, desempenho e relações sociais. No Instituto Federal do Pará - Campus Ananindeua, os alunos do ensino médio integrado aos cursos técnicos estão constantemente conectados às tecnologias, como dispositivos móveis e plataformas digitais, que são de suma importância para o aprendizado. No entanto, o uso excessivo dessas ferramentas pode prejudicar o desenvolvimento dos estudantes, sobrecarregando o cérebro e dificultando a concentração, a memória, a criatividade e até a convivência social, comprometendo a implementação da ODS 04, que tem foco em garantir uma educação de qualidade.

O trabalho visa analisar os impactos do uso excessivo de tecnologias na saúde mental de estudantes, abordando efeitos como ansiedade, isolamento, dificuldades de concentração, sono e rendimento escolar.



XVII SICTI
Seminário de Iniciação Científica,
Tecnológica e Inovação
X SIMIT
Simpósio de Inovação Tecnológica

**CIÊNCIA e
COOPERAÇÃO
na AMAZÔNIA**
**16 a 19 de
Setembro**
IFPA Campus Bragança

Busca identificar padrões de comportamento e propor estratégias para equilibrar o uso da tecnologia com o bem-estar psíquico, promovendo ações de prevenção e cuidado nos âmbitos escolar e familiar.

METODOLOGIA

O objetivo desta pesquisa é investigar os impactos que as tecnologias podem causar nos estudantes dos cursos integrados do IFPA - Campus Ananindeua. Trata-se de um estudo bibliográfico, de caráter descritivo e quantitativo, buscando compreender e analisar os impactos do uso de tecnologias (smartphones, redes sociais e jogos) na saúde mental dos discentes. Para isso, é utilizada a técnica do grupo focal, que permite a escuta ativa e coletiva dos jovens, valorizando suas experiências, opiniões e sentimentos.

No primeiro encontro, foi possível perceber a relevância do tema na vida dos estudantes, com falas marcantes e reflexões profundas, como a trazida pela discente (Reis) do curso técnico em Informática, “O que mais costuma me prender são os vídeos no Youtube; eles me fazem passar muito tempo assistindo e esqueço o que tenho que fazer” .

Para analisar os dados, é utilizada a técnica de análise de conteúdo temática, com base em Bardin (2011). Após a transcrição dos áudios, as falas são organizadas em temas que ajudem a identificar padrões, divergências e percepções relevantes sobre o impacto das tecnologias na saúde mental. Essa etapa é essencial para dar voz aos estudantes e compreender melhor os desafios que enfrentam no cotidiano escolar e digital.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o grupo focal, os alunos sentiram-se à vontade para conversar sobre suas leituras, compartilhando opiniões e experiências de maneira espontânea. Além disso, também refletiram sobre algumas das consequências que o uso excessivo do celular implica em suas vidas. O diálogo em grupo proporcionou um ambiente acolhedor, no qual os alunos se sentiram valorizados e interessados nas leituras dos colegas. Ficou evidente que, quando têm a oportunidade de se expressar, desenvolvem reflexões mais profundas e se comunicam com maior confiança e engajamento. Na atividade proposta, os alunos foram convidados a compartilhar suas experiências com leituras recentes, e os resumos que produziram demonstraram tanto engajamento com os livros quanto uma compreensão aprofundada das histórias.

Tabela 1 - Consequências causadas e relatadas pelos resultantes do uso excessivo do celular

ALUNO(A)	COSTUMES	CONSEQUÊNCIAS
Primeiro aluno	Uso do celular durante o horário de aula.	Perda de concentração e dificuldade de socialização.
Segundo aluno	Passar muitas horas exposto à luz do celular.	Problemas de visão.
Terceiro aluno	Usar o celular por muitas horas durante a madrugada.	Dificuldade para dormir e cansaço extremo durante o dia.



XVII SICTI
Seminário de Iniciação Científica,
Tecnológica e Inovação
X SIMIT
Simpósio de Inovação Tecnológica

**CIÊNCIA e
COOPERAÇÃO
na AMAZÔNIA**
**16 a 19 de
Setembro**
IFPA Campus Bragança

Na primeira tabela, os alunos mostraram consciência sobre os impactos negativos do uso excessivo do celular. Isso revela que reconhecem os prejuízos que o mau uso do aparelho pode causar na saúde e no desempenho escolar.

Tabela 2 - Análise da atividade feita pelos alunos da turma sobre suas recentes leituras.

ALUNO(A)	TURMA	LIVRO	AUTOR(A)
Primeiro aluno	1º ano informática	Que falta você me faz	Harcan Coben
	1º ano informática	A hora das Es trelas	Clarice Lispector
Segundo aluno			
	1º ano informática	Boa noite punpun	Imio Asano
Terceiro aluno			

A Tabela 2 revela observa-se a diversidade nas leituras dos alunos, com interesse por obras contemporâneas e clássicas, indicando engajamento com a leitura e favorecendo a interpretação, o senso crítico e a troca de experiências.

CONCLUSÕES

Conclui-se que é fundamental entender como as tecnologias acabam afetando diariamente o dia a dia, e como estão presentes em atos tão simples e repetitivos da rotina de cada indivíduo. Assim, consequentemente prejudicando a disposição física e mental. Nesse sentido se deve atenção em como se utiliza as tecnologias, para que assim se consiga medir o tempo e a forma como se usa para transforma em algo benéfico.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental**. Disponível em: Link: <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental> Acesso em: 14 maio 2025.

OXFORD UNIVERSITY PRESS. Link: <https://www.band.com.br/bandnews-fm/noticias/brain-rot-quesignifica-cerebro-podre-e-eleita-palavra-do-ano-pelo-dicionario-oxford-202412021607>. Acesso em: 14 maio 2025.

SENADO FEDERAL (Brasil). <https://www12.senado.leg.br/radio/1/conexao-senado/2024/11/05/neuroeducador-explica-como-o-uso-do-celular-nas-escolas-reflete-na-saude-mentaldos-jovens>. Acesso em: 14 maio 2025.