

O IMPACTO DAS TECNOLOGIAS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Elaine Soares Costa¹

Igor Balbino de Araújo²

Mirely Silva Gomes³

Vitória Gabrielle Prado de Oliveira

Raksandra Mendes Rocha

Introdução: A tecnologia está moldando o mundo e influenciando especialmente os adolescentes, que nasceram na era digital. Ela transformou a forma como se comunicam, se relacionam e participam da sociedade. O acesso às redes sociais pode ser positivo, permitindo troca de experiências, conhecimento e vínculos como ocorreu durante a pandemia, quando a tecnologia foi essencial para educação, trabalho e relações afetivas. Porém, também há impactos negativos: exposição a conteúdos enganosos, comparação excessiva com padrões irreais, prejuízos à saúde mental, isolamento social e distúrbios no sono. Segundo Organização Mundial da Saúde e Universidade Johns Hopkins, 1 em cada 7 adolescentes de 10 a 19 anos apresenta problemas psicológicos, como ansiedade, depressão e distúrbios alimentares muitas vezes agravados pelo uso excessivo das redes sociais. **Objetivo:** Analisar os impactos das tecnologias digitais e das redes sociais no desenvolvimento psicológico e nas relações interpessoais de adolescentes, considerando os aspectos positivos e os riscos associados ao uso excessivo desses meios. **Metodologia:** Este trabalho trata-se de uma pesquisa de modalidade descritiva e natureza qualitativa, na qual foi realizada uma revisão narrativa da literatura, além disso, os critérios de inclusão do estudo foram: artigos publicados dos anos de 2014 a 2022, nas bases de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO), e utilizou-se como critério de exclusão qualquer artigo que não fosse da língua portuguesa e que não estivesse disponível na íntegra. Para coleta de dados, foi utilizado alguns agrupamentos: “Impactos da tecnologia” AND “Adolescência” AND “saúde mental” AND “Identidade”. **Resultados e Discussões:** Dessa forma, de acordo com a análise da

Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail:

elaine.soares@alu.fpo.edu.br

Acadêmico de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail:

igor.balbino@alu.fpo.edu.br

Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail:

mirely.silva@alu.fpo.edu.br

Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail:

gabrielle.prado@alu.fpo.edu.br

Docente no curso de Psicologia da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús -Ceará. E-mail:

raksandra.mendes@fpo.edu.br

literatura, observa-se que apesar das tecnologias trazerem aspectos positivos como acesso à informação, produtos, serviços e conhecimentos, existe também os riscos que esses usuários estão submetidos como alterações na autoimagem, perda do autocontrole, e prejuízos na saúde mental. Logo, os crescentes casos de ansiedade, depressão e outros transtornos psicológicos fomentam a necessidade de uma atenção maior dos pais, escolas e profissionais da saúde. Tendo em vista que eles estão em uma fase de transição da infância para a vida adulta com mudanças em diversos âmbitos (Freitas;Silva,2014) eles podem acabar tendo riscos a sua saúde mental gerando muitas vezes uma ação estigmatizadora, com o intenso uso pode ocasionar a violências virtuais, perda da qualidade do sono, alto fluxo de informações e desatenção. Desta forma, isso vai ao encontro do pensamento de Silva e Botti (2018) quando citam que as referências na construção de identidade já não é somente a família, mas as pessoas, personagens, ou influenciadores que esses adolescentes acompanham. Essas implicações, demonstram os inúmeros impactos sociais da problemática em questão.

Considerações Finais: Conclui-se portando, que mediante a esse exposto a tecnologia e redes sociais exercem uma influência significativa no desenvolvimento psicológico e nas relações interpessoais dos adolescentes. De modo, que é aconselhável uma utilização mais consciente e equilibrado dessas ferramentas, bem como estratégias educativas e preventivas que possam auxiliar esses jovens a lidar com os desafios no campo digital, fortalecendo sua identidade própria e seu bem-estar emocional.

Palavras chaves: Adolescência. Impactos. Redes Sociais. Saúde mental.

Referências:

FREITAS, Elisa; SILVA, Luiz. **Escritas de si mesmo: Os adolescentes e seus blogs**. Rev. Psicologia clínica, v. 26, n. 2, p. 139-157, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pc/v26n2/09.pdf>. Acesso em: 19 out. 2025

Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail: elaine.soares@alu.fpo.edu.br

Acadêmico de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail: Igor.balbino@alu.fpo.edu.br

Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail: mirely.silva@alu.fpo.edu.br

Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail: gabrielle.prado@alu.fpo.edu.br

Docente no curso de Psicologia da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús -Ceará. E-mail: raksandra.mendes@fpo.edu.br

SILVA, Danila Gomes Freire da; GONDIM, Liberalina Santos de Souza. **Tecnologia e adolescência: influência nas relações interpessoais e na construção de identidade.** Constr. psicopedag., São Paulo, v. 32, n. 33, p. 90-104, 2022.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** Revista Psicopedagogia, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 41-50, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009. Acesso em: 19 out. 2025.

Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail: elaine.soares@alu.fpo.edu.br

Acadêmico de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail: Igor.balbino@alu.fpo.edu.br

Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail: mirely.silva@alu.fpo.edu.br

Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús – Ceará. E-mail: gabrielle.prado@alu.fpo.edu.br

Docente no curso de Psicologia da Faculdade Princesa do Oeste – FPO. Crateús -Ceará. E-mail: raksandra.mendes@fpo.edu.br