

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

CÉREBRO DIGITAL: O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS NA SAÚDE COGNITIVA E SOCIOEMOCIONAL

Nataniele Carvalho Ferreira (natanielecarvalho.nath@outlook.com)

Idabelly Sousa Da Silva (isabellysousa633@gmail.com)

Sarah Cristina Da Silva Saldanha (sarah.saldanhacs@gmail.com)

Laysa Stela Da Silva Cruz (laysastella@gmail.com)

Cauã Alves Tavares (caua.tavares020@gmail.com)

CÉREBRO DIGITAL: O Impacto do Uso Excessivo de Dispositivos Digitais na Saúde Cognitiva e Socioemocional

Cauã Alves Tavares

Isabelly Sousa da Silva

Laysa Stela da Silva Cruz

Nataniele Carvalho Ferreira

Sarah Cristina da Silva Saldanha

Orientador: Bruna Myrla Ribeiro Freire

INTRODUÇÃO:

O uso constante de dispositivos tecnológicos vem transformando além dos hábitos cotidianos, o funcionamento cognitivo e emocional. Fenômeno,

conhecido como “cérebro digital”, suscita reflexões sobre como a tecnologia influencia atenção, memória, aprendizagem e relações sociais. Carr e Goleman alertam que a multitarefa digital prejudica a memória de trabalho e reduz a capacidade de concentração, enquanto Turkle aponta a fragilidade de vínculos afetivos e favorece ansiedade e baixa autoestima.

OBJETIVO:

Diante desse cenário, o objetivo do estudo foi esclarecer ao público os riscos do uso excessivo de dispositivos, apresentando consequências cognitivas, emocionais e comportamentais — como atrasos no desenvolvimento da fala e dificuldades na aprendizagem em crianças e adolescentes. Além disso, buscou-se promover práticas de uso consciente por meio do diálogo, permitindo que participantes reconhecessem fatores que contribuem para sua dependência tecnológica

MATERIAL E MÉTODOS:

A intervenção ocorreu no Parque do Cocó, em Fortaleza-CE, envolvendo pais e adolescentes. Distribuímos panfletos informativos e conversamos sobre efeitos do uso prolongado de tela e possíveis estratégias de manejo saudável.

RESULTADOS:

Os resultados mostraram que muitos desconheciam os impactos neuropsicológicos da alta exposição às tecnologias, enquanto outros reconheciam os danos, mas relataram dificuldade em reduzir o tempo de tela. A estimulação dos sistemas de recompensa favorece comportamentos dependentes e reduz a capacidade de atenção, como destaca Carr.

CONCLUSÃO:

O “cérebro digital” representa um desafio contemporâneo, exigindo equilíbrio entre benefícios tecnológicos e preservação da saúde mental. Intervenções psicoeducativas podem auxiliar no desenvolvimento de competências de autorregulação e consciência digital, focando em adolescentes.

REFERÊNCIAS:

CARR, Nicholas. A geração superficial: o que a internet está fazendo com nossos cérebros. Rio de Janeiro: Agir, 2011.

GOLEMAN, Daniel. Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

TURKLE, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2016.

Palavras-chave: cérebro digital.