

IMPACTOS DO USO INTENSIVO DE TECNOLOGIAS NA VIDA PSÍQUICA DE ADULTOS JOVENS

Renata Braz Corinto¹, Vinícius Alves Assunção², Renatha Daiane Lopes Assunção³,
Marielle Diniz Nascimento⁴

^{1,2,3}Centro Universitário IMEPAC – Araguari (MG), Universidade de Rio Verde (UNIRV – Formosa GO)⁴

(renataenf1@hotmail.com)

Introdução: O avanço acelerado das tecnologias digitais transformou profundamente as formas de comunicação, trabalho e interação social. Embora essas ferramentas promovam conectividade e acesso à informação, o uso excessivo e desregulado de dispositivos eletrônicos tem sido associado ao aumento de sintomas psíquicos, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono e esgotamento emocional. A sobrecarga digital emerge, assim, como um fenômeno contemporâneo relevante para a saúde mental, especialmente entre adultos jovens, configurando um desafio crescente para os serviços de saúde e para a formulação de estratégias preventivas. **Objetivo:** Analisar os impactos da sobrecarga digital na saúde mental de adultos jovens, destacando os principais sintomas associados e as implicações para a promoção do bem-estar psicológico. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura nas bases PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores “saúde mental”, “uso excessivo de tecnologia”, “redes sociais” e “adultos jovens”. Foram incluídos artigos publicados entre 2016 e 2024, além de relatórios da Organização Mundial da Saúde e publicações do Ministério da Saúde. Consideraram-se estudos em português, inglês e espanhol, com enfoque em populações adultas jovens. **Resultados:** Os estudos analisados mostraram associação significativa entre o uso excessivo de tecnologias digitais e o aumento de sintomas ansiosos e depressivos, além de prejuízos na qualidade do sono, dificuldade de concentração e redução da interação social presencial. Observou-se que a exposição prolongada às redes sociais intensifica sentimentos de comparação social, baixa autoestima e medo de exclusão. Estratégias como o uso consciente da tecnologia, a educação digital e intervenções psicossociais mostraram-se eficazes na redução dos impactos negativos sobre a saúde mental. **Considerações finais:** A sobrecarga digital representa um fenômeno emergente com repercussões significativas na saúde mental de adultos jovens. O enfrentamento desse problema requer ações integradas de promoção da saúde, educação digital e fortalecimento de estratégias de autocuidado. A inclusão dessa temática nas políticas públicas e nos serviços de saúde mental é primordial para prevenir o adoecimento psíquico e promover um uso mais saudável das tecnologias no contexto contemporâneo.

Palavras-chave: Saúde mental; Uso excessivo de tecnologia; Redes sociais; Adultos jovens;

Área temática: Saúde mental