

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**EFEITOS DO USO DE TECNOLOGIAS/REDES SOCIAIS NOS ASPECTOS
BIOPSIKOSSOCIAIS DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA**

Leticia Martins Braga (leticiabraga.17t@gmail.com)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

O uso de tecnologias digitais e redes sociais tornou-se parte constitutiva da vida universitária e, entre estudantes da área da saúde, passou a coexistir com exigências acadêmicas intensas, pressão por desempenho e elevada carga emocional, contudo, essa exposição prolongada tem sido associada a alterações no sono, sofrimento psíquico, dificuldades de autorregulação e prejuízos acadêmicos. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar os efeitos do uso de tecnologias digitais e redes sociais nos aspectos biopsicossociais de estudantes da área da saúde. Tratou-se de uma revisão sistemática da literatura, com caráter analítico e síntese qualitativa dos achados, conduzida com base na estratégia PICO e organizada conforme o fluxograma PRISMA. A busca foi realizada nas bases PubMed, Scientific Electronic Library Online e Coleção LILACS plus da Biblioteca Virtual em Saúde, com recorte temporal entre 2020 e 2025. Após as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, 24 estudos compuseram a síntese qualitativa e foram sistematizados em quadro sinóptico com autor/ano, métodos e principais resultados. Os achados indicaram associação recorrente entre uso problemático de smartphone, internet e redes sociais e sintomas de depressão, ansiedade, estresse, pior qualidade do sono, exaustão mental,

isolamento social, redução da motivação acadêmica e aprendizagem mais superficial. Em contraste, parte dos estudos também identificou uso educacional das redes sociais, relacionado à aprendizagem e à autorregulação, o que indicou que os efeitos da tecnologia variam conforme intensidade, finalidade e contexto de uso. Conclui-se que as tecnologias digitais produzem repercussões biopsicossociais relevantes na formação em saúde, o que reforça a necessidade de ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental, educação digital e uso mais consciente desses recursos.

Palavras-chave: redes sociais; estudantes da área da saúde; saúde mental; tecnologias digitais; educação em saúde.