

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT2 - REFLEXÕES
CONTEMPORÂNEA SOBRE EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA NA SAÚDE
MENTAL UNIVERSITÁRIA.

**ENTRE A CONEXÃO E O ESGOTAMENTO: TECNOLOGIAS DIGITAIS E
SAÚDE MENTAL UNIVERSITÁRIA**

Monica Almeida De Athaide Rodrigues (athaidemonica@gmail.com)

Marcella Nani De Oliveira Machado (mnanigestao.rh@gmail.com)

Raquel França Freitas (raquelfreitas734@gmail.com)

A saúde mental no contexto universitário ganha crescente relevância diante do aumento de manifestações de ansiedade, depressão, estresse, esgotamento emocional e sofrimentos psíquicos entre estudantes do ensino superior. Esse cenário relaciona-se a fatores acadêmicos, sociais e tecnológicos, incluindo a intensificação das demandas formativas, a hiperconectividade, o uso contínuo de dispositivos digitais e as mudanças nas formas de aprendizagem e interação. O objetivo deste estudo é analisar os impactos do uso das tecnologias digitais sobre a saúde mental de estudantes universitários, identificando fatores de risco, potencialidades e estratégias de promoção do bem-estar. A relevância da pesquisa reside na necessidade de compreender a transformação digital modifica a experiência universitária, podendo ampliar o acesso à informação, à aprendizagem e aos serviços de apoio, mas também intensificar a fadiga digital, a sobrecarga cognitiva, o isolamento social, as dificuldades de concentração e o sofrimento psíquico. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com objetivo descritivo, desenvolvida por meio de revisão de literatura, fundamentada em artigos científicos nacionais

recentes que abordam saúde mental, tecnologias digitais e ensino superior. O estudo dialoga com autores como Gomes et al., (2023), Godoy et al., (2024), Graner e Cerqueira (2019) e Moran (2000), cujas contribuições possibilitam refletir sobre as transformações promovidas pelas tecnologias digitais nos processos educacionais e suas implicações para a saúde mental e o bem-estar dos estudantes universitários. A análise evidenciou que as tecnologias digitais apresentam caráter ambivalente, quando utilizadas de maneira planejada, crítica e equilibrada, podem favorecer a aprendizagem, ampliar o acesso à informação, fortalecer redes de apoio e possibilitar novas formas de acompanhamento e cuidado. Entretanto, o uso excessivo ou desregulado pode associar-se à sobrecarga cognitiva, à dificuldade de estabelecer limites entre atividades acadêmicas e pessoais, à fadiga digital e à intensificação de sintomas de estresse e ansiedade. Os estudos ressaltam, ainda, a importância de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental, ao desenvolvimento de competências digitais críticas e ao uso ético das tecnologias. Assim, a promoção da saúde mental no ensino superior demanda ações integradas entre educação, gestão universitária e tecnologias digitais, conciliando inovação, acolhimento e cuidado, de modo a favorecer a permanência estudantil, o desenvolvimento acadêmico e a formação integral dos universitários.

Palavras-chave: saúde mental; ensino superior; bem-estar acadêmico; tecnologias digitais.