

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

**HIPERCONECTIVIDADE E SOFRIMENTO PSÍQUICO: OS IMPACTOS DO
USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIA DIGITAL NA SAÚDE MENTAL E NAS
RELAÇÕES SOCIAIS DE UNIVERSITÁRIOS**

Valdeci Ribeiro Dos Santos (ribeirovaldeci07@gmail.com)

Gisele Estacio (giselee@id.uff.br)

Francisco Estacio (franciscoestacio@id.uff.br)

Ana Carolina Corrêa Lourenço (anacarolinacorreia@id.uff.br)

Larissa Soares (larissasoaresdeazeredo@gmail.com)

O espaço acadêmico representa um ambiente de intensas transformações intelectuais e sociais, mas também se configura não raro como um espaço propício ao desenvolvimento de vulnerabilidades psicológicas (Foucault, 1979; Bourdieu, 1984; Chauí, 2001). Na contemporaneidade, a rotina acadêmica é fortemente atravessada pela mediação tecnológica. Embora facilitem o acesso à informação, as ferramentas digitais têm promovido cenários de hiperconectividade que afetam diretamente o bem-estar dos estudantes (Turkle, 2011; Castells, 2009). Dessa forma, esta pesquisa tem como premissa os Impactos do Uso Excessivo de Tecnologia Digital na Saúde Mental e nas Relações Sociais de Universitários. Para tanto, tem como objetivo analisar os impactos do uso excessivo de tecnologias digitais na saúde mental e nas dinâmicas de socialização de estudantes universitários. Busca-se compreender

como a dependência de telas atua no desencadeamento de quadros patológicos e no enfraquecimento dos laços interpessoais presenciais no ecossistema acadêmico (Bauman, 2003; Han, 2015; Pacheco, 2019). A metodologia a ser utilizada se constitui de uma revisão bibliográfica de caráter crítico e qualitativo, fundamentada em artigos científicos, dissertações e dados institucionais publicados entre 2020 e 2026. O foco metodológico concentrou-se nas interseções entre educação superior, uso de mídias digitais e indicadores de sofrimento psíquico (Morin, 2000). Na produção subjetiva contemporânea se observa uma correlação estreita entre o tempo elevado de tela e o aumento de sintomas de ansiedade, estresse e depressão entre universitários (Twenge, 2017; APA, 2020). A sobrecarga cognitiva gerada pelo fluxo ininterrupto de notificações diminui a capacidade de foco e eleva a exaustão mental (Carr, 2010). Adicionalmente, a exposição tardia a dispositivos desregula o ciclo do sono, agravando a instabilidade emocional (Walker, 2017). No âmbito social, observa-se o fenômeno do isolamento digital: a substituição das interações físicas por conexões virtuais superficializa os vínculos afetivos (Turkle, 2015). A pressão por disponibilidade constante gera "estresse digital", limitando a consolidação de redes de apoio presenciais essenciais para o enfrentamento da rigidez acadêmica (Han, 2017). Dessa forma, o uso indiscriminado da tecnologia pode atuar como um vetor de adoecimento psicossocial na universidade, comprometendo a saúde mental e esvaziando as relações humanas (Bauman, 2007). Considerando este contexto, deve também a partir dessa investigação buscar elementos para que as instituições promovam ações integradas de acolhimento e conscientização, estimulando estratégias de desconexão programada e o fortalecimento de espaços de convivência coletiva presencial (Morin, 2015; Chauí, 2001).

Palavras-chave: saúde mental universitária; hiperconectividade; relações sociais; tecnologia digital.