DESAFIOS RELACIONADOS À SAÚDE PSICOLÓGICA EM TEMPOS DIGITAIS: IMPACTOS E INTERVENÇÕES NA SAÚDE COLETIVA

Eline Nogueira Santos[1]; Francisco Diai Sousa do Nascimento[2]; Rafaella Xavier de Deus[3]; Pollyana dos Santos Lindoso[4]; Ester Kellita Alcântara do Nascimento[5]; Lara Thaís Sousa[6]; Fabiana de Morais[7]; Claudia Regina de Freitas[8]; Dimitrius Vidal de Oliveira Garbis [9]; Lays Oscarina de Souza Soares[10]

enfnogueira01@gmail.com

Área Temática: Temas Livres em Ciências da Saúde

RESUMO

Introdução: Nos dias atuais, a ascensão da tecnologia digital tem provocado transformações significativas nas relações humanas, afetando a forma como as pessoas constroem identidades e interagem entre si. **Objetivo**: Este trabalho explora a interação entre a era digital e o bem-estar psicológico, com ênfase nos impactos das redes sociais na população brasileira, especialmente entre os jovens. **Metodologia**: A pesquisa emprega uma abordagem de revisão integrativa narrativa da literatura, abrangendo estudos dos últimos dez anos em língua portuguesa, inglesa e espanhola. **Resultados e Discussão**: O foco está na investigação da saúde mental na era digital, com destaque para uma análise aprofundada do papel das redes sociais na saúde emocional. **Conclusão**: Este estudo busca aumentar a conscientização sobre os desafios decorrentes da era digital, oferecendo insights para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção.

Palavras-chave: Saúde Mental; Era Digital; Impactos e Intervenções na Saúde Coletiva.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a entrada na era digital tem provocado mudanças significativas na forma como nos relacionamos com o mundo que nos cerca. O constante progresso tecnológico, marcado por contínuas inovações em dispositivos como smartphones, tablets e computadores, tem impactado todos os aspectos da vida moderna, facilitando uma conexão global sem precedentes. No entanto, à medida que nos envolvemos cada vez mais nesse cenário digital, torna-se imperativo examinar as consequências desse fenômeno na saúde mental, aspecto essencial para o bem-estar tanto individual quanto coletivo (Smith, 2018).

A transformação digital e a disseminação das tecnologias de informação têm gerado um impacto marcante na sociedade contemporânea, alterando a forma como as pessoas se relacionam, se comunicam e desenvolvem suas identidades. Dentro desse contexto, as crianças e os adolescentes surgem como uma geração fortemente envolvida na era digital, moldando boa parte de sua identidade por meio do acesso à internet e da utilização de dispositivos tecnológicos (Garcia, 2019).

Portanto, o principal propósito deste trabalho é investigar os impactos das redes sociais e plataformas de mídia social na saúde mental da sociedade brasileira, com foco especial na juventude, visando ampliar a conscientização sobre os desafios apresentados pela era digital (Andrade, 2022).

Adicionalmente, busca-se fornecer perspectivas que possam guiar a formulação de medidas preventivas e de intervenção, com o intuito de fomentar um equilíbrio saudável entre as atividades online e offline, e facilitar o acesso a recursos de suporte psicológico para aqueles que enfrentam desafios de saúde mental relacionados à tecnologia.

2 METODOLOGIA

Neste estudo, foram examinados os obstáculos enfrentados pela saúde mental na era digital por meio de uma análise integrativa e narrativa da literatura. O processo de revisão foi conduzido com o objetivo de compreender amplamente as interações intricadas entre o ambiente digital e o bem-estar psicológico

A pesquisa foi conduzida em diversas bases de dados, tais como PubMed e Scopus, abrangendo artigos científicos, revisões sistemáticas e outras fontes pertinentes. Foram empregadas palavras-chave relevantes, como saúde mental, era digital, redes sociais, telemedicina e bem-estar digital, assegurando uma busca ampla e minuciosa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A entrada na era digital trouxe consigo uma série de transformações importantes na forma como nos conectamos com o mundo ao nosso redor. O rápido e constante avanço tecnológico, marcado por constantes inovações em dispositivos como smartphones, tablets e computadores, afetou todos os aspectos da vida contemporânea, estabelecendo uma interconexão global sem precedentes. Entretanto, à medida que nos inserimos cada vez mais nesse cenário digital, surgem implicações significativas para a saúde mental (Andrade, 2022).

A disseminação das tecnologias de informação na sociedade moderna tornou-se generalizada, com pessoas dependendo direta ou indiretamente desses recursos. Dentro desse contexto, a identidade dos jovens está cada vez mais associada ao acesso à internet e ao uso de dispositivos tecnológicos. A interação com a tecnologia oferece diversos benefícios quando empregada de forma apropriada. Um aspecto destacado entre os jovens é o amplo uso das redes sociais, que servem como "comunidades virtuais", permitindo o estabelecimento de conexões com amigos, colegas e familiares (Silva, 2020).

À medida que progredimos na investigação, torna-se fundamental considerar o contexto atual e as tendências associadas à saúde mental na era digital. A crescente utilização de tecnologias da informação, especialmente redes sociais, telemedicina e dispositivos digitais, está profundamente enraizada na rotina diária de muitos indivíduos ao redor do globo. Assim, compreender as implicações dessas tecnologias para a saúde mental torna-se essencial (Fisher, 2017).

4 CONCLUSÃO

A investigação realizada proporcionou uma compreensão ampla dos desafios que a saúde mental enfrenta na era digital, bem como das estratégias necessárias para lidar com esses desafios. Tornou-se evidente que a extensa interação com as redes sociais e dispositivos tecnológicos está relacionada a problemas como ansiedade, depressão e solidão virtual. A busca incessante por validação online e a pressão para manter uma imagem idealizada contribuem para sentimentos de inadequação, afetando especialmente os jovens que cresceram imersos nessa cultura digital.

A análise integrativa da literatura ressaltou a necessidade de implementação de estratégias preventivas e intervencionistas que fomentem um equilíbrio saudável entre as esferas online e offline. É imprescindível que os governos, instituições de saúde e a sociedade como um todo estejam ativamente envolvidos na promoção de um ambiente digital mais seguro e propício à saúde.

Em resumo, garantir o bem-estar digital é uma responsabilidade compartilhada que requer a participação de todos os setores da sociedade. Ao enfrentarmos esses desafios de forma colaborativa, podemos criar um ambiente online que priorize a saúde mental e o bem-estar de todos os brasileiros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, B. M., et al. **Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa**. Research, Society and Development, (2022). 11(8), e8511830515. DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i8.3051.

FISHER, M. **The Effects of Social Media Use on Social Skills**. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20(10), 603-609, 2017.

GARCIA, M. C., & SANTOS, A. **Desenvolvimento da Identidade em Crianças e Adolescentes: O Papel da Internet e da Tecnologia**. Revista de Psicologia da Infância e Adolescência, 25(1), 34-51, 2019.

SILVA, A. B., & SANTOS, C. D. **Redes Sociais e Adolescentes: Uma Análise das Comunidades Virtuais como Ferramentas de Relacionamento**. Revista de Comunicação Digital, 15(2), 87-105, 2020.
SMITH, J. **Impact of Social Media on Mental Health: A Review of Recent Studies**. Journal of Digital Psychology, 12(3), 145-162, 2018.