

---

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE**

**A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NA SAÚDE MENTAL**

**THE INFLUENCE OF TECHNOLOGY ON MENTAL HEALTH**

Lincoln Gabriel Barros Santos  
Heitor Zangirolami Soares  
Marcelo Buscioli Tenorio

**Resumo**

Este estudo analisa os efeitos psicológicos do uso intensivo de tecnologia no dia a dia, abordando questões como dependência digital, isolamento social, distúrbios do sono, nomofobia, cyberbullying e desinformação. O objetivo é investigar a relação entre saúde mental e tecnologia por meio de uma revisão bibliográfica abrangente, aliada a dados coletados em um formulário online respondido por 40 alunos da faculdade. A análise destaca o impacto do uso excessivo de dispositivos eletrônicos na qualidade do sono, na frequência de interações sociais e nos sentimentos gerados pela comparação social. A metodologia quantitativa, com dados tratados e apresentados em gráficos, evidenciou tendências preocupantes que ressaltam a importância de práticas equilibradas para amenizar os efeitos negativos na saúde mental

**Palavras-chave:** Tecnologia, Saúde, Mental, Riscos

**Abstract**

This study analyzes the psychological effects of intensive technology use in daily life, addressing issues such as digital dependency, social isolation, sleep disorders, nomophobia, cyberbullying, and misinformation. The objective is to investigate the relationship between mental health and technology through a comprehensive bibliographic review, combined with data collected from an online survey answered by 40 college students. The analysis highlights the impact of excessive use of electronic devices on sleep quality, the frequency of social interactions, and the feelings generated by social comparison. The quantitative methodology, with data processed and presented in graphs, revealed concerning trends that underscore the importance of balanced practices to alleviate the negative effects on mental health.

**Keywords:** *Technology, Health, Mental, Risks*

**1. INTRODUÇÃO**

A tecnologia permeia todos os aspectos da vida moderna, desde a forma como nos comunicamos até a forma como trabalhamos e nos divertimos. Com a crescente digitalização, a tecnologia tornou-se uma presença constante e incontornável no nosso cotidiano, moldando as interações sociais, os comportamentos e os hábitos de vida. Esta onipresença também se reflete no campo da saúde mental, onde a

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

tecnologia se apresenta como uma ferramenta poderosa para ajudar a diagnosticar, tratar e prevenir transtornos mentais. As aplicações de saúde mental, a telepsicologia e as plataformas de monitoramento do bem-estar são exemplos de como a tecnologia pode proporcionar um acesso mais amplo e conveniente aos cuidados de saúde mental.

No entanto, o uso excessivo ou inadequado da tecnologia também pode ter um impacto negativo na saúde mental, como ansiedade, depressão e problemas de sono. A exposição constante a dispositivos digitais, redes sociais e informação online pode levar à sobrecarga de informação e a comparações sociais prejudiciais, contribuindo para o aumento do stress e da insatisfação pessoal.

O principal objetivo desse TCC é identificar e analisar os principais riscos que o uso excessivo e inadequado das tecnologias (celulares, tablets e computadores) pode representar para a saúde mental. Os riscos que serão discutidos incluem a dependência tecnológica (que pode levar à perda de controle sobre como e quanto um dispositivo é usado ao longo do tempo), o isolamento social (que ocorre quando as interações digitais substituem as interações pessoais) e a exposição a conteúdos nocivos. Este trabalho pretende também explorar como esses riscos afetam diferentes faixas etárias e grupos sociais, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do impacto psicológico que a tecnologia e as redes sociais podem causar no nosso dia a dia.

Acreditamos que este estudo poderá contribuir significativamente para a construção de uma sociedade mais consciente e saudável no contexto da era digital. Ao promover um entendimento mais profundo dos impactos da tecnologia na saúde mental e ao oferecer recomendações práticas para seu uso equilibrado, esperamos facilitar a integração harmoniosa da tecnologia na vida cotidiana, promovendo o bem-estar mental e a qualidade de vida da população.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 Dependência e Uso Excessivo**

#### **Vício em Internet e Redes Sociais:**

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

A dependência da internet e das redes sociais tem sido um tema bastante debatido em pesquisas de psicologia e neurociência nas últimas décadas. Com a disseminação de smartphones, tablets e outros aparelhos móveis, a conexão com a internet se tornou contínua, resultando em uma dependência crescente das plataformas online. Este vício se manifesta através de um uso compulsivo e descontrolado, causando danos consideráveis na vida pessoal, social e profissional da pessoa.

Estudos apontam que o vício em internet é semelhante em termos neurobiológicos a outros tipos de dependência, como o vício em drogas ou jogos de azar (Mackenzie, 2024). Isso ocorre porque o cérebro, ao utilizar a internet, libera dopamina, neurotransmissor associado à sensação de prazer e recompensa. Assim, a constante necessidade de verificar atualizações em redes sociais ou consumir conteúdo online cria um ciclo de retroalimentação, onde o indivíduo busca o prazer instantâneo proporcionado por essas plataformas, mesmo em detrimento de atividades importantes (Mackenzie, 2024).

Os efeitos mais significativos deste vício abrangem a redução da habilidade de concentração, redução da produtividade, danos nas relações interpessoais e até distúrbios psicológicos, como ansiedade e depressão (Terra, 2023). Ademais, o uso exagerado das redes sociais pode provocar uma variedade de outros problemas, tais como a comparação social negativa e a dependência emocional de validação externa, expressa por meio de "likes" e "seguidores" (Inovação Sebrae Minas, 2024).

Pesquisas realizadas pela *American Psychological Association* (APA) indicam que cerca de 5 a 10% da população mundial apresenta sinais de dependência da internet, com a prevalência sendo maior entre adolescentes e jovens adultos (Mackenzie, 2024). Para mitigar esses efeitos, muitas abordagens terapêuticas têm sido desenvolvidas, como a terapia cognitivo-comportamental, que busca modificar os padrões de pensamento e comportamento dos indivíduos para reduzir o uso descontrolado da internet (Mackenzie, 2024).

### **Nomofobia:**

A nomofobia, palavra originada do inglês "*no-mobile-phonophobia*", alude ao temor ou aflição de ficar sem acesso ao telefone móvel. Em um período onde a conectividade é quase um requisito essencial, o telefone móvel tornou-se um instrumento essencial para comunicação, entretenimento, trabalho e até para navegação. Portanto, a perspectiva de perder

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

o acesso ao aparelho pode provocar um sentimento de vulnerabilidade e isolamento, particularmente em locais onde o uso do telefone móvel é freqüente (*National Center for Biotechnology Information, 2024*).

O fenômeno da nomofobia é recente, mas tem ganhado relevância nos estudos sobre saúde mental, particularmente entre jovens de 18 a 24 anos. Segundo dados da Associação Britânica de Psiquiatria, cerca de 66% da população afirma sentir ansiedade extrema ao ficar sem acesso ao celular, enquanto 53% afirmam checar seus dispositivos a cada 10 minutos (*National Center for Biotechnology Information, 2024*).

Este hábito compulsivo de verificação está intrinsecamente ligado à necessidade de estar sempre atualizado e acessível, um fenômeno intensificado pelas redes sociais, aplicativos de mensagens instantâneas e alertas constantes. Ademais, o receio de perder acontecimentos ou dados relevantes (FOMO – *Fear of Missing Out*) está profundamente associado à nomofobia (*Terra, 2023*).

Estudos também indicam que a nomofobia pode desencadear outros transtornos, como ansiedade social, depressão e, em casos extremos, isolamento (*Mackenzie, 2024*). A nomofobia, portanto, não se trata apenas de uma simples dependência tecnológica, mas de um transtorno que reflete as mudanças estruturais nas formas de comunicação e interação social do século XXI.

## 2.2 Cyberbullying e Assédio Online

### Comportamentos Agressivos e Intimidação:

Com a disseminação das redes sociais e a democratização do acesso à internet, o comportamento agressivo e intimidatório na internet, denominado *cyberbullying*, se tornaram questões mundiais. Ao contrário do bullying convencional, o *cyberbullying* ocorre no meio digital, onde o agressor pode atacar a vítima de forma anônima e em grande escala, intensificando o efeito emocional e psicológico (*The Atlantic, 2023*).

O *cyberbullying* pode se expressar de várias maneiras, incluindo mensagens de ódio, divulgação de dados pessoais, ameaças diretas e a propagação de boatos infundados. As redes sociais, tais como Facebook, Instagram e Twitter, representam os principais meios para tais

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

comportamentos, com adolescentes e jovens adultos figurando entre as principais vítimas (*Inovação Sebrae Minas*, 2024).

O cyberbullying tem um efeito psicológico arrasador. Estudos indicam que indivíduos vítimas de cyberbullying têm maiores índices de depressão, ansiedade, insônia e até mesmo tendências suicidas (*World Journal of Psychiatry*, 2023). A intimidação no meio digital torna a agressão constante, pois a vítima não dispõe de um local seguro para se afastar do agressor, o que intensifica os impactos negativos (*National Center for Biotechnology Information*, 2024).

Pesquisas indicam que cerca de 15 a 35% dos jovens já foram vítimas de algum tipo de intimidação online. Em resposta, várias instituições de ensino e plataformas de redes sociais têm posto em prática políticas e instrumentos para combater esse tipo de conduta, mesmo que a efetividade dessas ações ainda esteja em discussão.

### **Discurso de Ódio e Conteúdo Prejudicial:**

O discurso de ódio nas plataformas digitais é um dos principais desafios enfrentados na regulação da internet. Ele se refere a qualquer tipo de comunicação que visa incitar a violência, difamar ou discriminar grupos e indivíduos com base em raça, gênero, religião, orientação sexual ou outros aspectos de identidade (*World Journal of Psychiatry*, 2023).

O crescimento do discurso de ódio online é uma consequência direta da natureza aberta e acessível da internet. A possibilidade de anonimato, aliada à rápida disseminação de informações, cria um ambiente propício para que discursos de caráter racista, xenofóbico, misógino ou homofóbico se propaguem sem grandes impedimentos (*The Atlantic*, 2023). Além disso, a polarização política e social, exacerbada nos últimos anos, tem alimentado esse tipo de conteúdo, que muitas vezes contribui para o acirramento de tensões e divisões na sociedade (*Terra*, 2023).

Estudos conduzidos pela ONU indicam que crimes de ódio, tanto online quanto offline, aumentaram cerca de 20% entre 2020 e 2023, sendo as redes sociais um dos principais canais de disseminação desse conteúdo. Embora as plataformas tenham implementado políticas para restringir o discurso de ódio, o controle eficaz continua a ser um desafio, devido à dificuldade em balancear liberdade de expressão com proteção contra abuso.

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

O impacto do discurso de ódio não se restringe apenas às vítimas diretas, mas afeta a sociedade como um todo, ao contribuir para a normalização de ideologias extremistas e a marginalização de grupos vulneráveis.

### 2.3 Desinformação e Comparação Social

#### **Informação Falsa e Conteúdo Negativo:**

A propagação de notícias falsas, também conhecidas como "*fakenews*", é uma das maiores preocupações sobre o impacto das redes sociais na sociedade atual. Estas informações são deliberadamente criadas para enganar, formar opiniões ou gerar lucros, utilizando títulos sensacionalistas e conteúdo altamente emocional para atrair cliques e compartilhamentos (*National Center for Biotechnology Information, 2024*).

A questão das notícias falsas (*FAKE NEWS*) é intensificada pela dinâmica das mídias sociais, onde o material é disseminado rapidamente e, frequentemente, sem verificação. Pesquisas indicam que as notícias falsas têm uma chance 70% maior de serem compartilhadas do que as verdadeiras. Isso ocorre porque o conteúdo negativo e sensacionalista suscita mais sentimentos, principalmente o medo e a indignação, o que faz com que as pessoas o disseminem de forma acelerada.

A pandemia de COVID-19 demonstrou claramente o efeito das notícias falsas, com a disseminação de informações errôneas sobre tratamentos, vacinas e o próprio vírus, provocando confusão e desconfiança em relação às orientações de saúde pública. Este fenômeno, conhecido como "infodemia", resultou em efeitos concretos, como o crescimento da resistência à imunização e a implementação de métodos arriscados de automedicação (*Terra, 2023*).

As notícias falsas, além dos prejuízos à saúde pública, também exercem influência política, social e econômica, impactando os processos eleitorais e a credibilidade das instituições democráticas.

#### **Comparação Social Excessiva:**

O fenômeno da comparação social excessiva é amplificado pelo uso das redes sociais, onde os usuários tendem a compartilhar apenas os aspectos positivos e idealizados de suas

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

vidas. Esta dinâmica gera um cenário onde os demais parecem sempre mais contentes, bem-sucedidos e realizados, o que pode resultar em sentimentos de inadequação e diminuição da autoestima.

Conforme a teoria da comparação social proposta por Festinger (1954), as pessoas geralmente avaliam suas próprias habilidades e circunstâncias em comparação com as dos demais. Contudo, nas plataformas de mídia social, essa comparação é deturpada, já que os indivíduos costumam divulgar uma versão filtrada e aprimorada de suas vidas. Isso gera um ideal inatingível de felicidade e êxito (*Portal CIEE, 2024*), intensificando sentimentos de inferioridade e insatisfação individual.

Estudos conduzidos pela Universidade de Pittsburgh apontam que jovens adultos que dedicam mais de duas horas diárias às redes sociais apresentam maior risco de desenvolver sintomas de depressão e ansiedade, em grande parte por causa da comparação contínua com os demais. A exigência de alcançar tais padrões de beleza, êxito e felicidade pode levar a problemas psicológicos, tais como distúrbios alimentares, autoestima reduzida e até depressão clínica (*Inovação Sebrae Minas, 2024*).

### **2.4 Impactos na Qualidade do Sono e na Vida Social**

#### **Uso de Dispositivos Eletrônicos Antes de Dormir:**

O uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir é uma prática comum que tem impactos significativos na qualidade do sono. A luz azul emitida por smartphones, tablets e computadores interfere na produção de melatonina, o hormônio responsável pela regulação do ciclo do sono. Essa exposição à luz artificial, especialmente à noite, pode atrasar o início do sono, resultando em insônia e outros distúrbios do sono (*World Journal of Psychiatry, 2023*).

Estudos da *National Sleep Foundation* revelam que 90% dos adultos nos Estados Unidos utilizam algum tipo de dispositivo eletrônico na última hora antes de dormir. O uso contínuo desses aparelhos não apenas prejudica a qualidade do sono, mas também pode levar à fadiga diurna, diminuição da concentração e irritabilidade.

Além da questão biológica, o consumo de conteúdo digital antes de dormir, como navegação nas redes sociais, também mantém o cérebro em um estado de alerta, dificultando o relaxamento necessário para uma boa noite de sono. O hábito de verificar constantemente

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

notificações ou interagir com conteúdo estimulante prolonga o tempo necessário para adormecer e reduz o período de sono profundo, essencial para a recuperação física e mental.

### **Isolamento Social e Redução da Interação Face a Face:**

Embora as mídias sociais ajudem na comunicação e conexão, elas também têm contribuído para o crescimento do isolamento social. Apesar de parecer contraditório, a sobrecarga de interações online pode diminuir a regularidade e a qualidade das interações presenciais, o que é fundamental para a saúde emocional.

O fenômeno do "isolamento social digital" tem sido causado pela dependência das redes sociais como principal meio de interação social. Embora as conversas virtuais sejam práticas, elas são mais superficiais e menos gratificantes do que as conversas presenciais. Isso tem resultado no esgarçamento dos vínculos sociais e na sensação de solidão, particularmente entre os jovens e os idosos, grupos mais suscetíveis.

Pesquisas sugerem que o isolamento social, agravado pela diminuição das interações face a face, pode ter sérios impactos na saúde mental, aumentando os riscos de depressão, ansiedade e até demência. Além disso, a falta de contato social regular pode prejudicar o desenvolvimento de habilidades interpessoais e emocionais, fundamentais para o estabelecimento de relacionamentos saudáveis.

### **3. METODOLOGIA**

O propósito deste estudo é analisar o efeito da tecnologia na saúde mental da população, concentrando-se no impacto do uso de aparelhos tecnológicos e redes sociais. A abordagem utilizada para a realização deste estudo é quantitativa, com uma abordagem descritiva e exploratória, utilizando um formulário estruturado como principal ferramenta para a coleta de dados.

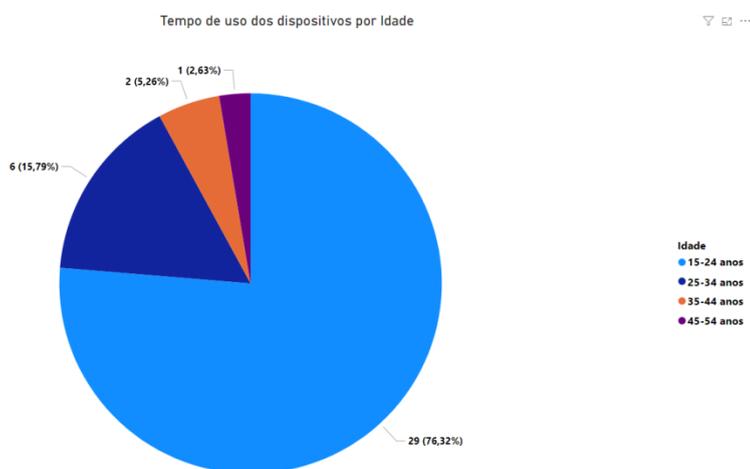
A coleta de dados foi realizada de maneira online, utilizando plataformas como Google Forms para a criação e distribuição do questionário. Os participantes consistiram em alunos da própria Fatec, que receberam o formulário por meio de um link enviado para seus representantes de sala para divulgar nos grupos de comunicação da faculdade. Após o encerramento da coleta de dados, as respostas foram exportadas para o software Microsoft

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

Excel e utilizadas como base de dados no software Microsoft Power BI, onde foram organizadas e analisadas de forma quantitativa, com a criação de gráficos intuitivos e de fácil interpretação. A análise dos dados incluiu a verificação de frequências e médias, além de análises estatísticas simples para identificar tendências e padrões relacionados aos impactos da tecnologia na saúde mental dos participantes.

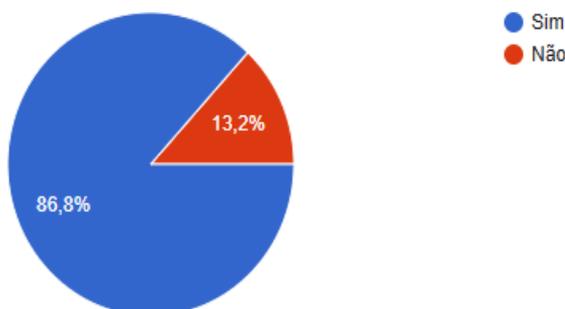
### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Gráfico 1 – Tempo de uso dos dispositivos de acordo com a faixa etária



Fonte: Elaborado pelo próprio autor

Gráfico 2 – Você costuma utilizar redes sociais?

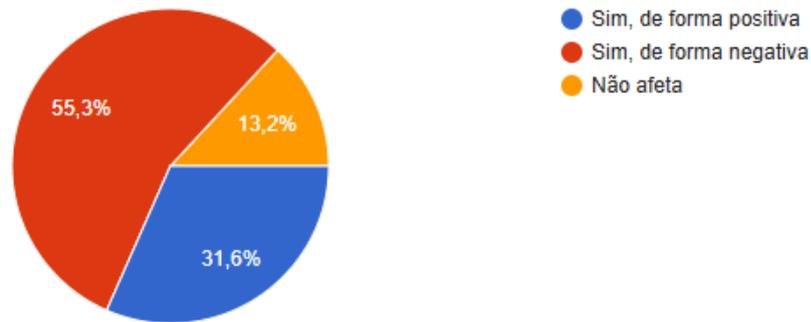


Fonte: Elaborado pelo próprio autor

---

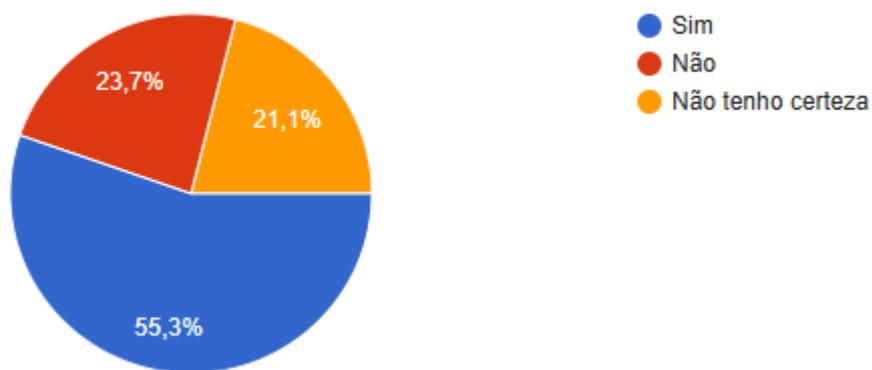
**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE**

Gráfico 3 – Você sente que o uso constante de redes social afeta seu humor ou bem-estar mental?



Fonte: Elaborado pelo próprio autor

Gráfico 4 – Você acredita que o uso excessivo de tecnologia impacta negativamente suas interações face a face com outras pessoas?

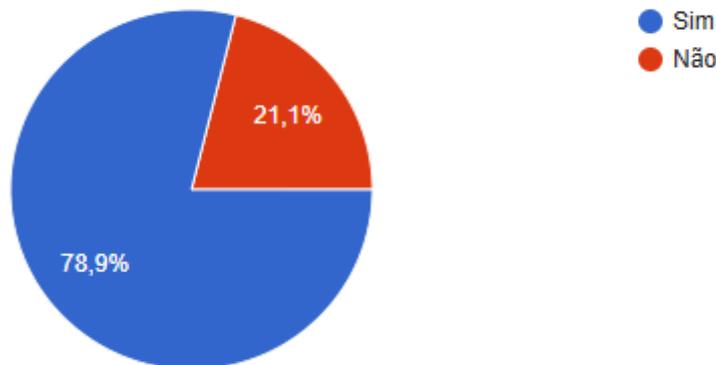


Fonte: Elaborado pelo próprio autor

Gráfico 5 – Já sentiu que a comparação social em redes sociais impactou negativamente sua autoestima ou autoconfiança?

---

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE**



Fonte: Elaborado pelo próprio autor

Com base nos dados coletados, é possível observar que o uso excessivo da tecnologia tem impactado negativamente o cotidiano da população, especialmente entre os jovens.

De acordo com o Gráfico 1, o maior índice de uso de dispositivos eletrônicos ocorre na faixa etária de 15 a 24 anos. Esse dado é corroborado pelos demais gráficos, que indicam altos índices de aspectos negativos relacionados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Por exemplo, o Gráfico 3 mostra que 55,3% dos participantes afirmaram que o uso constante de redes sociais afeta negativamente seu humor ou bem-estar mental. Além disso, o Gráfico 4 aponta que 55,3% dos respondentes consideram que o uso excessivo da tecnologia prejudica as interações face a face.

Esses resultados evidenciam que o uso exagerado de dispositivos eletrônicos, especialmente das redes sociais, pode trazer diversos riscos à saúde mental. Entre os principais impactos estão o aumento de sentimentos de ansiedade, isolamento social e dificuldades em estabelecer relações presenciais saudáveis.

Portanto, é fundamental que sejam promovidas iniciativas de conscientização sobre o uso equilibrado da tecnologia, bem como o incentivo a práticas que estimulem interações sociais presenciais e hábitos saudáveis para o bem-estar mental.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

---

## FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

O principal objetivo deste trabalho, foi analisar os impactos causados na saúde mental das pessoas, com ênfase em como o uso excessivo das redes sociais pode influenciar comportamentos e relações interpessoais. Ao decorrer da pesquisa exploramos temas como nomofobia, isolamento social e comparação social.

Os resultados obtidos indicam que 86,8% das pessoas utilizam redes sociais e isso está inteiramente ligado com o fato de 55,3% dos participantes estarem sendo afetados negativamente, resultando na diminuição da interação face a face, autoestima e autoconfiança, como apontam os gráficos.

Entender os riscos da tecnologia na saúde mental é um fator crucial para ter uma melhor qualidade de vida em uma sociedade cada vez mais ligada aos aparelhos.

### REFERÊNCIAS

Mackenzie. "O impacto negativo de tecnologias na saúde mental: um estudo via teoria dos sistemas dinâmicos". Acessado em: 26/04/2024. Disponível em: <https://dspace.mackenzie.br/handle/10899/28606>

Terra. "Veja 12 transtornos mentais ligados ao excesso de tecnologia: 'quase uma pandemia silenciosa'". Acessado em: 11/06/2024. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude-mental/veja-12-transtornos-mentais-ligados-ao-excesso-de-tecnologia-e-quase-uma-pandemia-silenciosa,27eb0015e738647bfba84338c13a3c882cjp99a.html>

National Center for Biotechnology Information (NCBI). "The Impact of Social Media on Mental Health: A Review of the Current Literature". Acessado em: 15/03/2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7364393/>

World Journal of Psychiatry. "Technology Addiction and Mental Health: A Systematic Review". Acessado em: 28/07/2024. Disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04563-9>

The Atlantic. "How Social Media Is Making Us Miserable". Acessado em: 30/09/2024. Disponível em: <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2023/06/social-media-teen-mental-health-crisis-research-limitations/674371/>

Inovação Sebrae Minas. "Uso Excessivo de Tecnologia". Acessado em: 03/10/2024. Disponível em: <https://inovacao-sebraeminas.com.br/artigo/uso-excessivo-de-tecnologia>

---

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE**

Portal CIEE. "O Impacto da Tecnologia na Saúde Mental dos Jovens". Acessado em: 09/05/2024. Disponível em: <https://portal.ciee.org.br/universo-ciee/o-impacto-da-tecnologia-na-saude-mental-dos-jovens/#:~=Voc%C3%AA%20sabia%20que%20o%20uso,social%20e%20priva%C3%A7%C3%A3o%20de%20sono%3F>