

A SAÚDE MENTAL NA ERA DIGITAL: DESAFIOS DA PSICOLOGIA E O IMPACTO DAS TECNOLOGIAS NO BEM-ESTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

[Artigo Científico]

Isabely Santiago Guimarães

Submissão: 09/10/2024

Aprovação: 17/11/2024

* SOBRE O AUTOR/A/OS/AS:

▪ Isabely Santiago Guimarães

Graduanda de Psicologia pela Universidade Potiguar - UNP, Campus Mossoró/RN. Técnica em Massoterapia pela Escola Estadual de Educação Profissional Professor Walquer Cavalcante Maia (2019). Atualmente, atua como servidora pública na Secretaria Municipal de Educação e do Desporto Escolar - SEMED, na Prefeitura de Russas. Seus interesses acadêmicos e profissionais concentram-se em aspectos morfofuncionais neurológicos, comportamento humano, processos mentais e transtornos psíquicos, com ênfase em depressão.



A SAÚDE MENTAL NA ERA DIGITAL: DESAFIOS DA PSICOLOGIA E O IMPACTO DAS TECNOLOGIAS NO BEM-ESTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

MENTAL HEALTH IN THE DIGITAL AGE: CHALLENGES OF PSYCHOLOGY AND THE IMPACT OF TECHNOLOGIES ON THE WELL-BEING OF THE BRAZILIAN POPULATION

Isabely Santiago Guimarães

RESUMO

Este artigo tem como objetivo analisar os impactos das tecnologias digitais na saúde mental da população brasileira e discutir as implicações para a prática psicológica diante dos desafios impostos pela hiperconectividade. A massiva popularização das redes sociais, como WhatsApp, Instagram e YouTube, trouxe inovações que conectaram a sociedade de maneira sem precedentes, mas também geraram consequências preocupantes para o bem-estar psíquico, como ansiedade exacerbada, busca por validação social e sintomas relacionados ao vício digital. A psicologia, nesse contexto, desempenha um papel essencial na compreensão, prevenção e intervenção desses fenômenos. Por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, utilizando bases como Scielo e Pepsic, além de livros online e produções do Conselho Federal de Psicologia, foram analisados estudos sobre os principais efeitos psicológicos do uso excessivo das redes sociais e estratégias terapêuticas para mitigar esses impactos. Este trabalho propõe reflexões sobre a promoção do uso equilibrado da tecnologia e destaca a importância de uma abordagem preventiva e de uma educação digital voltada para o bem-estar.

Palavras-chave: tecnologias digitais; psicologia; era digital.

ABSTRACT

This article aims to analyze the impacts of digital technologies on the mental health of the Brazilian population and discuss the implications for psychological practice in addressing the challenges posed by hyperconnectivity. The massive popularization of social networks such as WhatsApp, Instagram, and YouTube has brought innovations that connected society in unprecedented ways, but also generated concerning consequences for mental well-being, including heightened anxiety, the pursuit of social validation, and symptoms related to digital addiction.

In this context, psychology plays an essential role in understanding, preventing, and intervening in these phenomena. Through a narrative bibliographic review using databases such as Scielo and Pepsic, as well as online books and publications from the Federal Council of Psychology, studies were analyzed on the main psychological effects of excessive social media use and therapeutic strategies to mitigate these impacts. This work also proposes practices to promote the balanced use of technology and highlights the importance of a preventive approach and digital education focused on well-being.

Key-words: digital technologies; mental health; psychology; hyperconnectivity.

1. INTRODUÇÃO

Desde o advento da Revolução Digital, a sociedade tem vivenciado uma transformação profunda na forma como as informações são produzidas e consumidas. Esse fenômeno, intensificado pela globalização, trouxe inovações que conectaram o mundo de maneira sem precedentes, mas também introduziram novos desafios psicológicos e sociais. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que, em 2022, 87,2% das pessoas com 10 anos ou mais utilizavam a internet no Brasil. Ademais, conforme o relatório *Digital 2023: Global Overview Report* da Data Reportal, o Brasil é o segundo país com maior tempo médio em frente a telas, superado apenas pelas Filipinas, enquanto o Japão, um dos países mais tecnológicos, ocupa a última posição nesse ranking.

A ascensão das tecnologias digitais e a popularização massiva das redes sociais, como WhatsApp, Instagram e YouTube, transformaram profundamente o cotidiano de uma parcela significativa da população, redefinindo a conectividade e as interações interpessoais. No Brasil, essa hiperconectividade tem gerado uma série de impactos nocivos à saúde mental. Embora as inovações tecnológicas tenham trazido avanços inegáveis, como a facilitação da comunicação e o acesso instantâneo a informações, o uso excessivo dessas ferramentas tem sido associado a consequências psicológicas preocupantes, incluindo ansiedade exacerbada, depressão e sintomas de estresse.

Estudos apontam que o uso contínuo das redes sociais pode resultar em sobrecarga mental e emocional, com a pressão por se manter conectado agravando sentimentos de inadequação. A cultura da comparação, presente de forma intensa nas plataformas digitais, intensifica transtornos de humor, contribuindo para o ciclo vicioso de busca por validação social e medo de exclusão. Segundo Farias (2024), o Brasil, um dos países com maior número de usuários de redes sociais, enfrenta um cenário alarmante, especialmente entre jovens, mais vulneráveis às influências negativas do ambiente digital.

Diante desse contexto, a psicologia desempenha um papel crucial na com-

preensão, intervenção e prevenção dos riscos associados ao uso das tecnologias digitais. A prática psicológica contemporânea exige um novo olhar frente aos desafios impostos pela hiperconectividade, desenvolvendo estratégias para promover o uso equilibrado da tecnologia e assegurar o bem-estar mental.

O presente artigo tem como objetivo geral analisar os impactos do uso das tecnologias digitais na saúde mental da população brasileira. Especificamente, busca-se: identificar os principais efeitos psicológicos negativos associados ao uso excessivo das redes sociais; discutir os mecanismos que favorecem a dependência digital e a busca por validação social; propor intervenções e estratégias terapêuticas para mitigar esses impactos; e refletir sobre o papel do psicólogo no contexto da era digital.

Este estudo configura-se como uma revisão bibliográfica narrativa, com abordagem qualitativa e descritiva, voltada à análise de estudos relevantes sobre o tema. Foram realizadas buscas nas bases de dados Scielo e Pepsic, além de livros online e produções do Conselho Federal de Psicologia, utilizando os descritores “saúde mental e tecnologia”, “redes sociais e bem-estar psicológico” e “impactos digitais e psicologia”, em português e inglês. Os critérios de inclusão consideraram publicações entre 2010 e 2024 que abordam os efeitos psicológicos do uso excessivo de redes sociais e estratégias terapêuticas, com foco em estudos populacionais brasileiros. Estudos que não tratavam especificamente dessas questões foram excluídos. A análise dos dados foi conduzida por meio de uma avaliação crítica e interpretativa das fontes, buscando padrões, lacunas e contribuições relevantes sobre o tema.

2. IMPACTOS NEGATIVOS NA SAÚDE MENTAL

A pandemia do COVID-19 consolidou o papel central da tecnologia como meio primordial de comunicação e operação em diversos setores da sociedade, fazendo com que as aulas escolares passassem a ser online e as reuniões migrassem para plataformas como o Google Meet. Com o mundo já conectado, essa dependência se intensificou, e o smartphone passou a ocupar um lugar de suma importância na vida dos indivíduos. Contudo, o uso exacerbado da tecnologia, especialmente das telas, chamou a atenção dos profissionais de saúde para os potenciais efeitos nocivos dessa nova dinâmica (Fagundes et al., 2021).

Lanier (2018) aponta que há uma necessidade constante de estar sempre conectado, como se algo estivesse sendo perdido caso você não esteja o tempo todo em frente à tela. O conteúdo é altamente estimulante – vídeos curtos e engraçados, atualizações de celebridades, jogos, entre outros – que proporciona picos de dopamina, hormônio associado ao prazer. Essa liberação contínua gera

estímulos agradáveis que levam os usuários a buscarem constantemente mais desse prazer imediato. Como Lanier (2018) descreve:

Quando um algoritmo proporciona experiências a alguém, a aleatoriedade que facilita a adaptação algorítmica pode alimentar também o vício humano. O algoritmo tenta capturar os parâmetros perfeitos para manipular um cérebro, que, por sua vez, muda em resposta aos experimentos do algoritmo para buscar significados mais profundos; é um jogo de gato e rato baseado em pura matemática. Como os estímulos do algoritmo não significam nada e são verdadeiramente aleatórios, o cérebro não está se adaptando a nada real, mas a uma ficção. Esse processo — de ser fisgado por uma miragem imprecisa — é o vício. Enquanto o algoritmo tenta escapar de uma rotina, a mente humana fica presa em outra. (LANIER, 2018, p. 22).

O vício em redes sociais cria uma relação de retroalimentação entre os usuários e os algoritmos: quanto mais você interage com os conteúdos, mais os dados são coletados e, conseqüentemente, personalizam as experiências, garantindo que você continue consumindo (Lanier, 2018). Esse ciclo vicioso faz com que o tempo de uso aumente exponencialmente, prejudicando a saúde mental dos usuários, que muitas vezes não têm plena consciência dos efeitos nocivos. Estão, assim, imersos em uma rotina de estímulos constantes, conforme a classificação proposta por Lanier (2018). O autor reforça que:

Os algoritmos se empanturram de dados sobre você a cada segundo. Em que tipos de link você clica? Quais são os vídeos que vê até o fim? Com que rapidez pula de uma coisa a outra? Onde você está quando faz essas coisas? Com quem está se conectando pessoalmente e on-line? Quais são as suas expressões faciais? Como o tom da sua pele muda em diferentes situações? O que você estava fazendo pouco antes de decidir comprar ou não alguma coisa? Você vota ou se abstém? (LANIER, 2018, p. 22).

Essa teia complexa de informações, na qual uma vasta quantidade de dados sobre o comportamento e preferências dos usuários é coletada continuamente, cria um ambiente altamente personalizado e minado com tudo àquilo que o internauta aprecia e valoriza (LANIER, 2018). Através da coleta massiva de dados, as plataformas digitais conseguem estruturar um cenário ideal para cada indivíduo, moldando o conteúdo exibido de maneira a maximizar o seu interesse e envolvimento. Dessa forma, o ambiente virtual se transforma em um espaço sob medida, repleto de estímulos que atendem diretamente aos gostos e desejos pessoais de cada usuário (BORGES, 2015). Tudo aquilo que agrada ou entretém o internauta é cuidadosamente curado e disponibilizado em seu feed, proporcionando uma sensação de imersão quase perfeita, em que suas paixões, seus hobbies, suas músicas favoritas e seus interesses mais específicos estão sempre ao alcance de um clique, prontos para serem consumidos sem esforço (LANIER, 2018).

Essa conexão constante e extremamente pessoal com as grandes redes sociais permite a criação de uma realidade virtual própria para cada indivíduo, onde as condições ideais são sempre apresentadas, reforçando um ciclo de consumo contínuo. O algoritmo se torna uma espécie de arquiteto invisível, modelando a experiência digital de acordo com os dados comportamentais e preferências anteriores do usuário, o que mantém o internauta imerso e engajado por longos períodos. Esse ambiente customizado reforça a ilusão de que o mundo digital é uma extensão natural da realidade do indivíduo, oferecendo não apenas entretenimento, mas também uma forma de validação pessoal e conforto psicológico. Assim, a imersão se torna ainda mais poderosa, tornando difícil para o usuário perceber o quanto está preso em uma bolha de conteúdo feita sob medida para capturar e manter sua atenção.

Além dos impactos relacionados ao vício que os algoritmos geram, a busca por pertencimento nas redes sociais também traz consequências significativas para a saúde mental (Borges e Faria, 2017). Historicamente, o ser humano buscou pertencimento em sua comunidade física, mas, hoje, essa necessidade foi transferida para o mundo virtual. Essa substituição se deu a partir da aceitação social nas redes, que é manifestada por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos, e cada interação recebida, como essas, atua como um retorno social positivo a quem recebe. Mas à medida que essas interações aumentam, surge a necessidade de mantê-las em alta. No entanto, quando essas expectativas não são atendidas, os efeitos negativos emergem, como a queda na autoestima e a tendência à comparação social, como aponta Farias (2024).

Ainda nesse viés, essa comparação constante entre a vida real e a idealizada nas redes sociais pode gerar sentimentos de inadequação, intensificando quadros de adoecimentos psíquicos (Farias, 2024). O desequilíbrio entre o que o indivíduo acredita ser e o ideal mostrado online pode, também, resultar em um profundo descontentamento e assim emergir aquilo que a psicologia chama de “Pensamentos automáticos”. Estes atuam como pensamentos disfuncionais que o sujeito pode vir a ter, porém não há nenhuma evidência sobre a veracidade daquela ideia, e pensamentos como “eu não tenho amigos” ou “nunca alcanço meus objetivos”, tornam-se frequentes, distanciando os usuários de sua realidade, resultando em prejuízos psíquicos.

De acordo com Lanier (2018), a maioria dos usuários das redes sociais já experimentou interações negativas no ambiente digital, incluindo o contato com perfis falsos, rejeições sem explicação ou situações de sadismo digital, onde o sofrimento alheio é provocado para entretenimento ou crueldade. Essas experiências, além de emocionalmente desgastantes e prejudiciais à saúde mental, acabam reforçando, paradoxalmente, o ciclo de dependência dessas plataformas.

Após vivenciar uma situação negativa, muitos usuários sentem a necessidade de reafirmar seu valor pessoal ou social, seja por meio de curtidas e comentários, seja tentando compensar a sensação de rejeição.

A busca por reforço positivo, aliada aos estímulos prazerosos proporcionados pela aprovação social instantânea, torna o uso contínuo das redes sociais ainda mais difícil de ser rompido. A combinação entre a dor das interações desagradáveis e o alívio temporário das interações positivas cria um ciclo viciante. Assim, o indivíduo, mesmo consciente dos efeitos negativos, sente-se compelido a continuar utilizando as plataformas, frequentemente em busca de um equilíbrio emocional que raramente é alcançado. O ambiente das redes sociais, portanto, se transforma em uma armadilha emocional, onde o vício é alimentado tanto por experiências positivas quanto negativas, dificultando a desconexão para muitos usuários.

3. OS EFEITOS PSICOLÓGICOS DA HIPERCONNECTIVIDADE

De acordo com Fagundes et al. (2021), o FOMO (Fear of Missing Out), em português, “medo de ficar de fora”, está intimamente ligado à ansiedade e ao uso compulsivo das redes sociais. Indivíduos que sofrem dessa síndrome pelo “medo de exclusão” acabam aumentando o tempo de exposição às plataformas digitais, na esperança de evitar a desconexão. Esse comportamento gera um ciclo vicioso, onde o aumento do tempo online agrava os níveis de ansiedade, gerando uma dependência crescente. Segundo o DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), a ansiedade é descrita como uma preocupação excessiva e persistente, que interfere significativamente na vida cotidiana. Em um ambiente de hiperconectividade, essa preocupação é amplificada pela constante exposição a estímulos digitais que mantêm o cérebro em estado de alerta continuamente com reforçadores intermitentes, como já mencionado anteriormente, são os famosos estímulos imprevisíveis que geram esse prazer nos usuários e fazem eles passarem horas a fio procurando mais conteúdos que provoquem esse mesmo prazer (Valentim, 2024).

Uma pesquisa realizada com estudantes de Medicina de uma universidade privada na cidade de Aracaju, no Estado de Sergipe, também mostra que o uso excessivo de dispositivos móveis pode causar dependência, além da manifestação de sintomas de abstinência. Pois, a combinação de estímulos imprevisíveis permite que aquele usuário fique imerso dentro da realidade virtual, por exemplo, por meio de notificações, mesmo que temporariamente o sujeito desligue o celular, os smartphones estão sempre emanando notificações novas e estimulando que o usuário realize a ativação de “sininhos” de lives, lançamentos de novos ví-

deos, novas mensagens, entre outros (Ferreira et al. 2017). Assim, o sistema de recompensa do cérebro é ativado, liberando a famosa dopamina – o que encoraja o comportamento repetitivo. Como resultado, as pessoas encontram dificuldade em “desconectar”.

3.1 Consequências físicas e interações sociais

A hiperconectividade não afeta apenas o bem-estar mental, mas também está diretamente relacionada a problemas físicos e sociais. O uso prolongado de telas foi vinculado a uma série de condições de saúde, como distúrbios do sono, especialmente no público jovem (Piola et al., 2020). Por exemplo, o excesso de estímulos luminosos provenientes de dispositivos eletrônicos, como a tela do celular, especialmente à noite, desregula os padrões de sono. A luz que chega às retinas favorece a produção de melatonina, alterando os aspectos do ciclo circadiano e aumentando a excitação psicológica e física (Silva et al., 2017). No passado, o ser humano utilizava a luz do sol como parâmetro para entender o momento de se manter acordado ou descansar. Atualmente, no entanto, as pessoas passam horas com seus aparelhos ligados, emitindo informações de alerta, o que contribui para essa desregulação. Na antiguidade,

O mundo seguia seu curso sem relógios nem horários, sujeito apenas aos movimentos do Sol e aos ciclos de crescimento das plantas. Não havia um dia de trabalho uniforme, e todas as rotinas mudavam drasticamente de uma estação para outra. As pessoas sabiam onde o Sol estava e esperavam ansiosas por presságios da estação chuvosa e da época de colheita, mas não sabiam que horas eram e dificilmente se importavam em saber em que ano estavam. Se um viajante perdido no tempo aparecesse em uma aldeia medieval e perguntasse a um transeunte “Em que ano estamos?”, o aldeão ficaria tão perplexo diante da pergunta quanto diante da roupa ridícula do estranho. (HARARI, 2011, p. 415)

Além disso, no contexto social, o uso excessivo da tecnologia tem implicações significativas, uma vez que pode contribuir diretamente para o isolamento social. Embora as plataformas digitais tenham sido inicialmente projetadas para facilitar a comunicação e aproximar as pessoas, elas frequentemente produzem o efeito oposto, levando a uma diminuição considerável na qualidade das interações pessoais e face a face (Ferreira et al., 2017). A sensação de conexão promovida por curtidas, comentários e interações online muitas vezes substitui, de forma inadequada, as interações físicas e emocionais mais profundas, resultando em uma troca social superficial e efêmera. Em adultos e idosos, a hiperconectividade e a dependência das tecnologias digitais têm mostrado, em diversos estudos, um impacto particularmente prejudicial, pois frequentemente levam à desconexão

das interações sociais presenciais.

Isso pode gerar sentimentos profundos de solidão, visto que, apesar de estarem “conectados” virtualmente, esses indivíduos acabam se distanciando das relações interpessoais significativas do dia a dia (Valentim, 2024). Esses sentimentos de isolamento podem ser ainda mais pronunciados em indivíduos que já apresentam predisposição para transtornos de ansiedade ou depressão. Nessas pessoas, o excesso de exposição ao ambiente digital, em detrimento de interações sociais reais, tende a intensificar o desconforto social e os sintomas psicológicos. A ausência de contato humano genuíno e o excesso de comparações sociais, comuns nas redes digitais, podem exacerbar ainda mais esses transtornos, criando um ciclo vicioso de dependência tecnológica e retraimento social. Dessa forma, a tecnologia, que deveria facilitar a integração, acaba, em muitos casos, acentuando o isolamento e o sofrimento emocional.

3.2 A pressão pela produtividade nas redes sociais

Outro aspecto importante a ser considerado é a pressão exercida pelas redes sociais sobre a produtividade e a “vida ideal”. Plataformas como Instagram frequentemente promovem imagens de rotinas impecáveis, produtividade extrema e corpos perfeitos, incentivando comparações sociais que podem ser destrutivas para a autoestima, uma vez que os adolescentes são os que mais sofrem com essa comparação, visto que estão passando por fases de transformações em seu corpo, que comumente sentem dificuldades na aceitação dessas mudanças, e quando há esse “modelo” ideal as consequências podem se tornar ainda mais preocupantes (Freitas et al., 2021). Essas idealizações levam muitos usuários a sobrecarregarem suas rotinas com tarefas que, em última análise, são insustentáveis (Silva e Ribeiro, 2023). Essa busca constante por eficiência pode gerar frustrações intensas, especialmente entre aqueles que não têm acesso a recursos ou contextos sociais que facilitem o cumprimento desses padrões idealizados.

Para indivíduos de classes socioeconômicas mais baixas, essa frustração é ainda mais intensificada pela percepção de que as metas e estilos de vida promovidos nas redes sociais parecem estar fora de seu alcance. A constante exposição a padrões de sucesso, consumo e beleza, muitas vezes inatingíveis para esses indivíduos, pode criar uma profunda incongruência entre suas realidades diárias e as expectativas idealizadas que são disseminadas no ambiente digital. Essa discrepância pode levar ao surgimento de crises de autoestima, alimentando sentimentos de insuficiência e fracasso, uma vez que suas circunstâncias materiais e sociais não lhes permitem alcançar o que veem como o “ideal” nas redes (Silva e Ribeiro, 2023).

4. DESAFIOS PARA A PSICOLOGIA

A psicologia desempenha um papel crucial no entrelace dos efeitos da era digital na saúde psíquica. A compreensão de como as redes sociais, o uso em excesso de dispositivos digitais e o constante bombardeio de informações afetam a saúde mental é de suma importância para identificar padrões de comportamento e os riscos envolvidos (Borges e Faria, 2017). A psicologia é uma ciência que oferece os aparatos necessários para um olhar analítico do uso da tecnologia, e como esse pode influenciar a autoestima, o estresse, a ansiedade, a depressão e até distúrbios do sono como decorrido ao longo desse trabalho (Beck, 2013). O autor destaca que:

A maioria dos pacientes, especialmente aqueles com depressão, tende a focar indevidamente nos aspectos negativos. Quando estão em estado depressivo, eles direcionam sua atenção automática e seletivamente (i. e., sem terem consciência disso), além de colocarem grande ênfase na experiência negativa, e então desconsideram ou não conseguem reconhecer uma experiência mais positiva. Sua dificuldade em processar dados positivos de forma simples leva-nos a desenvolver um senso distorcido da realidade. (BECK, 2013, p. 50).

Além do entendimento, a psicologia intervém por meio de terapias como a TCC (Terapia Cognitiva Comportamental) e técnicas que ajudam os indivíduos a desenvolverem um olhar mais analítico, uma vez que esses indivíduos aprendem em terapia a autoanalisar possíveis pensamentos distorcidos, como os pensamentos automáticos, que ajudam o indivíduo a fortalecer os pontos que precisam de melhorias e a reconhecer seus pontos fortes dentro da sua individualidade, com isso, trazendo uma relação mais saudável com o uso dos aparelhos e com todas as ferramentas que esse o oferece. Beck (2014) ressalta que,

geralmente durante a discussão de um problema, você evoca as cognições do paciente (pensamentos automáticos, imagens e/ou crenças). Constantemente, você vai averiguar qual cognição ou cognições são mais perturbadoras para o paciente, depois lhe fará uma série de perguntas para ajudá-lo a olhar com distanciamento (isto é, encarar suas cognições como ideias, não necessariamente como verdades), irá avaliar a validade e utilidade das cognições e/ou descatastrofizar seus medos. (BECK, 2013, p. 46).

Na prevenção, a psicologia tem um papel educativo, a fim de sensibilizar o público sobre os reais riscos da hiperconectividade e na promoção de hábitos digitais mais saudáveis (Lemes e Ondere Neto, 2017). Visto que pequenos ajustes como lembretes de tempo para cada aplicativo (ferramenta essa que já existe no Instagram) podem auxiliar os indivíduos nesse controle de tempo, assim como a

priorização de atividades com interações presenciais. Ao levar esse conhecimento para as famílias e comunidades, esse profissional deve orientar acerca do uso consciente da tecnologia, ajudando a reduzir os impactos negativos que rodeiam esse abuso de telas antes que esses venham a se tornar problemas mais graves. Afinal, como Piaget destaca em sua obra, a psicogênese dos conhecimentos e sua significação epistemológica,

o homem é um ser essencialmente social, impossível, portanto, de ser pensado fora do contexto da sociedade em que nasce e vive. Em outra palavra, o homem não social, o homem considerado como molécula isolada do resto dos seus semelhantes, o homem visto como independente das influências dos diversos grupos que frequenta, o homem visto como imune aos legados da história e da tradição esse homem simplesmente não existe. (PIAGET, 1987, p. 51-62).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos desafios impostos pelo uso excessivo das tecnologias digitais, este trabalho destaca a importância crucial da atuação psicológica na promoção de um uso saudável e equilibrado dessas ferramentas. A hiperconectividade, amplamente vivenciada pela população brasileira, trouxe impactos substanciais para a saúde mental, com aumentos significativos nos quadros de ansiedade, depressão e estresse. Embora as redes sociais tenham o potencial de conectar indivíduos em diversas partes do mundo, elas também geram dinâmicas que podem causar efeitos profundamente nocivos na vida dos usuários. Elementos como a constante comparação social, a busca incessante por validação e a alienação da realidade concreta tornam-se norteadores do uso dessas plataformas, o que necessita de uma abordagem urgente e efetiva para mitigar os danos à saúde mental.

Nesse contexto, a psicologia assume um papel fundamental, tanto na prevenção quanto na intervenção dos efeitos adversos gerados pela era digital. Os profissionais da área precisam adaptar-se às novas nuances comportamentais que surgiram com a hiperconectividade, desenvolvendo estratégias terapêuticas inovadoras que auxiliem no enfrentamento dos impactos que esse fenômeno trouxe à vida dos indivíduos. Este trabalho propõe que a educação digital, a conscientização acerca dos malefícios do uso desmedido da tecnologia e a promoção de práticas que incentivem a desconexão periódica das redes sociais são ferramentas indispensáveis no processo de enfrentamento dos desafios impostos pela sociedade digital. A orientação para um uso mais consciente das plataformas digitais é essencial para evitar que a hiperconectividade continue a gerar impactos negativos à saúde mental.

Portanto, é imprescindível que a sociedade, em parceria com os profissionais de saúde, adote uma postura mais proativa e rigorosa em relação ao uso

das novas tecnologias, assegurando que este seja orientado para o bem-estar e para uma valorização maior das conexões presenciais. A criação de políticas públicas que abordem amplamente a saúde mental na era digital, assim como a implementação de iniciativas preventivas, tanto no ambiente escolar quanto no ambiente de trabalho, configuram-se como medidas estritamente importantes para minimizar os efeitos negativos das tecnologias digitais. A psicologia continuará a desempenhar um papel vital na compreensão e mitigação desses desafios, sendo essencial que os profissionais da área se mantenham constantemente atualizados e sensíveis às novas demandas que surgem na população hiperconectada. Desta forma, a atuação psicológica pode não apenas tratar os sintomas, mas também fomentar uma sociedade mais equilibrada e consciente no uso da tecnologia.

REFERÊNCIAS

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática**. 2. ed. São Paulo: Ledur Serviços Editoriais Ltda, 2014.

BORGES, Claudia Daiana; FARIA, Jeovane Gomes de. **Redes Sociais e Atenção em Saúde Mental: Uma revisão da literatura**. Revista de Psicologia, 2015. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/1798>. Acesso em: 18 set. 2024.

FARIAS, Natali Valentim. **USO EXCESSIVO DE TELAS E DESEMPENHO ACADÊMICO: IMPACTOS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**. Repositório Institucional da UFPB, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/31316>. Acesso em: 18 set. 2024.

HARARI, Yuval Noah. **Uma Breve História da Humanidade: Sapiens**. 1. ed. Porto Alegre: L&PM Editores, 2015.

LANIER, Jaron. **Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais**. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca Ltda., 2018.

MOROMIZATO, Máira Sandes et al. **O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina**. Revista Brasileira de Educação Médica, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/J8zHp9rW7bRHS5JzZdfyZnp/?lang=pt#>. Acesso em: 23 set. 2024.

NUNES, Paula Pessoa de Brito et al. **Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro**. Ciência e saúde coletiva, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/J8zHp9rW7bRHS5JzZdfyZnp/?lang=pt#>. Acesso em: 23 set. 2024.

Piaget J. **A psicogênese dos conhecimentos e sua significação epistemológica**. In: M. Piattelli-Palmarini M, org. Teorias da linguagem, teorias da aprendizagem: debate de

Jean Piaget e Noam Chomsky com outros autores. Lisboa: Edições 70; 1987. P. 51-62.

PIOLA, Thiago Silva et al. **Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: Impacto de fatores associados.** Ciência e saúde coletiva, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/t8gWcJmJW5xx4cncS-8D56FB/?lang=pt#>. Acesso em: 25 set. 2024.

SANTOS, Raquel Fagundes Cotrim. **SÍNDROME DE FOMO: A INFLUÊNCIA NA AUTOESTIMA DE UNIVERSITÁRIOS.** Semesp, 2021. Disponível em: <https://conic-semesp.org.br/anais/files/2021/trabalho-1000007138.pdf>. Acesso em: 01 out. 2024.

SILVA, Alison Oliveira da et al. **TEMPO DE TELA, PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE SONO E EPISÓDIOS DE PARASSONIA EM ADOLESCENTES.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/5JtsV-NPD3qkVZNbfXvNDbkq/?lang=pt#>. Acesso em: 25 set. 2024.

VERMELHO, Sônia Cristina et al. **Refletindo sobre as redes sociais digitais.** Educação e sociedade, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/4JR3vp-JqszLSgCZGVr88rYf/?lang=pt>. Acesso em: 23 set. 2024.