

USO DE TELAS E SEUS IMPACTOS

Gabrielle Maria da Silva¹
Letícia Pereira da Silva¹
Larissa Oliveira Barbosa¹
Ruana Barboza Pacele¹
Geisiel Ignacio dos Santos¹
Ana Clara de Oliveira Pinto²
Bernardo Goytacazes de Araújo³

bernardogoytacazes@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências Humanas

RESUMO

O uso excessivo de tecnologias digitais tem se tornado um problema crescente na população brasileira, impactando a saúde mental de crianças, adolescentes e adultos. Este estudo objetivou analisar os efeitos da dependência tecnológica, incluindo nomofobia, ansiedade, depressão, isolamento social e alterações cognitivas. A metodologia consistiu em revisão bibliográfica de artigos nacionais, dissertações, relatórios institucionais e Anais de Congressos, abordando o uso prolongado de dispositivos digitais, redes sociais e aplicativos de interação virtual. Os resultados indicam que o uso disfuncional de telas está associado a alterações emocionais, frustração social, distúrbios do sono, déficit de atenção e prejuízos na autoestima. Destaca-se o caso de um adolescente brasileiro de 14 anos que manteve interações prolongadas com inteligência artificial, criando uma realidade paralela que contribuiu para ideação suicida, evidenciando a vulnerabilidade dessa faixa etária. Também foram considerados dados da audiência pública da Assembleia Legislativa do RN, que ressaltou efeitos físicos, cognitivos e sociais da dependência tecnológica, assim como a necessidade de ações preventivas envolvendo família, escola e Estado. Conclui-se que estratégias preventivas, orientação familiar, intervenção psicológica e programas de apoio multidisciplinares são essenciais para promover saúde mental e equilíbrio no relacionamento com as tecnologias digitais.

PALAVRAS-CHAVE: dependência tecnológica; saúde mental; nomofobia; redes sociais; ansiedade.

1 INTRODUÇÃO

A dependência tecnológica tem despertado preocupação crescente entre psicólogos e psiquiatras, sobretudo pela facilidade de acesso a dispositivos digitais

¹ Acadêmicos do 2º período de Psicologia na Faculdade Vértix Trirriense - FVT.

² Graduada em Direito pela Faculdade Vértix Trirriense. Pós graduanda lato sensu em Direito Penal, Processo Penal, e em Direito Educacional. Assistente Jurídica na Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia de Três Rios/RJ.

³ Graduado em Filosofia pela UFJF. Especialista em Filosofia Moderna e Contemporânea, pela UFJF. MBA em Gerenciamento de Projetos pela UGF RJ, Mestre em Educação pela UNEATLANTICO. Sec. Municipal de Planejamento e Projetos da PMTR. Docente na Faculdade Vértix Trirriense (Três Rios).

desde a infância até a fase adulta. Embora a tecnologia ofereça benefícios significativos, o uso excessivo de telas está associado a impactos negativos na saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e isolamento social (Chaves; Pujals, 2017; Maziero; Oliveira, 2016).

O celular, inicialmente ferramenta de comunicação, passou a funcionar como extensão psíquica, regulando estados emocionais e funcionando como “muleta” diante do estresse cotidiano. Esse comportamento pode gerar afastamento de familiares e amigos e contribuir para problemas emocionais e sociais (Borba, 2022). Estudos brasileiros indicam que usuários frequentemente constroem identidades virtuais distintas da vida real, criando dissociação emocional que favorece depressão e ansiedade quando a vida digital se sobrepõe à realidade (Chaves; Pujals, 2017). Comparações sociais nas redes sociais provocam baixa autoestima e frustração, sendo a nomofobia – medo ou ansiedade de ficar sem acesso a dispositivos móveis – um transtorno crônico associado a ansiedade, dificuldade de lidar com frustrações, busca constante por dopamina e distúrbios do sono (King; Nardi; Cardoso, 2014).

Partiu-se da hipótese de que o uso prolongado e disfuncional de tecnologias digitais está diretamente associado ao surgimento e intensificação de sintomas emocionais e cognitivos, especialmente em adolescentes e adultos jovens.

Em sede de objetivos específicos, buscou-se: a) Compreender, à luz de referenciais teóricos da psicologia e psiquiatria, os impactos do uso excessivo das telas sobre a saúde mental; b) Analisar dados de instituições oficiais, como IBGE e Assembleia Legislativa do RN, acerca do fenômeno; c) Identificar possíveis estratégias de prevenção e intervenção frente à dependência tecnológica.

Ante o exposto, este artigo é relevante por analisar o impacto do uso disfuncional de tecnologias digitais na saúde mental no Brasil, oferecendo subsídios para prevenção, intervenção terapêutica e políticas públicas.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A literatura evidencia que o engajamento em plataformas digitais favorece a construção de realidades paralelas, gerando dissociação emocional, ansiedade e depressão (Chaves; Pujals, 2017; Young; Abreu, 2017). Comparações com padrões idealizados em redes sociais e a busca por gratificação imediata intensificam frustração e baixa autoestima.

Adolescentes são particularmente vulneráveis, por apresentarem maior propensão a criar identidades virtuais divergentes da realidade, podendo gerar conflitos entre vida digital e vida concreta (Ministério da Saúde, 2021). Estudos recentes mostram que a exposição precoce e contínua às telas interfere na maturação do córtex pré-frontal, responsável pelo controle de impulsos e planejamento, cujo desenvolvimento completo se estende até os 25 anos (Heinen *et al.* 2025).

Em 14 de abril de 2025, a Assembleia Legislativa do RN realizou audiência pública sobre os impactos da dependência tecnológica em crianças e adolescentes (Assembleia [...], 2025). A deputada Cristiane Dantas destacou que o uso excessivo de dispositivos digitais altera o desenvolvimento cognitivo, emocional e físico dos jovens, podendo gerar depressão, ansiedade, distúrbios do sono, obesidade e déficit de atenção. Dados do IBGE (2021) indicam que 84,4% da população acima de 10 anos possui celular, apontando que 20% dos brasileiros não ficam mais de 30 minutos sem o aparelho, evidenciando o fenômeno da nomofobia. Especialistas alertaram sobre alterações neuroquímicas, redução da empatia, impacto no rendimento escolar e maior vulnerabilidade a crimes virtuais, como sextorsão e *grooming*. Casos extremos de suicídio reforçam a gravidade do problema (Assembleia [...], 2025).

Em 2024, foi noticiado nos Estados Unidos o suicídio de um adolescente de 14 anos que mantinha interações frequentes com a plataforma de inteligência artificial character.ai, especializada em simulações conversacionais com personagens reais e fictícios (CNN Brasil, 2024). Segundo relatos maternos, o jovem conversava especialmente com a versão virtual da personagem *Daenerys Targaryen* (Game of Thrones), inclusive momentos antes de tirar a própria vida.

criando uma realidade paralela e desenvolvendo ideação suicida, exemplifica a vulnerabilidade emocional desta faixa etária (CNN Brasil, 2024).

A nomofobia, classificada como transtorno de ansiedade, manifesta-se com sintomas de inquietação, necessidade constante de verificar dispositivos, insônia e alterações de humor (King; Nardi; Cardoso, 2014). A dependência tecnológica é comparável a vícios comportamentais, pois ambos atuam como mecanismos de regulação emocional e fuga da realidade.

3 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido a partir de revisão bibliográfica, considerando artigos científicos, dissertações e manuais de referência que abordam o uso excessivo de telas e seus impactos na vida adulta. Foram incluídas pesquisas nacionais e internacionais que discutem temas como dependência tecnológica, nomofobia, ansiedade e depressão associadas ao uso prolongado de dispositivos digitais.

Autores de referência, como Kimberly Young e Cristiano Abreu (2017); King, Nardi e Cardoso (2014), entre outros, serviram de base teórica para a análise. Além disso, foram consultados relatórios de instituições e programas voltados ao tratamento da dependência tecnológica, como os grupos de apoio do Ambulatório Integrado do Controle dos Impulsos.

A pesquisa possui caráter qualitativo e descritivo, uma vez que buscou compreender e sistematizar a produção científica já existente sobre o tema, sem a intenção de mensuração estatística. O marco temporal considerado abrangeu publicações entre 2013 e 2023, de modo a contemplar a última década, período em que o uso de dispositivos digitais se intensificou.

As buscas foram realizadas em bases de dados como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, utilizando descritores como: uso excessivo de telas, dependência tecnológica, nomofobia, ansiedade digital e depressão associada ao uso de dispositivos.

Crítérios de inclusão: foram selecionados estudos publicados em português, inglês e espanhol; disponíveis em texto completo; e que apresentassem relação direta com os impactos do uso excessivo de telas em adultos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise evidenciou que o uso excessivo de telas está associado ao aumento de ansiedade, depressão, isolamento social e baixa autoestima (Chaves; Pujals, 2017; Maziero; Oliveira, 2016). Comparações sociais com padrões irreais intensificam frustração e sentimento de inadequação.

O debate promovido pela Assembleia Legislativa do RN reforçou essas evidências, mostrando que a exposição precoce e contínua a dispositivos digitais impacta negativamente o desenvolvimento cognitivo, emocional e físico dos jovens, incluindo déficit de atenção, distúrbios do sono, alterações neuroquímicas, redução

da empatia, vulnerabilidade a crimes virtuais, obesidade e miopia (Assembleia [...], 2025).

Casos extremos, como suicídios de adolescentes vítimas de cyberbullying ou interações prolongadas com inteligência artificial, evidenciam a vulnerabilidade emocional da faixa etária. A exposição às telas atua como mecanismo de regulação emocional e fuga da realidade, funcionando de forma comparável a vícios comportamentais (CNN Brasil, 2024; King; Nardi; Cardoso, 2014).

Esse episódio evidencia potenciais riscos psicológicos do uso de IAs generativas por adolescentes, um grupo particularmente vulnerável a influências emocionais externas e à solidão social. A ausência de regulamentações específicas e de mecanismos de monitoramento ético nas plataformas digitais reforça a necessidade de pesquisas voltadas à compreensão dos impactos emocionais e cognitivos dessas tecnologias sobre indivíduos em desenvolvimento, bem como a criação de estratégias de prevenção e de orientação para famílias e educadores.

A busca por prazer imediato através de rolagem contínua de feeds e vídeos curtos libera dopamina em excesso, prejudicando atividades básicas de autocuidado (Kardaras, 2023). O uso de dispositivos antes de dormir altera a produção de melatonina, comprometendo ritmo circadiano e qualidade do sono (Maziero; Oliveira, 2016). A exposição à luz azul emitida por dispositivos eletrônicos inibe a secreção de melatonina, dificultando o início do sono e reduzindo sua qualidade.

A audiência enfatizou a importância de ações preventivas e políticas públicas, como regulamentação escolar do uso de dispositivos digitais, capacitação de professores, educação digital, orientação familiar e articulação entre família, escola e Estado para promover cidadania digital e saúde mental (Assembleia [...], 2025).

A revisão apontou que o uso excessivo de telas na vida adulta está diretamente relacionado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, isolamento social e baixa autoestima. Pesquisas realizadas no Brasil identificam que o tempo prolongado de exposição às redes sociais aumenta significativamente os níveis de comparação social, gerando impactos negativos na autoestima e favorecendo quadros de sofrimento psíquico (Souza; Silva, 2020; Oliveira; Nardi, 2019).

Outro ponto identificado foi a busca por prazer imediato por meio de estímulos digitais, como a rolagem contínua de feeds e vídeos curtos. Esse comportamento, segundo King, Nardi e Cardoso (2014), atua sobre os circuitos de recompensa

cerebral de forma semelhante ao observado em dependências químicas, liberando dopamina em excesso e criando um ciclo de reforço. Dessa forma, atividades básicas de autocuidado como alimentação, higiene e descanso acabam sendo negligenciadas.

Os impactos vão além da saúde mental, atingindo aspectos cognitivos e sociais. Pesquisas nacionais apontam que o uso problemático de smartphones está associado à dificuldade em manter interações presenciais, à redução da concentração e ao aumento da solidão (Prado; Rego; Silva, 2016). Esse padrão interfere diretamente nas relações interpessoais e no desempenho acadêmico e profissional.

Por outro lado, o estudo evidenciou a importância de programas de apoio multidisciplinares, como grupos terapêuticos, que oferecem suporte emocional e estratégias de enfrentamento aos sujeitos em situação de dependência tecnológica. O PRO-AMITI (Ambulatório Integrado dos Transtornos do Controle dos Impulsos) da USP tem mostrado resultados positivos em protocolos que combinam psicoterapia e grupos de apoio, fortalecendo o manejo da dependência digital (King; Nardi; Cardoso, 2014).

Dentro do uso das tecnologias digitais, destacam-se os *chats* e aplicativos de relacionamento. Muitos indivíduos que apresentam dificuldades em estabelecer e manter vínculos presenciais recorrem a esse universo virtual como forma de suprir suas necessidades de interação. Estudos brasileiros identificam que tais interações frequentemente levam à construção de realidades idealizadas e fictícias, distantes da vida cotidiana (Assis, 2025). Quando essa discrepância se evidencia, surgem frustrações e vulnerabilidade emocional, favorecendo quadros de ansiedade e depressão, podendo em casos extremos culminar em ideação suicida (Moreira; Bastos, 2015).

Assim, observa-se que o uso disfuncional de tecnologias e telas pode ser tão nocivo quanto a dependência de substâncias psicoativas, visto que ambos atuam como formas de regulação emocional e fuga da realidade (King; Nardi; Cardoso, 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo tem como finalidade alertar para os riscos do uso excessivo de telas na vida adulta, fenômeno que, embora muitas vezes naturalizado, apresenta

implicações profundas para a saúde mental e social. Apesar dos inúmeros benefícios e avanços que a tecnologia proporciona — como agilidade na comunicação, acesso à informação e expansão das redes de contato —, quando o uso se torna disfuncional, gera prejuízos significativos em diferentes esferas da vida: social, cognitiva, emocional e até mesmo física. O problema, portanto, não reside no uso em si, mas na perda de controle, quando o sujeito passa a ser conduzido pela tecnologia em vez de conduzi-la.

É fundamental ressaltar que existem recursos disponíveis para auxiliar nesse processo de retomada do equilíbrio. A psicoterapia, em especial, possibilita ao indivíduo desenvolver consciência crítica sobre seus hábitos, reconhecendo gatilhos e construindo estratégias personalizadas para lidar com eles. Além disso, grupos de apoio e iniciativas multidisciplinares — como os programas oferecidos pelo PRO-AMITI da USP — se mostram fundamentais ao proporcionar espaços de troca, acolhimento e suporte mútuo, reduzindo o sentimento de isolamento frequentemente associado ao uso problemático das tecnologias.

Nesse contexto, a conscientização e a prevenção se tornam pilares centrais. Estratégias simples e acessíveis podem representar grandes mudanças no cotidiano: estabelecer horários delimitados para o uso de telas, retirar o celular da cabeceira antes de dormir, substituir momentos de rolagem automática por atividades *offline* prazerosas — como leitura, caminhadas, práticas artísticas ou exercícios físicos. Essas pequenas rupturas cotidianas, ainda que sutis, abrem espaço para que a autonomia seja retomada e a sobrecarga emocional vinculada à tecnologia seja reduzida.

Cabe destacar, porém, que cada sujeito possui demandas e vulnerabilidades próprias. O processo terapêutico, nesse sentido, não se limita à redução do uso disfuncional, mas se expande à construção de recursos internos: fortalecimento da autoestima, ampliação da tolerância ao tédio, desenvolvimento da regulação emocional e resgate de vínculos presenciais de qualidade. O objetivo final não é abolir a tecnologia, mas ressignificá-la: que ela permaneça como ferramenta de avanço humano, e não como instrumento de adoecimento.

REFERÊNCIAS

ASSIS, M. A. C. Neurose de Ansiedade Digital na População do Século XXI. **Revista Tópicos**, v. 3, n. 19, 2025. ISSN: 2965-6672. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/neurose-de-ansiedade-digital-na-populacao-do-seculo-xxi>. Acesso em: 28 ago. 2025.

ASSEMBLEIA do RN lança campanha sobre Adolescência e alerta para desafios da era digital. **Assembleia Legislativa**, Rio Grande do Norte, 10 jun. 2025. Disponível em: <https://www.al.rn.leg.br/noticia/32270/assembleia-do-rn-lanca-campanha-sobre-adolescencia-e-alerta-para-desafios-da-era-digital>. Acesso em: 28 ago. 2025.

BORBA, Mirela. **Um Brincar com a Tecnologia Digital na Primeira Infância?: Reflexões sobre o uso das telas e o Processo de Integração Infantil**. São Paulo: Dialética Editora, 2022

CHAVES, Lariany; PUJALS, Constanza. O homem como protagonista dos efeitos nocivos da tecnologia. **Revista UNINGÁ Review**, v.29, n.1, p.211-215, jan./mar. 2017.

CNN BRASIL. **A inteligência artificial pode incentivar alguém a tirar a própria vida?**. [s.l.], 22 nov. 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/blogs/phelipe-siani/tecnologia/a-inteligencia-artificial-pode-incentivar-alguem-a-tirar-a-propria-vida/>. Acesso em: 25 ago. 2025.

HEINEN. M.; PALMAS, G.; LOBO, B. O. M.; NEUFELD, C. B. **Uso problemático de telas na infância: consequências no desenvolvimento cognitivo e emocional**. [s. l.], 19 mai. 2025. Artmed. Disponível em: <https://artmed.com.br/artigos/uso-problematico-de-telas-na-infancia-consequencias-no-desenvolvimento-cognitivo-e-emocional>. Acesso em: 28 ago. 2025.

IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Pnad Contínua: posse de telefone celular**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 28 ago. 2025.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. **Nomofobia: Dependência do Computador, Internet, Redes Sociais? Dependência do Telefone Celular?**. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2014.

KARDARAS, Nicholas. **Insanidade Digital: como as mídias sociais estão afetando nossa saúde e o que fazer para recuperar a sanidade**. Tradução: Cibelle Ravaglia. Rio de Janeiro: Alta Books, 2023. Título original: Digital Madness: How Social Media Is Driving Our Mental Health Crisis--and How to Restore Our Sanity. Inclui bibliografia.

MOREIRA, L. C. O.; BASTOS, P. R. H. O. Prevalência e fatores associados à ideação suicida na adolescência: revisão de literatura. **Psicol. Esc. Educ.**, v. 19, n. 3, dez. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/d6wbJxC3KF5QZ7sJb67kVPr/?lang=pt>. Acesso em: 28 ago. 2025.

MAZIERO, L.; OLIVEIRA, M. A. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência**, v. 8, n. 1, p. 73-80, jul./dez. 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental de crianças e adolescentes**: impactos do uso de tecnologias digitais. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 28 ago. 2025.

OLIVEIRA, J. R.; NARDI, A. E. Uso problemático de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão em universitários brasileiros. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 75-82, 2019.

PRADO, M. S., REGO, S. A.; SILVA, C. S. Uso abusivo de smartphones e impactos psicossociais em adultos jovens. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 18 n. 3, p. 174-188, 2016.

SOUZA, R. C.; SILVA, M. A. Uso de redes sociais, autoestima e sintomas depressivos em adultos jovens. **Psicologia em Estudo**, v. 25, n. 1, p. 1-12, 2020.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. **Dependência de internet em crianças e adolescentes**: fatores de risco, avaliação e tratamento. Rio Grande do Sul: Artmed Editora, 2017.