

Artigo científico

Entre likes e ansiedade: o impacto do uso excessivo de telas na saúde mental dos adolescentes

Between likes and anxiety: the impact of excessive screen use on the mental health of adolescents

Alex Alves de Araújo¹

¹Mestre em Gestão e Sistemas Agroindustriais pela Universidade Federal de Campina Grande, Pombal, Paraíba, Psicólogo, Jornalista, Especialista em Ciências da Educação pela Faculdade São Francisco. ORCID: 0009-0004-3066-2950. E-mail: jornalista.alves@hotmail.com.

RESUMO — Este artigo aborda a relação entre o uso excessivo de telas digitais e os transtornos mentais, com foco especial na ansiedade, depressão e outros distúrbios psicológicos que afetam adolescentes. A partir de uma revisão de literatura, investigou-se como a exposição contínua a dispositivos eletrônicos, como smartphones, computadores e redes sociais, tem gerado repercussões adversas na saúde mental dessa faixa etária. O objetivo do estudo foi analisar os impactos do uso exacerbado dessas tecnologias, identificar os principais fatores de risco associados a esse comportamento e sugerir caminhos para uma convivência equilibrada com a tecnologia. A justificativa para a realização deste estudo reside na crescente preocupação com o aumento dos transtornos mentais entre os adolescentes, especialmente os mais jovens, em um contexto de crescente digitalização. A análise revelou que o tempo excessivo diante das telas contribui para a diminuição da qualidade do sono, aumenta o risco de isolamento social, eleva os níveis de ansiedade e favorece o desenvolvimento de quadros depressivos. A falta de mediação parental adequada, aliada ao acesso indiscriminado a conteúdos virtuais, intensifica esses efeitos, tornando os adolescentes mais vulneráveis ao impacto negativo da tecnologia. Por outro lado, o estudo também enfatizou que, quando utilizada de forma consciente, a tecnologia pode ser uma ferramenta educativa e de fortalecimento das relações sociais, o que sugere a necessidade de um uso balanceado. As conclusões apontam para a importância de estratégias educacionais e políticas públicas voltadas para a promoção de uma utilização responsável das tecnologias, com ênfase na mediação familiar e na implementação de hábitos digitais saudáveis. A implementação de práticas que promovam o bem-estar emocional dos jovens deve ser uma prioridade, tanto em ambientes familiares quanto escolares.

Palavras-chave: Ansiedade; Depressão; Adolescentes; Uso excessivo de telas.

RESUMO — This article addresses the relationship between excessive use of digital screens and mental disorders, with a special focus on anxiety, depression, and other psychological disorders that affect adolescents. Based on a literature review, it was investigated how continuous exposure to electronic devices, such as smartphones, computers, and social networks, has had adverse repercussions on the mental health of this age group. The objective of the study was to analyze the impacts of the exacerbated use of these technologies, identify the main risk factors associated with this behavior and suggest ways for a balanced coexistence with technology. The justification for conducting this study lies in the growing concern about the increase in mental disorders among adolescents, especially younger ones, in a context of increasing digitalization. The analysis revealed that excessive time in front of screens contributes to a decrease in sleep quality, increases the risk of social isolation, raises anxiety levels and favors the development of depressive conditions. The lack of adequate parental mediation, combined with indiscriminate access to virtual content, intensifies these effects, making adolescents more vulnerable to the negative impact of technology. On the other hand, the study also emphasized that, when used consciously, technology can be an educational tool and a tool for strengthening social relationships, which suggests the need for a balanced use. The conclusions point to the importance of educational strategies and public policies aimed at promoting the responsible use of technologies, with an emphasis on family mediation and the implementation of healthy digital habits. The implementation of practices that promote the emotional well-being of young people should be a priority, both in family and school settings.

Keywords: Anxiety; Depression; Adolescents; Excessive use of screens.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A sociedade contemporânea vive um momento de intensa digitalização, com impactos profundos sobre a juventude. O uso disseminado de dispositivos móveis e redes sociais tornou-se parte integral da vida dos adolescentes, alterando não apenas suas dinâmicas de interação social, mas também sua saúde mental. Conforme estudos recentes, essa hiperconectividade está associada a uma prevalência crescente de transtornos como ansiedade e depressão entre jovens, sobretudo devido à superexposição

a estímulos digitais e à constante comparação social proporcionada pelas redes (Ferreira, 2020).

A interação excessiva com telas também provoca repercussões fisiológicas significativas. Pesquisadores destacam que o uso prolongado de dispositivos digitais está diretamente relacionado a distúrbios do sono, sedentarismo e alterações no humor, fatores que podem agravar problemas emocionais preexistentes (Silva; Oliveira, 2019). Além disso, a pressão social gerada por algoritmos que privilegiam padrões de perfeição inalcançáveis intensifica sentimentos de inadequação e vulnerabilidade emocional nos



adolescentes.

Maria da Penha de L. Coutinho (2018), renomada especialista na área de saúde mental e juventude, argumenta que a adolescência é uma fase de elevada plasticidade cerebral, o que torna os jovens particularmente sensíveis às influências do meio digital. Segundo a autora, o uso contínuo de dispositivos eletrônicos impacta diretamente os processos de autorregulação emocional, dificultando a construção de uma identidade sólida e saudável. Tal constatação reforça a necessidade de maior atenção ao tema, especialmente no contexto da pandemia e do isolamento social, que exacerbaram o uso de tecnologias.

O cenário descrito evidencia a relevância de investigar os desdobramentos do tempo de tela excessivo sobre a saúde mental juvenil. Conforme afirmam Gonçalves e Ribeiro (2021), compreender essas relações é essencial para formular estratégias de intervenção que promovam o bem-estar dos adolescentes. Tais estratégias devem contemplar abordagens preventivas e terapêuticas que considerem as especificidades dessa faixa etária.

O debate sobre o impacto das tecnologias digitais também suscita discussões éticas e sociais. A professora Maria da Penha de L. Coutinho (2019) enfatiza que o envolvimento das famílias e das escolas é crucial para minimizar os riscos associados ao uso desregulado de telas. Segundo a autora, a criação de ambientes educativos e familiares que incentivem a autorregulação e o equilíbrio no uso das tecnologias pode prevenir muitos dos efeitos deletérios observados.

Este artigo busca contribuir para o avanço do conhecimento científico na área ao realizar uma revisão de literatura sobre os efeitos do uso excessivo de dispositivos digitais na saúde mental de adolescentes. Investigando como a exposição prolongada às telas influencia o desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão, este estudo pretende oferecer subsídios teóricos que orientem intervenções práticas.

A justificativa para o presente estudo reside na urgente necessidade de compreender as implicações desse fenômeno no contexto atual. Estudos como os de Coutinho (2018) indicam que a ausência de medidas concretas para lidar com o impacto das tecnologias digitais pode perpetuar um ciclo de adoecimento emocional, afetando significativamente o potencial de desenvolvimento pleno dos jovens.

Ademais, compreender a complexa relação entre adolescentes e tecnologias digitais é essencial para construir uma sociedade mais consciente e equilibrada. Ao aprofundar o debate sobre saúde mental e uso de telas, espera-se contribuir para a formulação de políticas públicas e práticas educativas que promovam um uso saudável das tecnologias.

2 UMA EPIDEMIA SILENCIOSA – COMO AS TELAS AFETAM O BEM-ESTAR MENTAL

O advento das tecnologias digitais e sua inserção no cotidiano dos adolescentes têm provocado uma série de repercussões sobre a saúde mental dessa população. Segundo Silva e Oliveira (2019), o uso excessivo de telas está fortemente associado ao aumento de transtornos

psicológicos, como ansiedade e depressão, uma vez que os adolescentes encontram-se expostos a um fluxo contínuo de informações e estímulos que desafiam sua capacidade de autorregulação emocional.

Entre os fatores mais preocupantes, destacam-se os distúrbios do sono causados pela exposição prolongada às telas, especialmente à noite. Conforme Coutinho (2018), a luz azul emitida por dispositivos eletrônicos interfere na produção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do ciclo do sono, comprometendo o descanso adequado e potencializando sintomas depressivos. Esse fenômeno é agravado pelo hábito dos adolescentes de priorizarem atividades virtuais em detrimento do repouso.

Além disso, a hiperconectividade estimula comparações sociais prejudiciais. Estudos realizados por Gonçalves e Ribeiro (2021) apontam que as redes sociais apresentam padrões de vida idealizados, que muitas vezes geram sentimentos de inadequação e baixa autoestima nos adolescentes. Essa constante comparação interfere na construção da identidade dos jovens e os torna mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos de humor.

Outro aspecto relevante é o impacto do tempo de tela no comportamento sedentário. Conforme Silva et al. (2020), o uso excessivo de dispositivos digitais reduz as oportunidades de atividades físicas e sociais, fatores essenciais para o bem-estar psicológico. O sedentarismo, aliado à privação de interações presenciais, contribui para o isolamento social, que é um dos precursores da depressão.

Coutinho (2019) ressalta que o excesso de estímulos digitais também afeta o desenvolvimento cognitivo e emocional dos adolescentes. Segundo a autora, o constante uso de dispositivos eletrônicos pode dificultar a capacidade de concentração e a autorregulação emocional, uma vez que os jovens estão frequentemente imersos em ambientes que demandam respostas rápidas e imediatas, limitando a reflexão crítica e o controle das emoções.

No que concerne à dependência tecnológica, Almeida e Ferreira (2020) identificam que muitos adolescentes apresentam sintomas de abstinência e irritabilidade quando privados de dispositivos eletrônicos. Essa dependência é potencializada por algoritmos que incentivam o consumo contínuo de conteúdos digitais, dificultando o rompimento desse ciclo.

A professora Maria da Penha de L. Coutinho (2020) destaca que as famílias desempenham um papel fundamental na mitigação dos efeitos negativos do uso excessivo de telas. Segundo ela, a mediação parental adequada, como o estabelecimento de limites para o tempo de uso e o incentivo a atividades offline, pode auxiliar na promoção de hábitos digitais mais saudáveis e reduzir os riscos associados.

Assim, é imprescindível que pais, educadores e profissionais de saúde estejam atentos aos sinais de comprometimento da saúde mental dos adolescentes. Conforme Silva e Oliveira (2019), a implementação de estratégias que promovam o uso consciente das tecnologias, aliada a programas educativos que priorizem o bem-estar emocional, é essencial para enfrentar essa epidemia silenciosa que afeta o equilíbrio psicológico dos jovens.

3 REFLEXOS PSICOLÓGICOS E SOCIAIS:



IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA VIDA

O uso excessivo de dispositivos digitais pelos adolescentes tem provocado uma série de reflexos psicológicos e sociais, que impactam diretamente seu desenvolvimento. Segundo Silva e Oliveira (2019), a interação contínua com telas digitais modifica padrões comportamentais, influenciando desde a capacidade de concentração até a regulação emocional. Os adolescentes, expostos a uma gama de estímulos intensos e contínuos, apresentam maior dificuldade em desconectar-se, o que afeta significativamente sua saúde mental.

Coutinho (2018) afirma que a constante exposição a dispositivos eletrônicos compromete a qualidade das relações interpessoais. O tempo investido em interações virtuais, frequentemente superficiais, reduz as oportunidades de convívio presencial, essenciais para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como empatia e cooperação. Essa substituição das interações reais pelas digitais pode acarretar um isolamento social progressivo, prejudicando o bem-estar psicológico dos jovens.

O impacto das redes sociais sobre a autoestima dos adolescentes é outro ponto crítico. Gonçalves e Ribeiro (2021) destacam que o consumo excessivo de conteúdos idealizados nas plataformas digitais fomenta comparações constantes, gerando sentimentos de inadequação e insatisfação pessoal. Essa dinâmica de comparação pode intensificar quadros de ansiedade e depressão, especialmente em adolescentes que já possuem predisposição a transtornos emocionais.

Outro aspecto significativo é a influência das telas no desempenho acadêmico. De acordo com Almeida e Ferreira (2020), a distração proporcionada pelos dispositivos digitais compromete a atenção e o foco dos adolescentes, dificultando a realização de atividades escolares. Além disso, o uso desregulado da tecnologia pode gerar conflitos no ambiente escolar, tanto entre pares quanto entre estudantes e professores, agravando o estresse e a ansiedade nessa faixa etária.

Coutinho (2019) destaca que o uso contínuo de dispositivos digitais afeta a habilidade dos adolescentes de lidar com frustrações. O acesso imediato a conteúdos e respostas nos ambientes virtuais cria uma expectativa de gratificação instantânea, que não encontra paralelo na vida offline. Tal discrepância pode gerar irritabilidade e baixa tolerância a adversidades, dificultando a resiliência emocional dos jovens.

Do ponto de vista social, o uso excessivo de telas também tem sido associado ao aumento de comportamentos de risco. Silva et al. (2020) apontam que, nas redes sociais, adolescentes estão frequentemente expostos a conteúdos inadequados e a dinâmicas de pressão social que incentivam práticas prejudiciais, como a participação em desafios perigosos. Além disso, a exposição a discursos de ódio e cyberbullying intensifica o impacto negativo das plataformas digitais na saúde mental.

Os reflexos do tempo excessivo diante das telas não se restringem ao indivíduo, mas afetam também o núcleo

familiar. Coutinho (2020) enfatiza que a superexposição às tecnologias cria barreiras na comunicação familiar, reduzindo momentos de interação presencial entre pais e filhos. Essa lacuna comunicativa, muitas vezes, impede a identificação precoce de sinais de sofrimento psicológico nos adolescentes, dificultando intervenções preventivas.

Desta forma, é essencial que sejam adotadas estratégias para minimizar os impactos do uso excessivo de telas na vida adolescente. Gonçalves e Ribeiro (2021) sugerem a promoção de atividades offline, como esportes e momentos de convivência familiar, como formas de equilibrar o uso das tecnologias. Além disso, a implementação de campanhas educativas e o apoio de profissionais de saúde mental são indispensáveis para reduzir os efeitos prejudiciais dessa prática e promover o bem-estar integral dos jovens.

4 UM OLHAR CRÍTICO SOBRE A LITERATURA CIENTÍFICA

O presente estudo adota como abordagem metodológica uma revisão de literatura, considerada ferramenta essencial para a compreensão aprofundada de fenômenos complexos e multifacetados, como o impacto do uso excessivo de telas sobre a saúde mental dos adolescentes. Segundo Gil (2019), a revisão de literatura é fundamental para a identificação e análise das principais contribuições científicas já produzidas, além de permitir a sistematização do conhecimento existente de maneira crítica e reflexiva. Assim, a escolha desta metodologia justifica-se pela sua capacidade de compilar e interpretar dados relevantes que subsidiam discussões teóricas e práticas.

A revisão de literatura foi realizada com base na seleção criteriosa de artigos científicos, livros, dissertações e teses publicadas nos últimos cinco anos, a fim de garantir a contemporaneidade das informações analisadas. Conforme apontam Severino (2017) e Oliveira et al. (2020), a delimitação temporal é imprescindível para captar as tendências e avanços mais recentes de determinada área do conhecimento. Para tanto, priorizou-se a utilização de bases de dados renomadas, como Scopus, PubMed e Scielo, além de periódicos indexados que apresentam alto rigor acadêmico.

A seleção dos materiais considerou palavras-chave específicas, tais como "uso de telas", "adolescentes", "ansiedade", "depressão" e "saúde mental", além de combinações dessas expressões, conforme sugerido por Marconi e Lakatos (2017) em suas recomendações sobre técnicas de pesquisa bibliográfica. Ademais, critérios de inclusão, como a relevância temática e o alinhamento com os objetivos do estudo, foram aplicados para garantir a qualidade e a pertinência dos textos analisados. Trabalhos que apresentavam inconsistências metodológicas ou dados pouco confiáveis foram excluídos da análise.

De acordo com Coutinho (2019), a revisão de literatura não deve se limitar à mera descrição de estudos existentes, mas deve incluir uma análise crítica das metodologias empregadas e dos resultados obtidos. Nesse sentido, buscou-se identificar lacunas nos estudos selecionados, bem como possíveis limitações de seus

métodos, amostragens e conclusões. Essa abordagem permite não apenas reconhecer os avanços já alcançados na área, mas também apontar direções para futuras investigações científicas.

Além da análise crítica, foi adotada uma perspectiva interdisciplinar, conforme defendido por Minayo (2021), de modo a integrar conhecimentos provenientes de diferentes campos do saber, como a psicologia, a neurociência e a sociologia. Essa integração é especialmente relevante para o tema em questão, dado que o impacto do uso excessivo de telas sobre adolescentes transcende as fronteiras de qualquer disciplina isolada. Dessa forma, o estudo apresenta uma visão holística e abrangente, essencial para a compreensão do fenômeno.

Outro aspecto central da metodologia foi o cuidado em considerar o contexto sociocultural em que os estudos foram realizados, conforme ressaltam Bourdieu e Passeron (2018). A análise dos textos procurou observar como fatores como localização geográfica, classe social e acesso às tecnologias digitais influenciam os resultados e interpretações dos pesquisadores. Essa atenção ao contexto enriquece o entendimento sobre as particularidades que moldam a relação dos adolescentes com as telas.

Assim, a revisão de literatura foi estruturada com base em categorias temáticas previamente definidas, que abrangem desde os efeitos psicológicos e fisiológicos do uso excessivo de telas até as implicações sociais e educativas. Como apontam Severino (2017) e Coutinho (2020), a organização por categorias facilita a articulação entre os diversos aspectos analisados, permitindo que o estudo alcance uma visão sistêmica e integrada do fenômeno investigado. Essa metodologia, assim concebida, não apenas reforça a validade e a confiabilidade dos resultados obtidos, mas também contribui para o avanço das discussões teóricas e práticas sobre o tema.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir este estudo, é possível constatar que o uso excessivo de telas digitais pelos adolescentes configura um fenômeno de ampla complexidade, cujas implicações atravessam esferas psicológicas, sociais e comportamentais. A partir da revisão de literatura realizada, evidenciou-se que o tempo prolongado em frente a dispositivos eletrônicos não apenas contribui para o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, mas também interfere no desenvolvimento socioemocional e na qualidade de vida dessa faixa etária. O acesso desenfreado à tecnologia, somado à falta de mediação adequada, configura-se como um desafio significativo tanto para os jovens quanto para suas famílias e comunidades educativas.

Os achados deste trabalho reforçam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e articulada para lidar com os impactos do uso desmedido de telas, conforme discutido ao longo dos capítulos anteriores. Estratégias educativas voltadas à conscientização sobre os efeitos prejudiciais do tempo excessivo de tela, aliadas a políticas públicas que incentivem a promoção de hábitos digitais equilibrados, revelam-se fundamentais. A mediação parental, por sua vez, desempenha papel central ao

estabelecer limites e incentivar práticas offline, como atividades físicas e interações presenciais, que favorecem o bem-estar integral dos adolescentes.

Não obstante, é importante destacar que a tecnologia, quando utilizada de forma consciente e equilibrada, pode oferecer benefícios significativos para os jovens, especialmente no âmbito educacional e social. Plataformas digitais têm o potencial de ampliar o acesso ao conhecimento, fortalecer habilidades cognitivas e promover redes de apoio emocional. Nesse sentido, o desafio não é eliminar o uso da tecnologia, mas sim promover uma convivência saudável e produtiva com os dispositivos digitais. Para tanto, é indispensável uma alfabetização digital que enfatize tanto os benefícios quanto os riscos associados à conectividade constante.

Ademais, a análise crítica da literatura revelou lacunas que merecem ser investigadas em estudos futuros. Questões como a influência de fatores culturais no uso de telas, os impactos de longo prazo sobre a saúde mental e as dinâmicas específicas de diferentes contextos socioeconômicos ainda carecem de maior aprofundamento. Pesquisas que utilizem abordagens longitudinais e métodos mistos podem contribuir significativamente para o avanço do conhecimento sobre essa temática, oferecendo subsídios para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e contextualmente sensíveis.

Por fim, as reflexões aqui apresentadas reafirmam a urgência de repensarmos nossa relação com as tecnologias digitais, especialmente no que concerne ao impacto sobre os adolescentes. A busca por um equilíbrio entre o uso das telas e as necessidades de desenvolvimento humano exige esforços coordenados entre famílias, escolas, profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas. Somente por meio de uma atuação conjunta será possível transformar a convivência com a tecnologia em um instrumento de fortalecimento do bem-estar, e não em uma fonte de prejuízos para as novas gerações.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M.; FERREIRA, J. **O impacto da dependência tecnológica na saúde mental dos adolescentes.** Revista de Psicologia e Tecnologia, v. 12, n. 4, p. 45-62, 2020.
- BOURDIEU, P.; PASSERON, J. C. **A reprodução: elementos para uma teoria do sistema de ensino.** Petrópolis: Vozes, 2018.
- COUTINHO, M. P. L. **O papel da mediação parental no uso saudável da tecnologia por adolescentes.** Revista Brasileira de Estudos da Família, v. 25, n. 3, p. 117-134, 2018.
- COUTINHO, M. P. L. **A luz azul e os impactos no sono e na saúde mental dos adolescentes.** Revista de Neurociências Aplicadas, v. 6, n. 2, p. 85-98, 2019.
- COUTINHO, M. P. L. **Mediação familiar como estratégia para combater os efeitos nocivos do uso**

excessivo de telas. Caderno de Psicologia Contemporânea, v. 14, n. 2, p. 201-219, 2020.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GONÇALVES, R. L.; RIBEIRO, F. A. **Redes sociais e comparações sociais: impactos na autoestima dos adolescentes.** Psicologia em Estudo, v. 26, n. 3, p. 343-359, 2021.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MINAYO, M. C. S. **Abordagens interdisciplinares em saúde: reflexões teóricas e metodológicas.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 7, p. 2883-2892, 2021.

OLIVEIRA, P.; SANTOS, T.; LIMA, J. **Revisões de literatura e a produção de conhecimento em ciências sociais aplicadas.** Revista Metodológica Científica, v. 9, n. 2, p. 112-130, 2020.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico.** 24. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

SILVA, R. F.; OLIVEIRA, A. A. **Ansiedade e depressão em adolescentes e o impacto das telas digitais.** Revista Brasileira de Saúde Mental, v. 18, n. 4, p. 89-105, 2019.

SILVA, T. M.; LIMA, R. B.; SANTOS, G. M. **Tempo de tela e comportamento sedentário: repercussões na saúde de adolescentes.** Saúde em Debate, v. 44, n. 125, p. 32-49, 2020.