

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ANDRÉIA CRISTINA LOPES DA SILVA
ÍTALA VANESSA FRANÇA DE SOUSA
ROBERTA KELLY SILVA DOS SANTOS

**IMPACTO DA ERA DIGITAL NA SAÚDE MENTAL
DOS JOVENS**

RECIFE/2023

ANDRÉIA CRISTINA LOPES DA SILVA
ÍTALA VANESSA FRANÇA DE SOUSA
ROBERTA KELLY SILVA DOS SANTOS

IMPACTOS DA ERA DIGITAL NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Psicologia do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. Me. Danilo Manoel Farias da Silva
Coorientador(a): Anna Lígia

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586i Silva, Andréia Cristina Lopes da.
Impacto da era digital na saúde mental dos jovens/ Andréia Cristina Lopes da Silva; Ítala Vanessa França de Sousa; Roberta Kelly Silva dos Santos. - Recife: O Autor, 2023.
28 p.
Orientador(a): Me. Danilo Manoel Farias da Silva.
Coorientador(a): Anna Lígia
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2023.
Inclui Referências.
1. Tecnologia. 2. Jovens. 3. Saúde mental. 4. Desenvolvimento Cognitivo. 5. Comportamento. I. Sousa, Ítala Vanessa França de. II. Santos, Roberta Kelly Silva dos. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 159.9

Dedicamos esse trabalho a nós, a nossa família e aos nossos professores.

AGRADECIMENTOS

A princípio agradecemos à Deus por cuidar das nossas vidas, dos nossos familiares e por nos dar a força necessária para que pudéssemos todos os dias passar pelas etapas do curso até chegar neste momento tão crucial de nossa jornada. No meio de um momento tão conturbado como a pandemia, mesmo que no final, foi necessário muito cuidado sobre nossa integridade em termos de saúde, sendo ela física e psicológica. Foi um misto de emoções, medos e dificuldades que fortaleceu o trio, conseguimos ter empatia e respeito pelo limite de cada uma. Somos gratas pela nossa família, junto ao discernimento que tiveram em caminhar essa nova etapa conosco, preocupados a todo o momento com nossa saúde mental, dando a nós palavras de conforto e apoio que nos impulsionaram. Somos eternamente lisonjeadas pelo reconhecimento de nossos amigos que também viveram essa construção de perto, entenderam nossos maus dias e se colocaram à disposição para tudo o que precisássemos. Também deixamos nosso agradecimento especial para nosso orientador Danilo Silva, que se propôs a nos auxiliar nesse trabalho, confiou em nosso potencial, acreditou no nosso conhecimento e nos motivou, percorrendo um longo caminho. Foi uma longa estrada, cheia de desafios em exatos cinco anos de curso e amor pela Psicologia. Portanto, não deixaríamos de fora a gratidão por todos os nossos professores do Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) e aos nossos colegas de turma, que nos ensinaram a crescer e ter maturidade o suficiente para sermos boas profissionais. Diante disso, todas essas inspirações foram necessárias para que concluíssemos nosso trabalho, que não foi fácil, mas que enfim chegamos ao fim de uma longa jornada. Agradecemos a banca de avaliadores que participam desse momento tão importante em nossas vidas, um grande passo de muitos que ainda virão. Sem mais delongas, nosso sincero “muito obrigada”.

*"Escolha é um determinante no desenvolvimento pessoal ...
pelos meus atos livres, estou me fazendo."
(Bernard Lonergan)*

ANDRÉIA CRISTINA LOPES DA SILVA
ÍTALA VANESSA FRANÇA DE SOUSA
ROBERTA KELLY SILVA DOS SANTOS

IMPACTOS DA ERA DIGITAL NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Psicologia do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Prof. Me. Danilo Manoel Farias da Silva

Prof. Esp. Ailton Ramos de Oliveira

Prof. Me. Jorge Roberto Fragoso Lins

Nota: _____

Data: 19/06/2023

IMPACTOS DA ERA DIGITAL NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

Andréia Cristina Lopes Da Silva
Ítala Vanessa França de Sousa
Roberta Kelly Silva dos Santos

Resumo: Este trabalho foi um projeto de pesquisa que objetiva estudar os impactos da era digital na saúde mental dos jovens. A era digital ou também conhecida como a era da informação, criada por Claude Shannon, matemático da Bell labs, é o período que vem após a era industrial, mais especificamente após a década de 1980, mesmo que suas bases tenham começado no princípio do século XX, precisamente na década de 1970, com invenções tais como microprocessador, rede de computadores, fibra óptica e o computador. Neste período são apresentadas inovações que alteram forma de trabalho, de comunicação e pensamento. Levando em conta este fenômeno, este trabalho teve como objetivo analisar os impactos da era digital na saúde mental dos jovens. Para isso, o presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa no modelo de metodologia integrativa, onde fizemos uma revisão bibliográfica para apreender o objeto de estudo. Diante do exposto procurou-se por meio deste trabalho analisar o tema, para que o mesmo possa ser compreendido de uma forma cada vez mais profunda por uma rede cada maior de pessoas, contribuindo com isso, para o conhecimento dentro e fora dos muros da universidade. O significado desta produção acadêmica é de alertar o quão prejudicial os impactos à saúde mental pode ser, assim como um convite a uma reflexão sobre o tema.

Palavras-chave: Tecnologia. Jovens. Saúde mental. Desenvolvimento Cognitivo. Comportamento.

IMPACTS OF THE DIGITAL AGE ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Andréia Cristina Lopes Da Silva
Ítala Vanessa França de Sousa
Roberta Kelly Silva dos Santos

Abstract: This work was a research project that aims to study the impacts of the digital age on the mental health of young people. The digital age or also known as the information age, created by Claude Shannon, a mathematician at Bell labs, is the period that comes after the industrial age, more specifically after the 1980s, even though its foundations began in the early 20th century., precisely in the 1970s, with inventions such as the microprocessor, computer network, optical fiber, and the computer. In this period, innovations are presented that change the way of working, communicating, and thinking. Taking this phenomenon into account, this work aimed to analyze the impacts of the digital age on the mental health of young people. The present study is qualitative research in the integrative methodology model, for this we will use a bibliographic review. In view of the above, this work sought to explain more about the subject, so that it can be understood by a growing network of people. The meaning of this academic production is to alert how harmful the impacts on mental health can be, as well as an invitation to reflect on the topic.

Keywords: Technology. Young people. Mental health. Cognitive Development. Behavior.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 REFERENCIALTEÓRICO.....	13
2.1 A história da Tecnologia.....	13
2.2 Elementos que compõem a era digital e geração juventude.....	14
2.3 Impactos negativos na saúde mental dos jovens devido ao mau uso da tecnologia.....	16
2.4 Impactos positivos na saúde mental dos jovens devido ao uso da tecnologia.....	17
2.5 Impactos da COVID-19 na saúde mental dos jovens.....	18
2.6 COVID-19, jovens e os Impactos positivos da tecnologia.....	20
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	21
4 RESULTADOS	23
5 DISCUSSÃO.....	30
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
7 REFERÊNCIAS.....	33

1 INTRODUÇÃO

O avanço da tecnologia está cada vez mais inserido no cotidiano e na sociedade, e está ligada praticamente a todas as tarefas do nosso dia a dia. Se por um lado temos dificuldade em acompanhar o seu avanço, por outro lado, já estar interferindo na nossa vida e principalmente no crescimento das novas gerações. Com isso, acaba trazendo impactos significativos no comportamento, nas emoções, nas questões sociais, no desenvolvimento cognitivo, no humor, no ciclo do sono, no comportamento alimentar e no relacionamento com o outro.

Hoje os pesquisadores como Veiga, 2021, costumam dizer que essa geração digital será a grande geração perdida na sociedade, e as crianças são as mais afetadas. De início, o desenvolvimento da criança se dá no seio da família, que por sua vez está inserida em um contexto sociocultural e ambiental.

Estamos organizados em redes de sistemas que interferem entre si trazendo, uns para os outros, múltiplas e constantes influências. Mais tarde, a criança expande suas relações – amigos, professores etc. Desde cedo, lida perfeitamente com a internet, com *tablets* e celulares, o que amplia ainda mais os fatores que a influenciam de formas diversas (ARAÚJO, 2007). A juventude é um período de muita transição, no qual atravessa grandes desafios, independente da era digital. Esta fase já é bastante turbulenta. Além de estarmos vivendo em uma era bastante intensa, onde o avanço da tecnologia muitas vezes agrega trazendo conexões e interações cada dia mais contínuas e rápidas, e assim influenciando no processo de crescimento intelectual e comportamental destes jovens. A tecnologia trata-se de algo novo em toda a história da aventura humana sobre a superfície da terra. Na verdade, vivemos hoje um momento histórico cuja grandeza só é comparável no contexto em que o ser humano criou a escrita e a cidade. Culturalmente o que temos pela frente é no mínimo uma nova renascença só que em outra escala, em uma radicalidade nunca vista e com consequências imprevisíveis. Entramos na era digital!

O mundo digital está mais próximo da realidade, e a maneira como se relaciona com a educação tem afetado inclusive o método de aprendizado. Pois a criança não tem mais só a escola e o professor como fonte de aprendizado, tem a internet como fonte de pesquisas e canal aberto para todo tipo de informação. O uso eminente da

tecnologia influencia diretamente o comportamento dos jovens nos diversos aspectos sociais, seja no âmbito escolar, familiar e até mesmo virtual.

Essa grande expansão da era digital e das tecnologias trouxeram diversas possibilidades de contatos a procura de relações por longa distância, deixando assim de lado o contexto social natural da relação presente com o outro e ocasionando diversos impactos. Os cliques dos mouses de toda essa gente, como giros de milhões de maçanetas, abrem infinitas portas para a informação, divertimento, aventura, comércio, conhecimento, e todos os tipos de surpresas em milhões de sites, seja do outro lado da rua ou do outro lado do oceano. Mas a verdade é que estamos no limiar de um novo tempo, na pré-história de uma nova era, novos inventos, e novas possibilidades brotam a cada passo, a cada segundo, numa velocidade alucinante. Tudo isso cria um cenário de exposição prejudicial à saúde mental. Quais os efeitos e implicações esses impactos interferem no desenvolvimento desses jovens?

A tecnologia e a saúde mental estão diretamente relacionadas neste novo momento que o mundo está vivendo (OMS, Unicef, Fiocruz). Os meios tecnológicos trazem com eles uma certa comodidade, por outro lado sobrecarregam a saúde mental e as relações humanas vão se perdendo nesse meio virtual. Para (Shah et al., 2019) o avanço dessa era digital, a propagação das tecnologias e a forma como os adolescentes estão inseridos nesse contexto virtual são motivos de preocupação com as desvantagens do desenvolvimento psicossocial dele.

Essa expansão da tecnologia, nessa era altamente digitalizada onde muitos jovens acabam aprendendo a socializar através das redes sociais, é de suma importância identificar os diversos impactos causados por estes dispositivos, e de que maneira essas implicações afetam o desenvolvimento cognitivo, psicossocial e comportamental, tendo em vista a utilização inadequada dos mesmos, gerando transtornos, perda de controle, sentimento de culpa, ansiedade, isolamento, depressão, conflitos familiares, desempenho escolar. Fatores esses que necessitam de prevenção. (YOUNG KS, 2011).

Na literatura, por exemplo é possível encontrar diversas discussões a respeito dos impactos causados por essa tecnologia eminente, tendo em vista suas implicações e consequências, resultados e transformações realizadas ao longo do processo no comportamento humano. Essa cultura digital ou cibercultura tem impactos claros, seja no âmbito escolar, social, no processo de formação, na educação e em diversos meios. Por esse motivo há uma necessidade se pensar e

refletir sobre o uso adequado das tecnologias digitais. Por um lado, a tecnologia aproxima, traz o mundo todo na palma da mão, e nos permite conhecer diversos lugares e acessar informações com um simples clique. Mas por outro, pode distanciar os jovens da realidade, e impedir que vivam experiências valiosas ao longo do seu desenvolvimento, no caso o mundo offline.

Atualmente os jovens estão em uma sociedade em que a comunicação é bem diferente dos jovens de vinte anos atrás, onde as trocas de informações que antes demoravam dias, através de cartas com notícias, por exemplo, hoje são feitas em segundos, à distância.

Silva (2014, p.26) relata que:

As mídias foram tomando espaço de itens que nos anos anteriores o digital era jornais impressos, rádio, revista, e até a televisão. Não entendo que a internet seja um lugar mais revolucionário do que foram outras mídias, como o rádio, o cinema ou a televisão. Cada um deles, a seu tempo e modo, provocou estranhamentos, mas também suscitou aprendizados e encantamentos.

Diante destas informações, com as pesquisas que foram realizadas para a elaboração deste trabalho, pensou-se em sua contribuição devido ao grande número de jovens que apresentam algum impacto mental sofrido devido ao mau uso da tecnologia, bem como interesse pessoal em aprofundar-se no conhecimento em relação ao tema.

Levando em consideração todo o percurso para que se chegasse a este tema, o objetivo geral deste trabalho é de compreender o que a literatura aponta como impactos na saúde mental dos jovens devido ao uso da tecnologia, e os elementos de manutenção dessa relação entre tecnologia e jovens; bem como o objetivo específico deste trabalho é de analisar os impactos sofridos por eles devido ao uso excessivo das tecnologia, identificar elementos que compõem essa junção entre jovens e o avanço da era digital, analisar o comportamento e as características de personalidade buscando verificar os fatores para manutenção destes impactos.

Dessa maneira, este estudo propõe compreender o que a literatura aponta como o impacto da era digital na saúde mental dos jovens e os elementos de manutenção dessa relação entre tecnologia e jovens. Os conceitos de tecnologia e era digital são centrais para o desenvolvimento deste trabalho. Estudos exploraram

as relações entre tecnologia e o impacto da era digital na saúde mental dos jovens. Foram utilizados critérios de exclusão na busca dos materiais como artigos, livros e revistas. Esses critérios de exclusão foram materiais que não tinham conexão com o tema. Nesse sentido dispomos a fazer uma revisão bibliográfica, que se caracteriza como uma coleção de apetrechos de sistemática, que visa reunir informações quantitativas e qualitativas que possibilitem a elaboração da temática, manipulando recortes, agregação e enumeração.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A história da Tecnologia

O presente estudo traz como fundamentação teórica os conhecimentos produzidos por autores que realizam análises acerca do efeito que os jovens têm sofrido com o avanço da tecnologia. Partindo de suas experiências como profissionais, no cotidiano sócio-histórico, onde ocorreram prevalência deste fenômeno (SILVA, 2018). A era digital é marcada pela conexão em tempo real e em qualquer lugar, a partir dos mais variados dispositivos. Descentralização e conectividade são as palavras-chave. Além disso, há uma grande interação entre as pessoas e uma forte tendência à autonomia.

Com o avanço da tecnologia e a propagação da era digital surgem as diversas possibilidades e meios de contato que tornam as pessoas cada vez mais próximas desse mundo virtual, com isto tem-se um número crescente que tratam desses impactos perante a sociedade. (GIDDENS, 2012, p. 104).

Vivemos em um século em que o uso das tecnologias se tornou indispensáveis à medida que elas contribuem para a comunicação e relações sociais, porém o uso frequente das tecnologias implica em diversas áreas do desenvolvimento humano, seja no âmbito familiar, com o distanciamento e a falta de diálogos, nas relações superficiais, no desenvolvimento cognitivo e social, além dos transtornos de ansiedade e déficit de atenção (SILVA E SILVA, 2017).

A utilização das mídias sociais de maneira inadequada e excessiva mostram um local ao qual os jovens estão inseridos que acabam por agredir muitas vezes de forma verbal pessoas com culturas e pensamentos diferentes, o que acaba

acarretando danos psicológicos, como o bullying virtual, as agressões, e algumas mensagens mal interpretadas acabam por se tornar fatores que aumentam as taxas de depressão. Toda essa exposição precoce dos adolescentes as redes sociais geram implicações e impactos negativos como assédio virtual, sono desregulado, baixo rendimento escolar, imagem distorcida da realidade, baixa autoestima, ansiedade e depressão. Na maioria das vezes o público feminino é o mais atingido.

A rede social está associada a insatisfação corporal entre adolescente do sexo feminino, onde as mídias digitais afetam sua vida na sociedade em relação ao seu corpo e rotina alimentar. (LONERGAN, 2020).

Nesse sentido, optamos por estudos que pudessem trazer indicativos a respeito do comportamento desses indivíduos, onde eles apresentem este tipo de personalidade que destaque sinais que indiquem a necessidade de buscar ajuda profissional para conter os reflexos negativos como: as frequentes alterações de humor, expressão de tristeza e sofrimento intenso, obsessão por problemas, insinuações verbais, isolamento social e até mesmo o consumo abusivo de álcool e drogas ilícitas. Ainda que no uso das tecnologias represente benefícios, é preciso atenção e monitorização destes jovens.

2.2 Elementos que compõem a era digital e geração juventude

A juventude como etapa da vida, compartilhada por uma variedade imensurável de modos de ser jovem na contemporaneidade, é enquadrada por balizas de contextos particulares que também globalizaram tal experiência nas últimas duas décadas. Não é segredo que a maioria das plataformas e aplicativos de mídia social foram intencionalmente projetados para prender a atenção dos usuários o máximo de tempo possível. O objetivo dessas ferramentas é, entre outras coisas imperceptíveis, explorar elementos como o preconceito e as vulnerabilidades psicológicas típicas da juventude.

Muitas plataformas estão inerentemente relacionadas a necessidade de autoafirmação e, na maioria das vezes, ao medo de rejeição. Por isso, o uso passivo em excesso dos aplicativos e de meios sociais somente a navegação pelas postagens de outrem, geralmente está relacionado a sentimentos negativos como, rancor, inveja e insatisfação com a vida. Nesse mundo virtual, há, ainda, outra questão que não pode ser desconsiderada: a forma como os meios sociais conquistam a mente e influenciam

o comportamento dos jovens. Como os jovens, fazem parte de um grupo que ainda está em fase de engrandecimento e desenvolvimento, a menor faculdade crítica aumenta a fragilidade a essas influências. Posteriormente muitos jovens acabam substituindo a vida social pela online com muita austeridade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), isso é algo comum, já que cresceram na *Era Hi-tech*¹ e sob a influência dos smartphones e de tantos outros utensílios eletrônicos. Da mesma forma, é preocupante o vício em jogos eletrônicos, problema que afeta consideravelmente a vida de muitos jovens internautas.

Em uma reportagem como no antigo programa de TV: Domingo espetacular do canal Record, (encontramos um vídeo no Youtube, no canal do “Domingo Espetacular”) cujo título da matéria era: “Jogos violentos podem incentivar a violência?”, mostrava uma história de um jovem chamado Guilherme, de mais ou menos de 20 anos que foi preso ao esfaquear uma jogadora de videogame e os dois jogavam um jogo de tiro violento. Zag Fry é um psiquiatra convidado na matéria, que responde às perguntas do jornalista sobre o que leva alguém que joga esses jogos, de vídeo game à ficarem violentas, o psiquiatra alega que jogos de luta ou tiro, excitavam o cérebro para a agressividade por causa dos níveis de hormônio adrenalina e noradrenalina que é muito alta por causa da competição com outros jogadores ao jogar videogame, e assim, os jogos acabam tendo estímulos de recompensas e punições, os jogadores acabam fazendo de tudo para não serem punidos. A matéria por fim chega à conclusão de que jogos violentos como jogos de tiro, tinham a ver com as mudanças de comportamentos dos jogadores.

Essa preocupação também atinge cientistas, a violência virtual pode ser divertida pois oferece gratificações agradáveis, como por exemplo, os jogadores podem perceber seu dano efetivo como uma prova de sua própria superioridade. Os pesquisadores argumentaram que a violência virtual faz com o que os usuários se sintam eficazes e poderosos, e superiores sobre os outros, permitindo que desempenhem um papel de gênero masculino. E em terceiro lugar, a gratificação pode ser a regulação do humor. Os jogos violentos oferecem uma sensação prazerosa de

¹ O termo Hi-tech foi usado, desde os inícios da década de 70, para identificar um movimento cultural então em desenvolvimento que procurava utilizar tecnologias alternativas, sendo frequentemente imbuída de conotações negativas (The New York Times, February 4, 1958, p. 17).

destruição e estimulam a excitação que pode se tornar orgulho se o usuário experimentar o sucesso.

Segundo Waterberg (2017), a importância das informações acerca da perturbação dos jogos pela internet, tem o objetivo de mostrar a prevalência dos dados diagnosticados com o uso recorrente ou persistente da internet, levando a déficits cognitivos e significativos.

2.3 Impactos negativos na saúde mental dos jovens devido ao mau uso da tecnologia.

A internet e as tecnologias estão cada vez mais presentes nas nossas vidas, e já não há dúvidas de que esses recursos modificam o comportamento das pessoas. O tempo de tela e o conteúdo consumidos podem interferir nos quadros de depressão, ansiedade e estresse, em todas as idades. Ainda que proporcionem inúmeras facilidades, alguns especialistas ressaltam o impacto emocional e social gerado por elas. Hoje, por exemplo, sabe-se que o uso das redes sociais exige atenção, logo elas interferem diretamente nos quadros de depressão e ansiedade dos usuários. Assim como o tipo de conteúdo consumido pode influenciar na saúde mental das pessoas, o tempo dedicado às telas também tem forte impacto na rotina, no humor, no ciclo do sono, no comportamento alimentar e nos relacionamentos (VEIGA, 2021).

Conforme explica em artigo, o psicólogo da Unimed VTRP, essas alterações emocionais acontecem devido aos marcadores socioculturais que instituem padrões ideais de beleza, comportamento e felicidade.

Eles fomentam a sensação de despertencimento, desvalor e desamparo. Esses atravessamentos podem somar a quadros de depressão, estresse, ansiedade e condutas autoagressivas e autolesivas, afirma. Ele esclarece também que é importante ressaltar, que o uso das tecnologias e redes sociais não é o único fator que desencadeia os transtornos mentais, afinal, as doenças são diagnosticadas como multicausais. “Ou seja, é um conjunto de fatores que fomentam os quadros clínicos”.

Sabemos que hoje, o uso excessivo de telas dificulta a concentração, o raciocínio e a memória, o que implica no pensamento crítico, na

criatividade, aprendizagem e comunicação. Por isso, saber dosar o tempo conectado é fundamental, principalmente para as crianças e adolescentes. (VEIGA, 2021, pag. 2).

O Instituto do Cérebro da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), explica que o uso das telas pode alterar o funcionamento do cérebro, principalmente no que se refere aos neurotransmissores do bem-estar. As tecnologias, quando em excesso, potencializam esse funcionamento de uma maneira não saudável e, inclusive, causam fenômenos de dependência, e independentemente da idade, deve ter uma rotina para que o uso não seja prejudicial à saúde.

Segundo (VEIGA, 2021), a tecnologia influenciou na relação pais e filhos, visto que muitos adultos terceirizaram para as telas a tarefa de cuidar e educar os pequenos. Por isso, é normal para algumas pessoas que o virtual dite suas regras de comportamento. Pensar sobre a relação da criança com a tecnologia é pensar sobre os vínculos da sociedade com o ambiente virtual e considerar a informatização e a globalização nos atravessamentos socioculturais e ajustes de trabalho e família.

A relação entre a psicologia e a tecnologia digital foi descrita na teoria de Elias (1997), ressaltando que não há nenhuma possibilidade de o ser humano ser estudado, a não ser através de uma rede social da qual depende inteiramente. Atualmente o tema “redes sociais” tem sido relacionado a tecnologia digital, a internet, a dispositivos móveis. Diante de diversas visões, é notório que a tecnologia vem influenciando cada vez mais a vida dos jovens, assim como também é visível que atualmente há jovens se privando de uma vida social real em troca de uma virtual.

2.4 Impactos positivos na saúde mental dos jovens devido ao uso da tecnologia.

A tecnologia tem o papel de deslumbrar os jovens porque são minoria nas áreas em que eles têm habilidade superior aos adultos. Os adolescentes são mais dispostos a entrar em contato com o novo, se atrevem a provar coisas que as sucessões de antes olham com interesse, mas têm aflição e medo de não aprender. (PAIVA, 2015).

Por outra ótica, aparecem inúmeros adolescentes que veem a tecnologia como uma oportunidade única de transformar a realidade sabendo somente utilizar a tecnologia. Mas sabendo que não é suficiente, por isso tornam-se prepotentes desse

mundo, através do esmero da inteligência e das habilidades que são desenvolvidas em cada nova experiência.

Evitar o contato dos jovens com a tecnologia é praticamente impossível. Segundo Schwartz (2005 apud NARDON, 2006), ela está presente em quase 100% do nosso cotidiano. Muitos pais se veem em uma indecisão quando o assunto é imergir seus filhos no mundo da tecnologia.

O fato é que estamos vivendo em um mundo controlado pela internet e com divergentes tecnologias por todos os lugares. Inúmeras são as opiniões dos estudiosos sobre a inclusão dos jovens nesse universo. É sabido que existe os prós e os contras e não se pode negar que a tecnologia é, de alguma forma, indispensável para o a construção dos jovens. Eles já nascem compenetrados em uma sociedade digital e que depende de tecnologia.

As vantagens da inserção de tecnologia no cotidiano dos jovens, tem vantagens e são muitas. Leitão & Costa (2005) mostram que quando utilizadas de forma eficaz, de forma segura e respeitando os limites, traz benefícios como a evolução da comunicação e das capacidades cognitivas.

Para Castells (2003), Cánovas e Rossi (2015), o tato com ao mundo tecnológico no cotidiano, propõe ao jovem uma evolução da comunicação. E através dessa repetição, os jovens são incentivados a desenvolver atitudes como: uma boa fala, escrita, e até mesmo outra língua. Um adolescente que assiste por exemplo vídeos na plataforma YouTube sobre mecânica, a tendência é o aprimoramento e a eficácia. Outro benefício é o avanço da capacidade cognitiva. A habilidade de interpretar estímulos do ambiente em que vive é ampliada. Assim, eles desenvolvem a amplitude de tomar decisões por conta própria.

A capacidade de desenvolver suas habilidades também é um exemplo positivo que a tecnologia traz. As agilidades para realizar as atividades do cotidiano é uma das habilidades.

2.5 Impactos da COVID-19 na saúde mental dos jovens.

Estudos objetivou os impactos e efeitos da pandemia *COVID-19*², na saúde mental dos adolescentes. Notadamente, as medidas de distanciamento social e o fechamento das

² A COVID-19 é a doença provocada pelo novo coronavírus. Mais de 200 países relataram casos da doença e a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o surto como uma pandemia, que é uma

escolas têm sido experienciadas de forma recusa. Essas medidas também podem possibilitar o episódio de violências ou comportamentos agressivos no ambiente doméstico. Serviços de saúde que acolhem à população adolescente também precisaram mudar as práticas de cuidado e pesquisas precisaram ser reconsideradas. (SCHMIDT B, 2020)

Além disso, com a pandemia já se evidenciou a ampliação do risco para a evolução de quadros de ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos. Isso ocorre devido ao crescimento do estresse que se refere às características da própria pandemia, à redução da mobilidade, à desaceleração econômica e ao encerramento das escolas, que são as medidas grandemente adotadas para controlar o contágio pelo novo coronavírus evitando o perecimento dos sistemas de saúde. Diante desse cenário, as pessoas tendem a ficar mais ansiosas, com humor deprimido, adotando assim comportamentos limiar de risco à saúde, como criação ou tentativa de suicídio e automutilação. (OLIVEIRA, 2020).

Esse tipo perspectiva a respeito da exacerbação das condições de saúde mental, decorre de outros eventos de pandemia ou calamidade da história recente da humanidade. Mesmo levando em consideração que são temporadas diversas, o estudo sobre esses momentos pode comunicar o que ocorre e como comportar-se no pós-pandemia da COVID-19. Um exemplo a ser citado, seria durante o surto da SARS em 2003 onde foram evoluídos sintomas psiquiátricos de intensidade leve a grave, além de episódios de ansiedade, solidão, tédio, raiva, preocupação com os surgimentos da quarentena e a preocupação do contágio entre os integrantes da família e amigos. (CARLOTTI, 2020).

Serviços de saúde voltados para a população dos jovens também devem levar em consideração essas questões, mesmo frente a obstáculos de propiciar suporte pessoalmente. Os estudos revisados apontam como a pandemia prejudica a rotina dos serviços e a necessidade de inauguração rápida de modelos que completam para não impedir os atendimentos. A capacidade do atendimento *on-line* ou da telemedicina é uma propensão válida principalmente entre os jovens que são acostumados com o uso das tecnologias e de diferentes mídias, favorecendo o

epidemia que ganha escala global. O novo coronavírus é um vírus contagioso e ainda há muito a ser descoberto sobre ele. Ao contrário daqueles que causam a gripe comum, não há pré-imunidade conhecida, vacina ou tratamento específico e presume-se que todas as pessoas sejam suscetíveis a ele.

consentimento às manifestações digitais de saúde, abrangendo aquelas que expõem os comportamentos de prevenção e subsídios em si. (FEGERT JM & SCHULZE UME, 2020).

Os jovens também podem expor comportamentos agressivos ou de criminalidade durante uma temporada em que estão em casa com seus familiares. A adolescência é uma condição do desenvolvimento que marca pelas suas modificações psicobiológicas, podendo provocar uma elevação da insegurança emocional e maior irritação. (SENNÁ, 2015). Também ocorre nesse período o processo de conceito da identidade que depende, excessivamente da relação com os pares. (SENNÁ, 2015). Na pandemia da COVID-19 os encontros com os colegas estão menores ou não existem, podendo elevar o estresse, ocorrendo subitamente comportamentos negativos e indisciplinados ou a exacerbação do uso de tecnologias digitais.

Pais e responsáveis podem apoiar os adolescentes nesta condição, coadjuvando a entender de forma cognitiva ou emocional. Entretanto, muitos deles não sabem como fazer isso. Emocionalmente, os adolescentes podem ser consternados sobre o assunto. (VILELAS JMS, 2020). Estudos revisados, confirmou que os adolescentes têm disponibilidade intrínseca para filiar-se e entender a autoridade do distanciamento social. Os adolescentes também devem ser inseridos nas atividades do lar, pois isto compensa o senso de convicção, que se caracteriza pela crítica de que se é capaz de fazer com eficácia alguma coisa em momentos de violação com o dia a dia escolar ou social. (VILELAS JMS, 2020).

2.6 COVID-19, jovens e os Impactos positivos da tecnologia.

A COVID-19 já nasce digital, diferente de outras pandemias, a COVID-19 teve um cenário diferente, onde a tecnologia inevitavelmente foi adaptada e novas metodologias de trabalho foi se adequando e adaptando ao novo quadro de calamidade mundial. (BIZ MEET, 2020).

A tecnologia fortemente interligada com intensa movimentação de pessoas, serviços e produtos, teve impactos significativos dimensionados sobre a sociedade. E agora as novas sustentações de trabalho se tornam cada vez mais dependente da tecnologia. (BIZ MEET, 2020)

Nessa situação, as escolas fecharam e alunos e professores ficaram em casa, o que despertou uma alteração significativa no modo de raciocinar em relação às atividades escolares. Por isso, pensou-se em um método de educação à distância, mais pontualmente um ensino remoto, através de plataformas digitais, com aulas on-line por aplicativos de videoconferência. (ARRUDA, 2020).

Desta maneira, vem mostrando que a pandemia do novo coronavírus pode ser levada em consideração um ponto zero no uso das tecnologias digitais, quando se trata de que o que antes era dispensável, passou a ser de uso necessário no “novo normal” à qual a sociedade está experimentando. (ARRUDA, 2020).

Neste contexto, testifica com o pensamento de Sahb (2016), de que as tecnologias digitais têm se popularizado cada vez mais, e a conexão a elas tem sido ampliada, apesar das elevadas desigualdades sociais e dos fatores políticos e econômicos frente as ações efetivas de acesso e democratização das ferramentas tecnológicas.

As tecnologias digitais diferenciam o ambiente no qual elas estão imersas, mudando e criando relações entre os envolvidos na metodologia de aprendizagem: professor, estudantes e argumento. Nesse processo é preciso levar em consideração que um dos avantajados desafios do uso das tecnologias na área da educação é tornar a aprendizagem rápida, na relação mútua desses atores, no sentido de ser partilhada, coadjuvante, desafiadora e progressista. (BIZ MEET, 2020).

Assimila que a dedicação das instituições, e no caso dos professores, tem possibilitado a continuação dos estudos através das tecnologias e, assim, dando continuidade a um vínculo entre os estudantes e a escola em meio à pandemia.

Confirma o Arruda (2020), em vista disso, o uso das tecnologias em um cenário de crise de saúde e social, torna-se cada vez mais indispensável a sua integração em vários aspectos da sociedade, e mais ainda na condição educacional. Ainda assim, deve ser respeitado a condição dos discentes e docentes, e comunidade escolar, no ângulo de entender o modo que as tecnologias podem aderir da sua realidade, no que é relativo à acessibilidade e perspectivas iminentes.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A construção deste trabalho propõe o desenvolvimento de uma pesquisa qualitativa caracterizada por ser desenvolvida a partir de material já elaborado,

constituído principalmente de livros e artigos científicos (GIL, 2002), de caráter exploratório e descritivo, realizada a partir de uma revisão sistemática e literária no modelo de metodologia integrativa, sendo esta, uma construção de leituras que auxiliam na busca de conhecimentos compilados de forma ampla, colaborando com reflexões. O objetivo desse método é atingir um entendimento específico, baseado em estudos publicados anteriormente (MATTOS, 2015).

Desta maneira, pesquisamos o tema Impactos da Era Digital na Saúde Mental dos Jovens, buscando compreender o que a literatura aponta na saúde mental dos jovens e os elementos de manutenção dessa relação entre tecnologia e jovens; bem como o objetivo específico deste trabalho é de analisar os impactos sofridos por eles devido ao uso excessivo das tecnologias, identificar elementos que compõem essa junção entre jovens e o avanço da era digital, analisar o comportamento e as características de personalidade buscando verificar os fatores para manutenção destes impactos. Para encontrar os materiais, foram utilizados os seguintes descritores: a história da era digital, impacto da tecnologia na saúde mental dos jovens, a relação da psicologia e a tecnologia digital, comportamento dos jovens diante da era digital e o uso excessivo deles, impactos da COVID-19 na saúde mental dos jovens, impactos positivos devido ao uso das tecnologias.

Foram pesquisados 26 artigos e destes lidos os resumos, e utilizamos 11 artigos distribuídos em dissertações, revistas eletrônicas nas bases de dados google acadêmico e scielo. Como critérios de inclusão utilizamos para esta pesquisa leituras que apresentassem relevância com o tema. Sendo este o exposto: o impacto da era digital na saúde mental dos jovens. Os critérios de exclusão foram materiais que não possuem relevância com o tema estudado, possuindo escrita a partir do senso comum e com temporalidade inferior aos requisitos a serem atingidos. Onde foram acessados artigos entre 1997 e 2022.

Nesse sentido a equipe se dispôs a fazer uma revisão sistemática de literatura, de caráter exploratório e palavras-chave. Caracterizada como um conjunto de instrumentos metodológicos, que visa e possibilita a elaboração de conteúdos, utilizando recortes, agregação e enumeração.

4 RESULTADOS

Nesta sessão foram destacados os autores que se entendeu como os mais significativos para a construção das discussões.

Autor/Ano	Título	Objetivos	Resultados	Considerações Finais
ARAÚJO, 2007.	Internet & Ensino	Contemplar a história da tecnologia levando em consideração o grupo de jovens e adolescentes.	Tendo em vista a busca de informações em redes sociais pelos jovens, foi levado em consideração as influências sociais, mesmo sabido que desenvolvimento da criança se dá no seio da família, que por sua vez está inserida em um contexto sociocultural e ambiental.	A juventude é um período de muita transição, no qual atravessa grandes desafios, independente da era digital. Esta fase já é bastante turbulenta. Além de estarmos vivendo em uma era bastante intensa, onde o avanço da tecnologia muitas vezes agrega trazendo conexões e interações cada dia mais contínuas e rápidas, e assim influenciando no

				processo de crescimento intelectual e comportamental destes jovens.
BIZ MEET, 2020.	Tendências 2020	Analisar a tendência da tecnologia em relação à pandemia e tecnologia. Pontos fortes e positivos que são interligados e contemplam ambas as áreas.	Considerando o fato de que a tecnologia é bastante influenciadora quando se trata de aprendizado e informações, deve salientar a importância do uso correto e adequado das redes sociais e da tecnologia. Tendo em vista que a tecnologia fortemente interligada com intensa movimentação de pessoas, serviços e produtos, teve impactos significativos	As tecnologias digitais diferenciam o ambiente no qual elas estão imersas, mudando e criando relações entre os envolvidos na metodologia de aprendizagem: professor, estudantes e argumento. Em vista disso, o uso das tecnologias em um cenário de crise de saúde e social, torna-se cada vez mais indispensável a sua integração em vários aspectos da sociedade, e mais ainda na

			dimensionados sobre a sociedade. E agora as novas sustentações de trabalho se tornam cada vez mais dependente da tecnologia.	condição educacional.
LONERGAN, 2020.	Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.	Examinar os elos entre a influência da mídia e o uso de redes sociais na figura corporal de adolescentes do sexo feminino.	Adolescentes mostram insatisfação perante influências nas redes sociais, as meninas com desejos obcecados pelo corpo perfeito, e pela conquista da aceitação pelo grupo que pertence.	A rede social está associada a insatisfação corporal entre adolescente do sexo feminino, onde as mídias digitais afetam sua vida na sociedade em relação ao seu corpo e rotina alimentar.
MATTOSO, 2017.	Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às	Discutir, mediante o olhar psicopedagógico, as consequências do uso indiscriminado de tecnologias digitais	Como principais resultados, destacam-se: os conflitos familiares, decorrentes do distanciamento	Os resultados da pesquisa expressam um agrupamento de problemas que pode ser perquirida no campo da

	tecnologias digitais	pelos adolescentes.	e da falta de diálogo; a predominância de relações rasas e de farsante aproximação, e a fantasia de que tudo pode.	Psicopedagogia . Nessa janela, cabe a inclusão do psicopedagogo, como pesquisador ou profissional, em caçada aos processos psicognitivos relacionados a essas problemáticas.
SCHMIDT B, 2020.	Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus.	Identificar aspectos e comportamentos diante da pandemia e da disseminação dos riscos que os jovens correm frente ao uso inadequado da internet. Danos intangíveis e de natureza pessoal, familiar, profissional e social, sob vulnerabilidade.	Historicamente , a era tecnológica trouxe consigo a capacidade de algumas ameaças e temas vulneráveis para mediação que se contesta às vantagens por ela oferecidas. Se por um lado a tecnologia nos dar a oportunidade de ter uma	Quanto ao uso excessivo da tecnologia na pandemia, é inegável que vem sendo cada vez mais corriqueiro os atos inadequados comportamentais advindo da internet. Notadamente, as medidas de distanciamento social e o fechamento das escolas têm sido

			<p>ampla ferramenta entre todos os temas, por outro lado há o lado patológico que abarca atos insalubres.</p>	<p>experienciadas de forma recusa. Essas medidas também podem possibilitar o episódio de violências ou comportamentos agressivos no ambiente doméstico. Serviços de saúde que acolhem à população adolescente também precisaram mudar as práticas de cuidado e pesquisas precisaram ser reconsideradas.</p>
VEIGA, 2021.	Tecnologias e redes sociais influenciam na saúde mental.	Apresentar e discutir as possíveis implicações neuropsicológicas do uso de telas na infância e na adolescência, apresentado,	Dessa forma, foi observado que o uso excessivo de telas na infância e na adolescência tem sido grandemente	O artigo buscou detalhar e discutir as possíveis implicações neuropsicológicas do uso de telas pelos jovens.

		<p>principalmente nas funções cognitivas de atenção em crianças e adolescentes que fazem uso frequente de eletrônicos.</p>	<p>discutido no âmbito científico. Os estudos referidos têm apresentado implicações importantes em termos de alterações funcionais e comportamentais a partir do uso de telas. Além da influência no relacionamento com familiares.</p>	<p>Sabendo que o uso de telas na infância e adolescência não é atual, mas a proposta se aguçou e se propagou com o começo da Internet nos últimos anos. Acrescentando a isso, o impacto real que o uso desses dispositivos tem sobre um cérebro em formação, ainda é desconhecido.</p>
--	--	--	---	--

WARTBERG, 2017.	Perturbação do Jogo (pela Internet): Prevalência e Fatores Associados	Informar sobre a importância de conhecer a perturbação dos jogos pela internet, numa perspectiva de ótica nacional, onde é reconhecida como problema de saúde pública.	Diante do diagnóstico introduzido no DSM 5, onde o uso persistente e recorrente da internet para envolvimento em jogos, com frequência com outros jogadores, que leva a défices ou mal-estar clinicamente significativos". Foram criadas alternativas como limitar o acesso aos jogos, como o aumento do valor, porém por outro lado acarretaria a possibilidade de pirataria.	O autor traz no artigo, a importância das informações acerca da perturbação dos jogos pela internet. Com objetivo de mostrar a prevalência dos dados diagnosticados com o uso recorrente ou persistente da internet, levando a déficits cognitivos e significativos.
-----------------	---	--	--	--

5 DISCUSSÃO

O crescimento industrial e, sobretudo, o desenvolvimento tecnológico trouxeram benefícios importantes à vida das pessoas. O refrigério e a comodidade que são proporcionados pela inovação são apenas alguns dos inúmeros de subsídios resultantes da ascensão tecnológica. Contudo, no decorrer dos anos, alguns “efeitos colaterais” puderam ser vistos, pois as pessoas, outrora fisicamente ativas, se tornaram sedentárias devido as incontáveis facilidades propostas pelo progresso tecnológico (ARAÚJO,2017).

Além disso, de acordo com Araújo (2017), o desencadear das Tecnologias de Informação e Comunicação, que aconteceu nas últimas décadas provocaram importantes alterações de ordem social, tanto individual como coletiva, que fundamentou novos pensamentos, sentimentos e formas de comporta-se, especialmente por parte da originalidade da geração de adolescentes criados numa sociedade diretamente influída pela cultura tecnológica.

Observa-se durante toda esta pesquisa que a era digital apresenta muitos impactos na vida dos adolescentes, visto que há uma vasta e significativa escrita de estudos sobre este tema e que comprovam as implicações e benefícios na vida deste público. As relações foram modificadas, sejam elas no âmbito familiar, social, escolar etc. É sabido que a era digital e os elementos os quais elas trazem, também podem ser vistos como base de desenvolvimento cognitivo diferenciado, afetivo e social nos quais podemos tratar conflitos desta faixa etária de forma mais aleatória e transparente. (CANÁVORAS, 2020).

Dessa forma, observa-se que o uso excessivo de telas na infância e na adolescência tem sido grandemente discutido no âmbito científico. (VEIGA, 2021). Os estudos referidos têm apresentado implicações importantes em termos de alterações funcionais e comportamentais a partir do uso de telas, além da influência no relacionamento com os pais e familiares. (VEIGA, 2021).

Diante de vários aspectos negativos que envolve a tecnologia, vale salientar a importância sobre os jogos pela internet. A perturbação é conhecida como problema de saúde pública. Diante do diagnóstico introduzido do DSM 5, onde o uso persistente e recorrente da internet para envolvimento em jogos, com frequência com outros jogadores que leva a déficits cognitivos e clinicamente significativos. (WARTBERG, 2017). Alguns jogadores, por exemplo não usam suas próprias fotos no perfil, tendo

em vista que se sentem recuados e na situação de exposição, e em alguns casos por questões de autoestima baixa, e por se sentirem desprovidos de uma beleza que seja aceita pelo seu grupo ou meio que é inserido. (WARTBERG, 2017).

A rede social também está associada a insatisfação corporal entre os jovens e adolescentes, afetando principalmente o sexo feminino. Mídias digitais afetam a sua trajetória na sociedade em relação ao seu corpo e rotina alimentar. Jovens mostram sua insatisfação com a imagem corporal e acabam obcecados pela busca do corpo perfeito e pela conquista e aceitação do grupo a qual pertence. (LONERGAN, 2020).

A saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do coronavírus, trouxeram aspectos e comportamentos diante da pandemia e da disseminação dos riscos que os jovens correm frente ao uso inadequado da internet. Danos intangíveis e de natureza pessoal, familiar, social e profissional sob vulnerabilidade. (SCHMIDT B, 2020).

Diante de alguns pontos negativos, no qual a tecnologia traz para esses jovens e adolescentes, podemos citar e identificar aspectos positivos não apenas diante da pandemia, onde a adaptação em diversas áreas foram necessárias para que muitas instituições seja ela escolar, hospitalar, financeira etc., pudessem dar continuidade com suas atividades sem que houvesse dano maior à sociedade. (BIZ MEET, 2020).

Segundo Lonergan (2020), a tecnologia digital é um mundo imenso, onde as ferramentas são bastante avançadas e progressista. Devido ao seu vasto campo, a tecnologia e suas ramificações, deve ser levada em consideração, mesmo que em alguns pontos, seja vista e utilizada de forma inadequada. Logo deve salientar, a importância da educação doméstica e o reforço nas escolas para com esses jovens, que estão entrando para esse novo mundo digital. Podendo assim manusear as ferramentas e o maior número possível das propriedades que a tecnologia tem a oferecer.

É preciso levar em consideração que os desafios do uso das tecnologias na área de educação é tornar rápida a aprendizagem, e para isso é necessário a integração de vários aspectos, como por exemplo a agregação de vários aspectos da sociedade, e um deles é a condição educacional. (BIZ MEET, 2020).

Ainda assim, com os benefícios citados, fica evidente os problemas comportamentais e sociais que podem vir a afetar os mesmos, pois estamos falando de um grupo suscetível por estarem em maior contato com esta tecnologia e

encontram-se em uma faixa etária de transformações psicológicas, bem como biológicas.

A utilização da tecnologia de forma indefinida pelos jovens, desencadeia o desacordo cognitivo do ser. Com isso, ela estimula os transtornos de atenção, transtornos obsessivos, de ansiedade e problemas com a linguagem e a comunicação, afetando incisivamente a aprendizagem. (PAIVA, 2017).

Matoso (2014, p.26) relata que:

Em pleno Século XXI onde a tecnologia está cada dia mais avançada, as pessoas adquirem doenças e problemas psicológicos frequentes. A tecnologia com os processos de automação leva as pessoas a assumirem uma vida sedentária, já que, a comodidade, rapidez e flexibilidade na aquisição de informação diminuem o esforço das pessoas em buscar fontes alternativas de lazer, trabalho e estudo.

O uso da tecnologia de forma baralhada pelos jovens, provoca o desregramento cognitivo do ser. Com isso, ela fortalece os transtornos de atenção, transtornos obsessivos, de ansiedade e dificuldades com a linguagem e a comunicação, o que prejudica diretamente a aprendizagem. (MATOSO,2017).

O estudo deixa claro que excesso no uso desta tecnologia acarreta diversos problemas, podemos citar entre eles, o narcisismo, o isolamento social, ansiedade, depressão, dependência etc. Podendo também provocar patologias no campo cognitivo pelo grande número de informações não elaboradas. Esta variedade de problemas pode ser estudada no campo psicopedagógico e este estudo pode e vem a colaborar em uma atuação prognóstica e preventiva, podendo administrar condutas assertivas para o possível uso excessivo decorrente que vem a afetar a rotina de aprendizagem do público jovem.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos realizados durante as pesquisas deste trabalho ampliaram a compreensão sobre como existem formas de impacto da era digital na saúde mental dos jovens, mas igualmente prejudiciais e ferramentas positivas. O tema mesmo que conhecido pela maioria dos indivíduos, é um período em que são apresentadas inovações que alteram forma de trabalho, de comunicação e pensamento dos jovens.

Saber sobre o conceito não só ajuda no entendimento deste tipo de comportamentos, como também desperta críticas sobre os pilares sociais, que desde sempre fizeram com que a figura dos jovens estivesse a se manter e resistir a certos tipos de padrões impostos pela uma sociedade.

A sociedade constrói um estereotipo do que as pessoas precisam fazer o que devem falar e ser. Nesse sentido, como entendido e exposto durante o presente trabalho, o que é valorizado no sistema social é a figura forte, confiante que só pode ser representada e feita de maneira excepcional. Nessa perspectiva, essa grande expansão da era digital e das tecnologias trouxeram diversas possibilidades de contatos a procura de relações por longa distância, deixando assim de lado o contexto social natural da relação presente com o outro e ocasionando diversos impactos.

A juventude como etapa da vida, compartilhada por uma variedade imensurável de modos de ser jovem na contemporaneidade, é enquadrada por balizas de contextos particulares que também globalizaram tal experiência nas últimas duas décadas. A tecnologia tem o papel de deslumbrar os jovens porque são minoria nas áreas em que eles têm habilidade superior aos adultos. Os adolescentes são mais dispostos a entrar em contato com o novo, se atrevem a provar coisas que as sucessões de antes olham com interesse, mas têm aflição e medo de não aprender.

Dessa forma, tentou-se através destas páginas explanar um pouco mais sobre o tema, para que este seja mais propagado e faça com que tanto ele como o contexto social, a maneira como é visto e tratada possam ser questionados e revisitados. O importante é alertar que a saúde mental, é relevante e não pode ser deixada de lado apenas por não apresentar marcas visíveis.

7 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, J. C. (Org) **Internet & Ensino**: novos gêneros, outros desafios. Rio de Janeiro: Lucerna, 2007.

ARRUDA, E. P. **EDUCAÇÃO REMOTA EMERGENCIAL**: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de Covid-19. **Em Rede-Revista de Educação a Distância**, v. 7, n. 1, p. 257-275, 2020.

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. (2013). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5)**, 5ª ed., WashingtonBabbage, C. Jackson, G. M., & Nixon, E. (2018).

ANDERSON, Craig A. et al. Efeitos violentos de videogames na agressão, empatia e comportamento pró-social em países orientais e ocidentais: uma revisão meta-analítica. **Boletim psicológico**, v. 136, n. 2, pág. 151, 2010.

BIZ MEET: Ricardo Amorin: Transformação Digital. **Tendências 2020**. Página Inicial. Disponível em <http://news.bizmeet.com.br>. Acesso em: 21/03/2023.

CÁNOVAS, G. Cariño Conectei as crianças. Ed. mensageiro Espanha Bilbao. 2015.
CARLOTTI APCP, Carvalho WB, Johnston C, Rodriguez IS, Delgado AF. COVID-19 **Protocolo de Diagnóstico e Tratamento para Pacientes Pediátricos**.Clínica, 2020.

CASTELLS, M. **A Galáxia da Internet: Reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor. (2003).

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. (2019) Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: **TIC Kids online Brasil 2018**.

COUGHLAN, H., et al. (2021). Animações On-line de Saúde Mental para Jovens: Análise Temática Empírica Qualitativa e Transferência de Conhecimento. - **J Med Internet Res**.

ELIAS, N. **A sociedade dos indivíduos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997.

FEGERT, JM., & Schulze UME. COVID-19 e seu impacto na psiquiatria infantil e adolescente - uma perspectiva alemã e pessoal. **Ir J Psychol Med** 2020.

FELT, L.J., & Robb, M.B. (2016). Vício em tecnologia: preocupação, controvérsia e equilíbrio. **Common Sense Media**.

GIDDENS, A. **Sociologia**. 6. Ed. Porto Alegre: Penso, 2012.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GRANIC, I., Morita, H., & Scholten, H. (2020). **Interações digitais de jovens a partir de uma perspectiva de identidade narrativa**: implicações para a saúde mental e o bem-estar.

GUALANO, B; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011.

KLIMMT, C., & Hartmann, T. (2006). Eficácia, autoeficácia em motivação para jogar videogame. DentroP.Vorderer&J. **Bryant (Ed.)**, Jogando videogames: motivos, respostas e consequências (pág.143–177).

KELLEGHAN, A.R, et al. (2020). Uso de mídia digital e posterior iniciação do uso de cannabis e tabaco entre adolescentes. **Dependência de drogas e álcool**. *Jornal da juventude e adolescência*, 2020.

LEITÃO, C.F.; COSTA, A.M.N. Impactos da Internet sobre pacientes: a visão de psicoterapeutas. **Psicologia em estudo** (Maringá), 10(3): 441-50,2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v10n3/v10n3a11.pdf>>.

LONERGAN, A.R, et al. (2020). **Proteja-me da minha selfie**: examinando a associação entre comportamentos de mídia social baseados em fotos e transtornos alimentares autorrelatados na adolescência. Imagem corporal, disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>>.

LUPTON, D. (2021). **Uso de Tecnologias Digitais de Saúde pelos Jovens no Norte Global**: Revisão Narrativa. Londres, 2021.

MÁRCIO, Vilaça; ELAINE, Araújo. Tecnologia, Sociedade e Educação na Era Digital. **Tecnologia, cidadania e inclusão**. Rio de Janeiro: Unigranrio, 2016. p. 17-36.

MATOS, P.D. C. **Tipos de revisão de literatura**. Faculdade de ciências agrônômicas, UNESP, Botucatu, 2015.

MATTOSO R. Tecnologia X sedentarismo. **Salada Textual** (2017). Disponível em: <https://saladatextual.wordpress.com/2010/04/04/tecnologia-x-sedentarismo/>.

NARDON, F. **A relação interpessoal dos adolescentes no mundo virtual e no mundo concreto**. Trabalho de Conclusão de Curso. Criciúma: Curso de graduação em Psicologia, Universidade do Extremo Sul Catarinense, 2006.

OLIVEIRA WA, Oliveira-Cardoso EA, Silva JL, Santos MA. Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas. **Estud Psicol** (Campinas) 2020.

PAIVA, N; COSTA, J. A influência da tecnologia na infância: **Desenvolvimento ou ameaça?** (2017). Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>

RAFLA, M., Carson, N.J., & DeJong, S.M. (2014). **Adolescentes e internet**: o que os clínicos de saúde mental precisam saber.

ROSSI, A. **Stress e Qualidade de Vida**. São Paulo. 2015.

SCHMIDT B, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech LM. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estud Psicol** (Campinas) 2020; 37:e200063.

SAHB, W. F. **Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação e o processo de expansão e integração da educação superior no MERCOSUL**. 2016. 185 f. Tese (Doutorado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2016.

SENNA, SRCM, Dessen MA. Reflexões sobre a saúde do adolescente brasileiro. **Psicol Saúde Doenças**, 2015.

SHAH, J., Das, P., Muthiah, N., & Milanaik, R. (2019). Tecnologia da nova era e mídias sociais: implicações psicossociais na adolescência e a necessidade de medidas de proteção. **Opinião atual em pediatria**.

SILVA, T. de O.; SILVA, L. T. G. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.

SILVA, M. Infoexclusão e analfabetismo digital: desafios para a educação na sociedade da informação e na cibercultura. **Autêntica Editora**, 2009.

SOSTER, T. S. O uso da tecnologia da informação e comunicação no processo de ensino e aprendizagem. 2011. 134 p. Dissertação (Mestrado em Administração de Empresas) – **Fundação Getúlio Vargas, Escola de Administração de Empresas** de São Paulo, São Paulo, 2011.

STRASBURGER, V. C., Jordan, A. B., & Donnerstein, E. (2010) **Efeitos da mídia sobre a saúde em crianças e adolescentes**.

VEIGA, Luiz. O tempo de tela e o conteúdo consumidos podem interferir nos quadros de depressão, ansiedade e estresse, em todas as idades. Tecnologias e redes sociais influenciam na saúde mental, Rio Grande do Sul: **Blog VTRP Unimed 2021**.

VERMELHO, S. C. et al. Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 35, n. 126, p. 179-196, mar. 2014.

VILELAS, JMS. O novo coronavírus e o risco para a saúde das crianças. **Rev Latinoam Enferm** 2020.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de. Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento. Porto Alegre, **Editora Artmed**, 2011.

WANG L., Liu, X., Liu, Z., & Jia, C. (2020). Uso de mídia digital e automutilação subsequente durante um acompanhamento de 1 ano de adolescentes chineses. **Journal of Affective Disorders**, 277.

WARTBERG, L., Kriston, L., Kramer, M., Schwedler, A., Lincoln, T. M., & Kammerl R. (2017). **Distúrbio de jogos na Internet no início da adolescência**: associações com a saúde mental dos pais e adolescentes.

WEINSTEIN, E. et al. (2021). Usos positivos e negativos das mídias sociais entre adolescentes hospitalizados por comportamento suicida. **Journal of Adolescence**, 87, 63-73.