

A PANDEMIA DA ANSIEDADE E O USO COMPULSIVO DE ECRÃS (TELAS): ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A HIPERCONEXÃO E O AUMENTO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS.



10.70271/260115.112901

Rafael José Kraisch

Graduado em Administração Pública pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), com especialização em Neurociência e Comportamento Humano pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Mestre em Psicologia pela Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI). Doutorando em Psicologia pela Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES), Argentina, e doutorando em Neurociências pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Atua nas áreas de psicologia, neurociências e comportamento humano. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9451441115088775> | E-mail: rafaelkr@gmail.com

Francisca Raquele Barbosa Bernardi

Licenciada e bacharel em Educação Física pela Uniabeu, com formações em andamento em Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e em Terapia Educacional pela UNINTER. Possui diversas especializações na área educacional, com ênfase em neuropsicopedagogia, educação especial, educação inclusiva, AEE e ensino religioso. Atua na área da educação, com foco em práticas inclusivas e formação pedagógica. Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4472137700695753> | E-mail: raqueledana@yahoo.com.br

Matheus Rocha Garcez Macedo

Bacharel com formação multidisciplinar em Engenharia de Produção, Ciências Contábeis, Administração, Economia e Pedagogia, com trajetórias acadêmicas realizadas em instituições como Universidade de Fortaleza (UNIFOR), UNIBTA, ETEP e Universidade Cruzeiro do Sul. Atua de forma interdisciplinar, articulando conhecimentos das áreas de gestão, economia, educação e processos produtivos, com interesse em análises organizacionais, formação pedagógica e planejamento estratégico. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0379543158382217> | E-mail: garccezjunior@gmail.com

INTRODUÇÃO

A intensificação do uso de tecnologias digitais nas últimas décadas tem produzido profundas transformações nos modos de viver, trabalhar, aprender e relacionar-se, configurando um cenário marcado pela hiperconectividade, pela aceleração dos fluxos informacionais e pela centralidade dos dispositivos-ecrã no cotidiano social. Estudos recentes indicam que o uso contínuo e, muitas vezes, compulsivo dessas tecnologias deixou de ser um fenômeno periférico para tornar-se elemento estruturante da vida contemporânea, atravessando dimensões subjetivas, cognitivas, emocionais, laborais e educacionais. A pesquisa de Silva et al. (2025) evidencia que estudantes universitários percebem a hiperconexão como condição ambivalente, ao mesmo tempo facilitadora do acesso à informação e produtora de exaustão mental, ansiedade e dificuldade de desconexão. Essa ambivalência também é analisada por Araujo e Santos (2024), ao apontarem que as chamadas doenças digitais emergem de um

contexto em que conectividade constante, pressão por desempenho e ausência de limites claros convergem para novos padrões de adoecimento, especialmente relacionados à saúde mental.

No campo da psicologia e das ciências humanas, a ansiedade tem sido compreendida para além de uma leitura estritamente patologizante, passando a ser analisada como experiência existencial situada historicamente. Queiroz et al. (2024) propõem uma abordagem fenomenológico-hermenêutica que interpreta a ansiedade contemporânea como resposta a um mundo marcado por excesso de estímulos, urgência permanente e fragilização das experiências de pausa e interioridade. Essa leitura dialoga com os achados de Rodrigues (2023), que identifica, entre adolescentes, uma associação consistente entre o uso intensivo de redes sociais e o aumento de sintomas ansiosos, sobretudo aqueles relacionados à comparação social, ao medo de exclusão e à dependência de validação digital. A centralidade das telas, portanto, não apenas reorganiza o tempo e o espaço social, mas também reconfigura os modos de sentir, perceber e significar a própria experiência subjetiva.

As transformações sociotecnológicas também impactam diretamente a organização do tempo social e os padrões de consumo midiático. A análise de Da Silva (2016) sobre os dispositivos-eclã no cotidiano de jovens portugueses demonstra que as telas operam como mediadoras do uso do tempo, diluindo fronteiras entre lazer, estudo e trabalho. Nicolau (2016) amplia essa discussão ao mostrar como os novos ecrãs da televisão alteraram profundamente a experiência audiovisual, favorecendo práticas como o binge watching, posteriormente analisadas por Silva (2024) em contexto transcultural, com evidências de associação entre maratonas de séries, distúrbios do sono, procrastinação acadêmica e sintomas de ansiedade e depressão. Esse conjunto de estudos revela que a lógica da hiperestimulação contínua, potencializada por algoritmos de recomendação, contribui para padrões de uso que ultrapassam o entretenimento e passam a configurar comportamentos aditivos, como discutido por Fialho et al. (2023) e Varela (2023).

No âmbito da saúde pública, os dados epidemiológicos reforçam a gravidade do problema. Bonadiman et al. (2017; 2020) demonstram que os transtornos mentais figuram entre as principais causas de carga global de doença no Brasil, com crescimento expressivo nas últimas décadas. Brito et al. (2022) identificam aumento da prevalência de depressão autorreferida na população brasileira, enquanto Da Mata Oliveira et al. (2024) e Mangolini, Andrade e Wang (2019) destacam a elevada incidência de ansiedade entre jovens e adolescentes. Esses achados ganham contornos ainda mais complexos quando associados a fatores contemporâneos como sedentarismo, obesidade e uso intensivo de tecnologias digitais, conforme apontado por Neto et al. (2024). No contexto laboral, Shimaoka et al. (2025)

evidenciam que a ansiedade relacionada ao trabalho se intensificou no período pós-pandemia, em um cenário marcado por digitalização acelerada, teletrabalho e ampliação das fronteiras entre vida profissional e pessoal.

A dimensão jurídica e ética desse fenômeno também tem sido amplamente debatida. Gonçalves e Gama (2025) analisam a construção do direito à desconexão no Brasil e em outros países, demonstrando que a conectividade permanente impõe desafios à proteção da dignidade humana, especialmente no ambiente de trabalho docente. Melo e Almeida Leite (2021) e Da Silva (2024) reforçam que a infoxicação, a urgência comunicacional e a dissolução dos tempos de descanso comprometem direitos da personalidade, ao mesmo tempo em que ampliam o risco de adoecimento psíquico. Nesse sentido, a discussão sobre saúde digital no meio ambiente do trabalho, como propõem Ribeiro et al. (2024), torna-se central para compreender a necessidade de limites institucionais e políticas públicas que regulem o uso das tecnologias.

Do ponto de vista do desenvolvimento humano, os impactos da hiperconexão assumem contornos ainda mais sensíveis quando analisados na infância e na adolescência. Pesquisas recentes indicam que a exposição precoce e prolongada às telas interfere no neurodesenvolvimento, nas funções executivas e na regulação emocional de crianças pequenas, conforme demonstram De Oliveira et al. (2025), Millan e Yoshiy (2025) e De Sousa e De Sousa (2025). Moraes Filho (2024) associa o uso inadequado de tecnologias digitais na primeira infância ao aumento de quadros de desatenção, enquanto Machado et al. (2024) analisam o papel dos algoritmos na busca excessiva de prazer e no adoecimento neuropsicológico. Entre adolescentes e jovens, Marques e De Lima (2025), Mesquita, Leite e Barros (2025) e Luiz (2023) evidenciam relações consistentes entre uso excessivo de tecnologias, ansiedade, depressão e distúrbios do sono, reforçando a ideia de que a dependência tecnológica constitui um fenômeno biopsicossocial complexo.

Diante desse panorama, emerge como problema central a necessidade de compreender de que modo a hiperconexão digital, ao mesmo tempo em que amplia possibilidades de comunicação, informação e cuidado, tem contribuído para o agravamento de transtornos mentais, padrões de dependência tecnológica e vulnerabilidades psicossociais em diferentes faixas etárias. A tese que orienta este trabalho sustenta que o uso compulsivo de ecrãs não pode ser interpretado como resultado exclusivo de escolhas individuais, mas como expressão de um ecossistema sociotécnico que combina arquitetura algorítmica, pressões culturais, fragilidades emocionais e insuficiência de políticas públicas de educação midiática e saúde digital. Nesse sentido, o texto defende que o enfrentamento desse fenômeno exige abordagens integradas, que

articulem evidências científicas, estratégias de prevenção e intervenção em saúde digital, políticas públicas, educação midiática crítica e propostas de redução de danos.

Assim, ao longo do trabalho, serão discutidos os principais achados empíricos sobre o uso compulsivo de ecrãs e saúde mental, as evidências neuropsicológicas e psicossociais associadas à hiperconexão, bem como as perspectivas de enfrentamento que envolvem o campo da saúde digital, da educação e do direito. Busca-se, com isso, contribuir para uma compreensão crítica e interdisciplinar do fenômeno, capaz de subsidiar práticas, políticas e reflexões que promovam um uso mais ético, equilibrado e saudável das tecnologias digitais na contemporaneidade.

2 PANORAMA DA PANDEMIA DA ANSIEDADE E DA HIPERCONEXÃO DIGITAL

A pandemia da ansiedade e da hiperconexão digital constitui um dos fenômenos sociotecnológicos mais marcantes do século XXI, articulando transformações profundas nos modos de existir, perceber e interagir no cotidiano mediado por tecnologias. O avanço veloz das plataformas digitais, intensificado durante o isolamento social imposto pela Covid-19, produziu um cenário de conectividade permanente que atravessa subjetividades, ritmos de trabalho, vínculos afetivos e práticas educativas. Como evidenciam Silva (2025), a cultura digital tornou-se um ambiente de presença contínua, em que estudantes, trabalhadores e famílias passaram a organizar suas rotinas sob o signo da tela. Essa intensificação do uso de dispositivos eletrônicos está diretamente associada ao aumento de queixas emocionais, sobretudo ansiedade e exaustão cognitiva, que emergem da ausência de fronteiras claras entre vida pessoal, estudo e trabalho. Rodrigues (2023) demonstra que, entre adolescentes, a hiperestimulação gerada pelas redes sociais altera padrões de atenção, autoimagem e expectativa social, contribuindo para quadros de instabilidade emocional. Esse panorama se agrava quando observamos, com Araujo e Santos (2024), que a conectividade contínua produz um estado de vigilância subjetiva, no qual o indivíduo é convocado a responder imediatamente, consumir sem pausa, comunicar-se incessantemente e manter uma presença performática em ambientes digitais, o que alimenta ciclos de ansiedade antecipatória e desgaste psicológico persistente.

A compreensão desse fenômeno exige uma abordagem fenomenológica e hermenêutica, como propõe Queiroz (2024), para quem a ansiedade contemporânea ultrapassa a mera dimensão clínica e deve ser entendida como uma expressão existencial das pressões socioculturais que atravessam a vida digital. A ansiedade, nesse contexto, não é apenas um

transtorno isolado, mas um modo de estar no mundo sob condições de aceleração, saturação informacional e exposição contínua, que se intensificam à medida que indivíduos se veem capturados em fluxos constantes de notificações, mensagens, atualizações e demandas. Silva (2025) evidencia que estudantes universitários relatam níveis elevados de dispersão, dependência de redes sociais e sensação de sobrecarga mental, frequentemente associada à hiperconexão compulsória estabelecida pelas exigências acadêmicas e pelos circuitos de sociabilidade digital. Ferreira e Ferreira (2025), ao discutir invisibilidades causadas pela luz azul e o impacto dos dispositivos digitais na saúde, demonstram que o problema não se limita ao campo psicológico, mas evidencia efeitos fisiológicos importantes, como alterações no sono, fadiga visual e perda da regulação cronobiológica, que retroalimentam quadros de ansiedade e irritabilidade. Assim, a pandemia da ansiedade deve ser compreendida como um fenômeno multidimensional, que opera simultaneamente sobre corpo, mente e relações sociais.

No campo laboral, a hiperconexão produz efeitos igualmente críticos, sobretudo no que diz respeito ao direito fundamental à desconexão. De Matos Gonçalves e Da Gama (2025), ao analisarem a realidade docente, argumentam que a intensificação do teletrabalho durante a pandemia consolidou jornadas invisíveis, ampliou a pressão por disponibilidade permanente e afetou de modo estrutural a saúde mental do trabalhador. Quando o trabalho invade todos os espaços da vida, a ansiedade torna-se um componente estrutural da experiência laboral. A ausência de limites não apenas fragiliza direitos, mas produz um estado emocional constante de urgência e insuficiência, que reforça a sensação de falha e a impossibilidade de repouso. Essa sobreposição entre vida laboral e digital aprofunda o fenômeno da hiperconexão como forma de dano existencial, tema que também aparece na literatura internacional analisada pelos autores.

A pandemia acelerou também o desenvolvimento de tecnologias voltadas ao tratamento dos transtornos de ansiedade, como apontam De Lima, Netto e Amaral (2024), que analisam patentes digitais destinadas à saúde mental. A proliferação dessas soluções evidencia o reconhecimento científico e mercadológico da ansiedade como fenômeno crescente, ao mesmo tempo em que revela que a própria tecnologia tenta remediar os efeitos psíquicos que ela contribui para intensificar. O crescimento de aplicativos terapêuticos, plataformas de telepsicologia e ferramentas de monitoramento comportamental demonstra que a ansiedade se tornou um eixo estruturante da vida digital, tanto como problema quanto como nicho econômico. Nesse sentido, o fenômeno contemporâneo da hiperconexão deve ser entendido como um ciclo: a tecnologia amplia a ansiedade e, simultaneamente, fabrica soluções tecnológicas para reduzi-la.

A partir desse panorama, o capítulo seguirá explorando três eixos fundamentais que se articulam ao problema central. No primeiro, intitulado Transformações sociotecnológicas e intensificação do uso de ecrãs, examinar-se-á como a expansão das plataformas digitais, a ubiquidade dos dispositivos móveis e a virtualização das relações estabeleceram novas formas de viver e atuar socialmente, ampliando a dependência das telas e agravando os impactos sobre a saúde mental. No segundo eixo, Conceitos contemporâneos de hiperconexão, infoxicação e sobrecarga digital, serão discutidas as dimensões conceituais que permitem compreender como o excesso de estímulos, o acúmulo de informações e a compulsão pelo fluxo contínuo produzem efeitos psicológicos e cognitivos que ultrapassam o âmbito individual, afetando o tecido social. No terceiro eixo, Tendências globais e nacionais dos transtornos de ansiedade e depressão, serão analisados dados epidemiológicos recentes, articulando-os às condições sociotecnológicas atuais e destacando como a pandemia e a vida digital contribuíram para a escalada dos quadros de sofrimento psíquico no Brasil e no mundo.

2.1 TRANSFORMAÇÕES SOCIOTECNOLÓGICAS E INTENSIFICAÇÃO DO USO DE ECRÃS

As transformações sociotecnológicas que marcam o início do século XXI configuram um cenário em que os dispositivos-ecrã se tornam elementos estruturantes das práticas sociais, reorganizando profundamente a forma como sujeitos percebem o tempo, constroem vínculos e interagem com diferentes esferas da experiência cotidiana. A análise realizada por Da Silva (2016) demonstra que os jovens portugueses vivem uma realidade em que a mediação-ecrã ocupa posição central, inserindo-se como filtro e condição de possibilidade das práticas comunicacionais, educativas e relacionais que atravessam o quotidiano. Essa mediação não opera apenas como suporte técnico, mas como dimensão cultural que redefine o uso social do tempo, produzindo lógicas de simultaneidade, aceleração e fragmentação que se articulam às características hipermodernas das sociedades digitais. A pluralidade de funções atribuídas aos ecrãs revela que tais dispositivos se tornaram extensões funcionais e simbólicas do sujeito, configurando modos de ser e estar no mundo marcados por uma presença constante e por uma reorganização dos ritmos da vida que desloca fronteiras tradicionais entre estudo, lazer, trabalho e descanso. Nesse contexto, o ecrã se converte em infraestrutura invisível que sustenta práticas de comunicação, gestão da vida e sociabilidade, gerando novas dependências e novos regimes de atenção cuja construção se inscreve nas dinâmicas sociotecnológicas contemporâneas.

A intensificação do uso de ecrãs acompanha transformações culturais e institucionais mais amplas, sobretudo no campo da educação e da produção de sentidos coletivos. Ao examinar o Programa Imprensa Jovem, Saldanha (2023) evidencia como a mediação midiática se articula à pedagogia e ao protagonismo estudantil, mostrando que dispositivos como computadores, tablets e smartphones não são apenas ferramentas, mas ambientes de aprendizagem que ampliam linguagens, práticas de investigação e modos de participação juvenil. A intensificação do uso dos ecrãs, nesse caso, não se restringe à dimensão técnica, mas expressa mudança geracional na forma de produzir conhecimento e de interagir com o mundo. Benedeti (2017), ao investigar processos intergeracionais mediados por tecnologia, reforça essa compreensão ao mostrar que a criação colaborativa se torna possível justamente porque os ecrãs funcionam como pontes interacionais que atravessam idades e repertórios culturais, permitindo que diferentes gerações produzam conjuntamente narrativas, afetos e projetos. Esses achados revelam que as transformações sociotecnológicas não apenas intensificam o uso de telas, mas reconfiguram ecologias relacionais, ampliando possibilidades expressivas e, simultaneamente, demandando novas competências comunicacionais.

A intensificação do uso de ecrãs também se inscreve nas transformações organizacionais contemporâneas, em que a digitalização dos processos redefine práticas laborais, fluxos comunicacionais e modos de engajamento. Da Silva Pinho (2023) demonstra que a desmaterialização de processos corporativos, impulsionada pela transição digital, promove reestruturações profundas na forma como trabalhadores interagem com tarefas, dados e sistemas informacionais, produzindo ambientes laborais hiperconectados que exigem competências digitais e flexibilidade constante. Nessa perspectiva, o ecrã torna-se interface inevitável do trabalho, assumindo funções de controle, gestão e mediação do desempenho. Contribuindo para essa linha analítica, Da Cruz (2016) evidencia que a comunicação mediada por computador opera como base para processos de cocriação e engajamento organizacional, mostrando que as relações entre marca, trabalhadores e identidades coletivas passam cada vez mais pela mediação digital. Assim, a intensificação do uso de ecrãs não pode ser compreendida isoladamente, mas como parte de um movimento estrutural que desloca as dinâmicas organizacionais para ambientes digitais permanentes, transformando práticas comunicacionais e reconfigurando o sentido do envolvimento no trabalho.

No campo do consumo midiático, Nicolau (2016) demonstra que a televisão, antes centrada em um único dispositivo fixo, foi reconfigurada pela emergência de novos ecrãs, que fragmentam e simultaneamente ampliam as formas de ver, comentar e compartilhar conteúdos audiovisuais. A autora mostra que tablets, smartphones e computadores produziram novas

formas de experiência televisiva, permitindo mobilidade, personalização, interatividade e simultaneidade que alteram ritmos de consumo e modalidades de atenção. Esse deslocamento configura uma ecologia midiática multiplataforma, em que a experiência televisiva se dilui em múltiplas telas e se articula a redes sociais, aplicativos e serviços de streaming. Esse processo intensifica o uso de ecrãs ao mesmo tempo que transforma a própria natureza da fruição cultural, que deixa de ser um momento estático e se torna fluxo contínuo, multicanal e multissensorial. Assim, a televisão torna-se parte de um ecossistema digital mais amplo, em que os ecrãs já não são apenas objetos, mas ambientes sociotécnicos que moldam hábitos, desejos e temporalidades.

2.2 CONCEITOS CONTEMPORÂNEOS DE HIPERCONEXÃO, INFOXICAÇÃO E SOBRECARGA DIGITAL

A hiperconexão, a infoxicação e a sobrecarga digital constituem três categorias analíticas centrais para compreender a condição sociotécnica contemporânea, na qual sujeitos são continuamente atravessados por fluxos informacionais, estímulos incessantes, expectativas de disponibilidade permanente e dispositivos que reconfiguram o tempo social e a experiência subjetiva. A literatura recente demonstra que a hiperconexão já não se limita à intensidade do uso de tecnologias, mas expressa a forma como a vida cotidiana é reordenada pelos dispositivos, criando um regime de presença contínua e vigilância permanente que afeta o emocional, o cognitivo e o social. Silva (2025), ao examinar o cotidiano universitário, mostra que jovens percebem a hiperconexão como uma dinâmica inevitável, associada à exigência de estar sempre acessível, sempre atualizado e sempre responsivo, o que produz sensação de urgência e aceleração que reverbera em ansiedade, fadiga e queda de rendimento. Essa percepção se articula com o que Queiroz (2024) identifica como a experiência humana da ansiedade no contemporâneo, entendida como manifestação existencial resultante de pressões sociotécnicas, sobreposição de papéis e saturação dos circuitos digitais, fenômenos que extrapolam a patologização biomédica e encontram sentido na vivência concreta da aceleração generalizada. Araujo e Santos (2024) também reforçam essa perspectiva ao afirmar que as doenças digitais emergem justamente da erosão das fronteiras entre os ambientes de vida, provocada por uma conectividade contínua que captura atenção, energia emocional e tempo subjetivo.

Nesse contexto, a infoxicação adquire centralidade, pois indica não apenas excesso de informação, mas a incapacidade cognitiva de processar, filtrar e atribuir sentido aos conteúdos que circulam de modo caótico. Santos (2024) demonstra que usuários das redes sociais

vivenciam diariamente a sobrecarga informacional como mistura de dados, opiniões, rumores e imagens que se multiplicam em velocidade incompatível com a capacidade humana de análise. Essa saturação prejudica a reflexão, fragmenta a atenção e compromete a elaboração crítica, produzindo sujeitos bem informados e simultaneamente vulneráveis, o que ecoa a análise de Rodrigues (2023) sobre adolescentes que experimentam ansiedade diante de fluxos contínuos de comparações, conteúdos performáticos e estímulos incessantes. Ferreira e Ferreira (2025), ao discutir os impactos fisiológicos da luz azul, acrescentam que a intoxicação não se limita à esfera cognitiva, mas produz efeitos somáticos que intensificam irritabilidade, prejuízo do sono, fadiga ocular e confusão mental, reforçando o caráter multidimensional da sobrecarga digital. Essa relação entre corpo e tecnologia também aparece nas discussões de Silva (2016), que evidencia como a mediação-ecrã altera a organização do tempo social e cria rotinas atravessadas por múltiplos usos simultâneos, favorecendo uma temporalidade descontínua e acelerada.

No campo educativo e cultural, as pesquisas de Saldanha (2023) e Benedeti (2017) revelam que os ambientes digitais intensificam a lógica da simultaneidade e amplificam a experiência de excesso, especialmente quando os ecrãs se tornam interfaces exclusivas para interação, aprendizagem e criação. A hiperconexão aparece, assim, não como simples consumo de mídia, mas como forma de habitar um ecossistema tecnossocial que exige prontidão permanente e que redistribui afetos, fluxos de informação e dinâmicas colaborativas. Nicolau (2016) reforça essa compreensão ao mostrar como os novos ecrãs da televisão constituem uma ecologia midiática marcada pela fragmentação da atenção, pela personalização algorítmica e pela convergência entre múltiplas plataformas, que estimulam um consumo contínuo, disperso e frequentemente compulsivo. Esses fenômenos não ocorrem sem impactos sobre a subjetividade e sobre as relações sociais. Da Cruz (2016) demonstra que a comunicação mediada por computador redefine inclusive os modos de pertencimento organizacional, intensificando o envolvimento dos sujeitos por meio de fluxos informacionais constantes que, ao mesmo tempo, estimulam engajamento e acentuam a exaustão emocional. A intensificação da digitalização no ambiente laboral, tema discutido por Da Silva Pinho (2023), indica que a sobrecarga digital não é exceção, mas condição estrutural do trabalho contemporâneo, produzindo aceleração de processos, redução do tempo para tomada de decisões e dissolução das fronteiras entre vida profissional e pessoal.

A problemática atinge seu ápice quando analisada sob a ótica jurídica e da saúde do trabalhador. De Matos Gonçalves e Da Gama (2025) mostram que o direito à desconexão surge como resposta normativa ao cenário de hiperconexão compulsória que afeta especialmente

docentes, obrigados a responder demandas em horários ilimitados e a lidar com plataformas que ampliam a jornada laboral. Melo e Leite (2021) aprofundam essa análise ao demonstrar que a infoxicação no teletrabalho gera esgotamento, ansiedade crônica e prejuízo à autonomia, evidenciando que o ambiente digital sem fronteiras produz sujeitos em permanente estado de alerta. Isso converge com Ribeiro et al. (2024), que afirmam que a saúde digital no trabalho exige novas políticas de proteção diante dos riscos psicossociais emergentes do excesso de telas, da vigilância algorítmica e da hiperconexão. Ao mesmo tempo, o mercado tecnológico, como demonstram De Lima, Netto e Amaral (2024), desenvolve soluções digitais para tratar a ansiedade, o que revela a contradição central do fenômeno: as tecnologias que produzem sobrecarga também oferecem mecanismos para responder aos efeitos da própria aceleração que intensificam.

Dessa forma, a hiperconexão, a infoxicação e a sobrecarga digital constituem dimensões complementares de um mesmo regime sociotécnico que reorganiza afetos, subjetividades e modos de vida. Esses conceitos, quando analisados conjuntamente, revelam que a centralidade dos ecrãs e dos fluxos informacionais contínuos não representa apenas mudança tecnológica, mas transformação estrutural na forma de existir no mundo.

2.3 TENDÊNCIAS GLOBAIS E NACIONAIS DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

A consolidação das tendências globais e nacionais relativas aos transtornos de ansiedade e depressão revela um cenário de crescente complexidade epidemiológica, em que fatores sociais, econômicos, demográficos e tecnológicos convergem para ampliar tanto a incidência quanto a carga associada a essas condições. No plano internacional, observa-se que, desde os anos 1990, ansiedade e depressão ascenderam de forma contínua no conjunto das doenças não transmissíveis, ocupando posições centrais nos indicadores de incapacidade, particularmente nos anos vividos com incapacidade, que expressam com precisão a natureza crônica e debilitante dessas enfermidades. Para Bonadiman (2017), os transtornos depressivos e ansiosos figuram reiteradamente entre as principais causas de perda de saúde no mundo contemporâneo, mesmo que não produzam taxas elevadas de mortalidade direta, o que reforça a sua relevância epidemiológica e a necessidade de políticas robustas de prevenção e cuidado. Essa constatação se alinha às avaliações internacionais que apontam para um aumento significativo da prevalência desses transtornos em faixas etárias cada vez mais jovens, impulsionado por mudanças sociotecnológicas, pressões socioeconômicas e transformações no trabalho e na vida urbana. O resultado é uma reconfiguração global da saúde mental, marcada

pela intensificação das vulnerabilidades psíquicas associadas ao ritmo de vida contemporâneo e ao distanciamento entre necessidades coletivas e respostas institucionais adequadas.

Nesse movimento global, o Brasil reproduz e aprofunda tendências semelhantes, embora com especificidades regionais e demográficas que evidenciam desigualdades estruturais no acesso a serviços de saúde mental, na exposição a fatores de risco e na distribuição territorial dos transtornos. Os achados sistematizados por Bonadiman (2017) mostram que, mesmo com baixas taxas de mortalidade diretamente atribuíveis a transtornos mentais, a carga associada à ansiedade e à depressão é elevada e persistente no país, representando quase dez por cento dos anos de vida perdidos ajustados por incapacidade. Essa configuração demonstra que tais transtornos não apenas se perpetuam na população, mas também se intensificam, sobretudo entre adultos jovens e mulheres, que concentram os maiores índices de morbidade. Mangolini, Andrade e Wang (2019) ressaltam que a prevalência da ansiedade no Brasil se aproxima das médias globais, mas apresenta destaque particular em regiões metropolitanas marcadas por maior desigualdade social, insegurança laboral e deterioração das redes de suporte, elementos que alimentam estados crônicos de estresse e hiperalerta. Tais fatores iluminam a realidade brasileira como um território em que a ansiedade se converte em sintoma coletivo de um ambiente social fragmentado, violento e profundamente marcado por incertezas estruturais.

As evidências recentes apontam ainda para um crescimento preocupante dos quadros depressivos e ansiosos entre crianças e adolescentes, o que amplia o desafio sanitário e interpela diferentes instituições sociais, incluindo família, escola e sistemas de saúde. Da Mata Oliveira (2024) evidencia que jovens brasileiros têm apresentado índices crescentes de sofrimento psíquico, intensificados por condições como bullying, insegurança emocional, pressões escolares e transformações no ecossistema digital. O aprofundamento dessa tendência entre adolescentes é confirmado por Neto (2024), que identifica relação estreita entre obesidade, estigma, baixa autoestima e quadros de ansiedade e depressão, demonstrando que vulnerabilidades físicas, psicológicas e sociais se entrelaçam para aumentar a carga desses transtornos em populações já marcadas por vulnerabilidades. Esses achados evidenciam a importância de compreender a saúde mental juvenil como produto de múltiplas dimensões, cuja intervenção exige políticas preventivas, práticas educativas acolhedoras e redes familiares e comunitárias fortalecidas.

Outro aspecto relevante na configuração recente das tendências de ansiedade e depressão no Brasil diz respeito ao mundo do trabalho, especialmente após a pandemia de COVID-19, que desencadeou mudanças abruptas no modo de produção, acelerou processos de

digitalização e intensificou o sentimento de insegurança ocupacional. Shimaoka (2025) mostra que o período pós-pandêmico consolidou novos perfis de ansiedade laboral, particularmente entre trabalhadores submetidos a ambientes instáveis, hipercompetitivos e marcados pela sensação constante de vigilância e desempenho. A análise demonstra que a ansiedade no trabalho deixou de ser fenômeno isolado e passou a expressar transformações profundas na organização do trabalho, nas relações profissionais e na subjetividade dos trabalhadores, que se veem pressionados por exigências simultâneas de produtividade, adaptabilidade e disponibilidade permanente. A pandemia funcionou, assim, como vetor de aceleração de um processo já em curso, revelando a necessidade de políticas de saúde mental ocupacional que reconheçam a centralidade do sofrimento psíquico na vida laboral contemporânea.

Portanto, as tendências globais e nacionais dos transtornos de ansiedade e depressão compõem um quadro multifacetado e estrutural, em que mudanças macrosociais e microsociais convergem para a ampliação do sofrimento psíquico em diferentes segmentos populacionais. A articulação das evidências apresentadas por Bonadiman (2017), Mangolini, Andrade e Wang (2019), Da Mata Oliveira (2024), Neto (2024) e Shimaoka (2025) revela que a ascensão desses transtornos não resulta apenas de fatores biológicos ou individuais, mas decorre de transformações profundas nas dinâmicas sociais, tecnológicas, trabalhistas e relacionais que moldam a experiência subjetiva contemporânea. Tal constatação impõe a necessidade de ações integradas que articulem prevenção, cuidado ampliado, fortalecimento das redes de apoio e revisão crítica dos determinantes sociais da saúde mental, garantindo que o tema seja tratado com a densidade e a urgência que lhe são próprias.

3 IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DO USO COMPULSIVO DE ECRÃS

A intensificação do uso de ecrãs nas últimas duas décadas aparece de forma recorrente nos estudos como um vetor de reorganização profunda dos modos de socialização, da experiência do tempo e das formas de relação consigo e com o outro. As evidências apontam que a exposição prolongada a dispositivos digitais interfere de maneira direta na regulação emocional, na construção da identidade e na capacidade de estabelecer vínculos estáveis. Em investigação recente, Fialho (2023) demonstra que o scroll contínuo opera como um mecanismo de captura atencional que estimula gratificações rápidas e sucessivas, gerando um padrão de consumo compulsivo que produz irritabilidade, ansiedade antecipatória e perda da noção temporal. A experiência do uso ininterrupto de ecrãs torna-se, assim, um ambiente psicológico saturado, no qual estímulos fragmentários competem pela atenção do indivíduo e

dificultam processos reflexivos mais longos, o que repercute diretamente na vida escolar, nas interações familiares e na autonomia emocional.

Entre crianças e adolescentes, esses impactos se manifestam de forma ainda mais significativa. Os estudos de Silva (2025) indicam que a exposição intensiva a conteúdos audiovisuais de alta velocidade compromete a capacidade de foco sustentado e reduz o engajamento em atividades que exigem imaginação, exploração corporal e interação social presencial. A construção de competências socioemocionais, como empatia e cooperação, depende de experiências concretas de convivência, que são parcial ou totalmente substituídas por interações mediadas por algoritmos. A literatura demonstra que, quando o tempo de ecrã supera o tempo de interação face a face, torna-se mais difícil para crianças e jovens desenvolverem tolerância à frustração e regulação emocional, justamente porque ambientes digitais oferecem respostas imediatas que não se reproduzem na vida real. Teixeira (2020) acrescenta que a dependência da internet na adolescência está associada a maior prevalência de sintomas depressivos, instabilidade afetiva e dificuldades de organização da rotina, sugerindo que o uso compulsivo atua como modulador negativo do bem-estar e dos estilos de vida.

No campo dos comportamentos aditivos, a literatura recente converte a dependência de ecrãs em objeto central do debate sobre novas adições comportamentais. Varela (2023) discute que o uso compulsivo de dispositivos digitais apresenta mecanismos neuropsicológicos semelhantes aos observados em outras formas de adição, como tolerância progressiva, fissura, abstinência e prejuízo funcional. A sensação de urgência constante, o medo de perder atualizações e a necessidade de monitorar permanentemente notificações produzem estados emocionais de hiperalerta que fragilizam a saúde mental. Mariano e Santana (2025) enfatizam que a hiperconectividade cria um ciclo de retroalimentação entre ansiedade e uso excessivo: quanto mais ansioso o sujeito se sente, maior a tendência de recorrer às tecnologias como forma de alívio temporário, embora esse alívio resulte, em médio prazo, em maior exaustão psíquica e perda de controle sobre o tempo de uso.

Do ponto de vista da saúde física e cognitiva, os achados convergem para um cenário preocupante. Parra (2025) demonstra, em revisão de escopo, que a exposição prolongada aos dispositivos está relacionada à piora da qualidade do sono, ao aumento do sedentarismo, a problemas oculares e alterações metabólicas decorrentes da redução do tempo de descanso. O impacto cognitivo também merece atenção, pois o consumo constante de fluxos informacionais curtos e acelerados, como vídeos rápidos e notificações sucessivas, interfere na profundidade da compreensão e na capacidade de manter atenção contínua. Silva (2024), ao analisar padrões

de adição à internet, argumenta que o sistema cognitivo passa a operar em modo fragmentado, no qual a atenção se desloca repetidamente entre tarefas, reduzindo a eficiência, aumentando a ansiedade e comprometendo funções executivas. Para o autor, o uso compulsivo dos ecrãs reconfigura a própria temporalidade subjetiva, instaurando uma cultura da urgência que se estende aos ambientes educacionais e familiares.

As relações sociais também sofrem transformações relevantes quando mediadas pelo uso excessivo de tecnologias digitais. Fialho (2023) descreve a substituição gradual de interações presenciais por práticas comunicacionais fragmentadas, nas quais a linguagem corporal, o afeto e a escuta são reduzidos pela instantaneidade e pela superficialidade das trocas. O isolamento social aparece como consequência recorrente, ao lado do aumento de conflitos familiares relacionados à disputa por atenção e ao distanciamento emocional entre pais e filhos. Em contextos escolares, Silva (2025) observou que o uso compulsivo compromete tanto o rendimento acadêmico quanto as habilidades de convivência, criando ambientes mais tensos, dispersos e menos colaborativos. A dependência digital reorienta, portanto, a própria gramática das relações humanas, criando distâncias afetivas e cognitivas que fragilizam redes de apoio e dificultam a consolidação de identidades sólidas.

Por fim, os estudos convergem para a ideia de que o uso compulsivo de ecrãs opera simultaneamente como causa e consequência de vulnerabilidades psíquicas. Teixeira (2020) mostra que adolescentes com níveis mais elevados de dependência digital tendem a relatar solidão, baixa autoestima e menor satisfação com a vida, ao passo que Fialho (2023) demonstra que comportamentos aditivos emergem em contextos de tensão emocional e são amplificados por algoritmos desenhados para maximizar permanência e engajamento. Esses padrões revelam que o problema não reside apenas no tempo de exposição, mas na natureza da relação que o indivíduo estabelece com os dispositivos, caracterizada pela perda progressiva de autonomia e pela substituição de experiências vividas por interações mediadas tecnologicamente. O conjunto das investigações indica, portanto, que o uso compulsivo de ecrãs constitui um fenômeno sociotecnológico de grande impacto, que reorganiza comportamentos, emoções e relações sociais, exigindo abordagens interdisciplinares capazes de compreender sua complexidade e de propor formas de mitigação que articulem saúde mental, educação e políticas públicas.

3.1 RELAÇÕES ENTRE HIPERCONEXÃO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO NAS DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

A intensificação dos usos digitais no quotidiano tem aprofundado formas de envolvimento que ultrapassam práticas meramente instrumentais e passam a configurar padrões de compulsão associados a sofrimento psíquico e reorganização das sociabilidades. A análise contemporânea dos comportamentos aditivos relacionados aos ecrãs revela que essas práticas emergem de condições sociotecnológicas que estimulam ciclos contínuos de busca de estímulos e validação, conforme demonstrado por Fialho (2023) ao examinar o fenómeno do scroll infinito como arquitetura digital desenhada para capturar atenção e prolongar artificialmente estados de engajamento. A lógica de funcionamento dessas plataformas potencializa respostas dopaminérgicas rápidas e intermitentes, promovendo um regime de vigilância permanente que desestabiliza ritmos afetivos, cognitivos e corporais. Essa reorganização da disponibilidade mental reconfigura modos de estar no mundo, diminuindo a capacidade de regulação emocional e de interrupção voluntária dos usos, como argumenta Varela (2023), ao identificar padrões de dependência comportamental que atravessam públicos jovens e adultos em contextos comunitários portugueses. A crescente incorporação das telas ao cotidiano produz, assim, uma ecologia psíquica marcada pela saturação informacional, pela oscilação entre hiperestimulação e esgotamento e pela fragilidade dos mecanismos de autocontrolo.

Estudos recentes indicam que o impacto dessa presença constante das tecnologias se manifesta de forma particular na infância e na juventude, quando estruturas cognitivas e socioemocionais ainda se encontram em desenvolvimento. Silva (2025) descreve que a onnipresença de dispositivos digitais modifica referenciais de atenção, memória e interação, uma vez que crianças e jovens passam a constituir vínculos e rotinas sob a lógica da conectividade contínua, o que pode comprometer processos maturacionais essenciais. A substituição progressiva de interações presenciais por mediações ecrãs tende a reduzir a capacidade de leitura emocional, de construção de empatia e de gestão de frustrações, que dependem de trocas intersubjetivas complexas e não exclusivamente digitais. Mariano e Santana (2025) reforçam esse quadro ao demonstrar que o uso excessivo de tecnologias digitais tem sido associado à intensificação de sintomas de ansiedade, à perturbação da qualidade do sono e ao desenvolvimento de padrões de isolamento social involuntário, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos, grupos mais permeáveis às dinâmicas de comparação social e validação algorítmica.

O vínculo entre uso compulsivo e adoecimento é aprofundado quando se consideram as consequências fisiológicas e cognitivas da exposição prolongada à luz azul e à alternância rápida de estímulos, destacadas por Gutierrez Parra (2025). O autor demonstra que a exposição

continua aos dispositivos eletrônicos produz efeitos que ultrapassam o campo psicológico, alcançando dimensões neurobiológicas relacionadas à fadiga visual, à desregulação do ciclo circadiano e à redução da capacidade de foco prolongado, fatores que retroalimentam condições de ansiedade e irritabilidade. Silva (2024) complementa esse diagnóstico ao identificar que a dependência da internet, quando instalada, opera de forma semelhante a outras adições comportamentais, com mecanismos de abstinência, compulsão e perda de controle, reforçando a noção de que a hiperconexão contemporânea não constitui apenas um estilo de vida, mas um risco concreto para a saúde mental e física. Esses impactos tornam-se mais pronunciados em ambientes familiares fragilizados, onde o uso das telas funciona como regulação emocional substitutiva e como fuga de tensões, criando um círculo vicioso entre vulnerabilidade social e intensificação digital.

A fase da adolescência, em particular, apresenta um conjunto de vulnerabilidades que favorece a consolidação de práticas dependentes. Teixeira (2020) demonstra que adolescentes com estilos de vida marcados pela baixa atividade física, pela irregularidade do sono e pela carência de espaços de convivência tendem a apresentar maior risco de dependência da internet e maior incidência de queixas relacionadas ao bem-estar psicológico. A pressão para manter presença constante nos ambientes digitais e a exposição a dinâmicas de competição simbólica, como número de seguidores, curtidas e visibilidade, amplificam estados de inquietação e autoavaliação negativa. O uso compulsivo, nesse contexto, deixa de ser apenas um hábito e passa a exercer função reguladora de emoções difíceis, tornando-se uma estratégia precária de enfrentamento. Varela (2023) observa que essas práticas frequentemente surgem associadas a sentimentos de inadequação, baixa autoestima e dificuldades de integração social, que encontram no ambiente digital uma promessa ilusória de pertencimento, mas reforçam a dependência.

Com base nesse conjunto de evidências, é possível afirmar que os impactos psicossociais do uso compulsivo de ecrãs resultam da convergência entre fatores individuais, socioculturais e tecnológicos que, combinados, instituem um cenário de risco para diferentes faixas etárias. O predomínio de arquiteturas digitais desenhadas para maximizar permanência, o enfraquecimento das interações presenciais e a intensificação dos fluxos informacionais moldam subjetividades orientadas pela urgência, pela vigilância e pela ansiedade. A literatura analisada demonstra que a compulsão digital não emerge isoladamente, mas inscreve-se em ecologias sociais atravessadas por desigualdades, estresse cotidiano, pressão estética, exigências de produtividade e fragilização das redes de apoio. Assim, compreender a expansão desses comportamentos exige reconhecer que a dependência de ecrãs não é apenas um

problema de gestão individual do tempo, mas um fenômeno coletivo que demanda intervenções sistêmicas, políticas públicas e programas educativos que promovam uma relação mais consciente, crítica e equilibrada com as tecnologias digitais.

3.2 EFEITOS NEUROPSICOLÓGICOS DO USO EXCESSIVO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS

A literatura recente tem demonstrado que o uso excessivo de dispositivos digitais produz alterações significativas na organização neuropsicológica de crianças e adolescentes, afetando processos de atenção, memória, linguagem, funções executivas e mecanismos de autorregulação emocional. Entre adolescentes, Marques e De Lima (2025) identificam que a ansiedade digital é acompanhada de uma hiperativação dos circuitos de recompensa e de um padrão de excitação contínua, sustentado por notificações, atualizações constantes e estímulos de alta velocidade, que induzem a um estado de alerta persistente. Os autores mostram que a exposição prolongada às dinâmicas algorítmicas aumenta a impulsividade, reduz a capacidade de concentrar-se em tarefas que exigem esforço mental prolongado e favorece formas compulsivas de busca por recompensas rápidas, gerando perturbações que repercutem diretamente nas funções atencionais. Esse padrão de funcionamento, ao sobrecarregar os sistemas cognitivos responsáveis pela autorregulação, altera a forma como o adolescente processa emoções e interpreta estímulos, tornando-o mais vulnerável a sintomas de ansiedade, irritabilidade e dependência tecnológica.

Os impactos mais profundos se observam, entretanto, na primeira infância, período em que o cérebro apresenta elevada plasticidade e sensibilidade a estímulos ambientais. Moraes Filho (2024) demonstra que o uso inadequado de tecnologias digitais entre crianças pequenas está diretamente associado ao aumento de quadros de desatenção, decorrentes da fragmentação do foco atencional produzida pela alternância rápida de imagens, sons e cores típica das interfaces digitais. Essa estimulação acelerada, que favorece respostas imediatas e reduz a necessidade de esforço cognitivo, interfere na maturação dos circuitos pré-frontais responsáveis pelo controle inibitório, pela persistência em tarefas e pela capacidade de autorregulação comportamental. Estudos complementares de De Oliveira et al. (2025) reforçam esse entendimento ao evidenciar que crianças de um a cinco anos expostas por longos períodos a telas apresentam déficits na linguagem receptiva e expressiva, atrasos no desenvolvimento motor fino e dificuldades em habilidades sociais básicas, fatores que, combinados, comprometem a formação das bases estruturantes do neurodesenvolvimento.

Outro elemento destacado pela literatura é o papel dos algoritmos na intensificação de comportamentos compulsivos que afetam diretamente a saúde neuropsicológica. Machado et al. (2024) analisam a lógica da busca excessiva do prazer e demonstram que plataformas digitais são arquitetadas para reforçar continuamente a permanência do usuário por meio de mecanismos de gratificação intermitente, que ativam sistemas dopaminérgicos associados ao prazer imediato. Essa dinâmica interfere na capacidade de adiamento da recompensa, reduz a tolerância ao tédio, estimula a dependência de estímulos e contribui para alterações na percepção do tempo e na qualidade da atenção. O excesso de estímulos audiovisuais, ao saturar os sistemas neurais, impede o desenvolvimento adequado da capacidade de reflexão, da empatia e da interiorização, que dependem de períodos de processamento mais lento e profundo. A hiperestimulação também contribui para estados de exaustão cognitiva que afetam humor, motivação e capacidade de aprendizagem.

No caso das funções executivas, os estudos apontam que o uso excessivo de telas compromete habilidades essenciais para a autonomia e o desempenho escolar. Millan e Yoshiy (2025) mostram que crianças com alta exposição a dispositivos digitais apresentam prejuízos na memória de trabalho, na flexibilidade cognitiva e na capacidade de planejar e resolver problemas. Esses dados indicam que a presença constante de estímulos externos interfere na consolidação das funções superiores responsáveis por organizar comportamentos, integrar informações e controlar impulsos, o que repercute em dificuldades de adaptação social e escolar. Essa interferência é ampliada quando dispositivos digitais substituem interações humanas, já que a construção das funções executivas depende de experiências sociais que envolvem negociação, cooperação e leitura de sinais emocionais.

A literatura também evidencia que o uso intensivo de telas impacta profundamente os mecanismos de regulação emocional, sobretudo na primeira infância. De Sousa e De Sousa (2025) demonstram que a exposição prolongada a dispositivos digitais compromete a capacidade da criança de modular emoções, uma vez que reduz oportunidades de vivenciar frustrações, interpretar expressões faciais e desenvolver estratégias internas de enfrentamento. Crianças pequenas que utilizam dispositivos como forma de acalmar-se tendem a apresentar maior irritabilidade, crises de choro e baixa tolerância à espera, características associadas à dificuldade de internalizar mecanismos de autocontrole. Esses efeitos são agravados pelo fato de que, como mostra De Araújo et al. (2025), o uso precoce de telas interfere na plasticidade sináptica e nos processos maturacionais responsáveis pela consolidação das redes neurais que sustentam aprendizagem, linguagem e regulação emocional.

Diante desse conjunto de evidências, torna-se claro que os efeitos neuropsicológicos do uso excessivo de dispositivos digitais operam de maneira profunda e abrangente, alcançando dimensões cognitivas, emocionais, comportamentais e sociais. A convergência entre estimulação acelerada, gratificação imediata e diminuição das experiências presenciais compromete processos essenciais para o desenvolvimento humano em todas as faixas etárias, mas sobretudo entre crianças pequenas e adolescentes, grupos particularmente sensíveis às interferências ambientais. O problema não se limita ao tempo de exposição, mas envolve a qualidade dos estímulos, a ausência de mediação adulta e a arquitetura algorítmica que favorece padrões compulsivos. Assim, compreender os impactos neuropsicológicos do uso excessivo de dispositivos digitais exige uma perspectiva integradora, que articule conhecimentos da neurociência, da psicologia do desenvolvimento, da educação e da sociologia digital, reconhecendo a necessidade urgente de práticas regulatórias, intervenções educativas e orientações familiares consistentes que possibilitem uma relação mais equilibrada, crítica e saudável com as tecnologias contemporâneas.

3.3 VULNERABILIDADES, COMPORTAMENTOS DE RISCO E PADRÕES DE DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

A discussão contemporânea sobre dependência tecnológica revela que crianças e adolescentes constituem os grupos mais vulneráveis aos efeitos psicossociais da hiperconexão, tanto pela fase de desenvolvimento em que se encontram quanto pelas pressões emocionais e sociais que atravessam seus cotidianos. Serqueira, Tono e Bernartt (2021) demonstram que a dependência tecnológica emerge como um fenômeno multifatorial, produzido pela combinação entre fragilidades sociofamiliares, ausência de mediação adulta consistente e mecanismos algorítmicos que reforçam a permanência nas plataformas digitais. As autoras observam que condições como instabilidade emocional, baixa autoestima e limitada rede de apoio presencial favorecem o uso dos dispositivos como estratégia de alívio imediato, o que, com o tempo, se converte em compulsão e perda de autonomia. A dependência tecnológica surge, assim, como resultado de vulnerabilidades pré-existentes que são amplificadas por ambientes digitais desenhados para estimular o engajamento contínuo e a busca incessante por validação social.

Os comportamentos de risco associados à hiperconexão são intensificados entre adolescentes, que se encontram em uma fase de construção identitária marcada pela necessidade de reconhecimento e pertencimento. Teixeira (2020) demonstra que estilos de vida sedentários, regimes de sono fragmentados e baixa participação em atividades presenciais estão diretamente associados a níveis mais elevados de dependência da internet, indicando que

fatores comportamentais vulnerabilizam ainda mais esse público. O predomínio de interações mediadas por telas reduz oportunidades de socialização presencial e enfraquece a capacidade de lidar com conflitos, frustrações e situações emocionalmente exigentes, aspectos fundamentais para a maturação socioemocional. Nesse sentido, Silva (2023) identifica que adolescentes escolarizados frequentemente recorrem às redes sociais como válvula de escape para tensões emocionais e conflitos relacionais, ampliando o risco de compulsão digital quando não possuem orientação familiar ou escolar estruturada. Esse padrão expressa a substituição de vínculos afetivos reais por relações frágeis mediadas digitalmente, o que intensifica sentimentos de inadequação e isolamento.

A literatura recente também destaca fatores biopsicossociais que predis põem adolescentes à dependência tecnológica, revelando que o problema não se esgota no plano comportamental. Silva, Dutra e Medeiros (2024) identificam que traços de impulsividade, dificuldades de autorregulação emocional e ambientes familiares desestruturados criam um terreno propício para a busca de gratificação imediata nas plataformas digitais. Esses elementos interagem com a arquitetura das redes, que oferece recompensas rápidas e intermitentes, moldando padrões de permanência compulsiva. Os autores argumentam que a dependência tecnológica funciona como uma forma de compensação psíquica diante de tensões internas e externas, o que explica a recorrência de quadros de ansiedade, irritabilidade e oscilação de humor entre usuários intensivos. A vulnerabilidade biopsicossocial se converte, portanto, em porta de entrada para trajetórias de uso problemático que podem se estender até a vida adulta caso não haja intervenção adequada.

Os impactos sociais e subjetivos da dependência tecnológica também têm sido analisados sob uma perspectiva mais ampla, que considera o papel da cultura digital contemporânea na construção de comportamentos de risco. Borges (2025) evidencia que o ambiente digital atual estimula a comparação permanente, a sensação de urgência e a fragmentação da atenção, criando condições propícias ao adoecimento psicossocial. O autor observa que o excesso de estímulos, a volatilidade das interações e a pressão por visibilidade intensificam vulnerabilidades emocionais prévias, desencadeando comportamentos compulsivos e modificando a forma como os indivíduos experimentam o tempo, o corpo e os vínculos. Essa reconfiguração subjetiva reforça a dependência tecnológica como fenômeno estrutural da vida contemporânea, atravessando não apenas a juventude, mas a dinâmica social como um todo.

No plano macroestrutural, Marques (2024) argumenta que a dependência tecnológica deve ser compreendida como um produto das transformações culturais e econômicas que

tornaram as telas onipresentes nos espaços domésticos, escolares e profissionais. A proliferação de dispositivos móveis, aliada a plataformas desenhadas para maximizar engajamento, produz uma cultura de constante vigilância e hiperestimulação que fragiliza os mecanismos individuais de autocontrole. O autor indica que, em sociedades marcadas pela aceleração, pela intensificação dos fluxos informacionais e pela compressão do tempo, indivíduos de todas as idades se tornam mais suscetíveis a adições comportamentais que oferecem alívio momentâneo para tensões cotidianas, mesmo quando esse alívio gera consequências psicológicas e sociais negativas. Essa perspectiva amplia a compreensão do problema, ao reconhecer que a dependência tecnológica não pode ser reduzida a escolhas individuais, mas emerge de ecologias digitais que normalizam a hiperconexão e a constante disponibilidade.

Dessa forma, a articulação dos estudos demonstra que vulnerabilidades, comportamentos de risco e padrões de dependência tecnológica formam um conjunto interdependente de fatores que se reforçam mutuamente. A dependência não se instala de maneira abrupta, mas se constrói gradualmente por meio de condições emocionais, familiares e socioculturais que tornam a tecnologia uma alternativa sedutora às dificuldades da vida real. A combinação entre fragilidade emocional, ausência de limites, estímulos algorítmicos e incertezas próprias da adolescência inaugura trajetórias de uso problemático que podem comprometer o desenvolvimento socioemocional e cognitivo. Ao reconhecer a multidimensionalidade desse fenômeno, os autores analisados convergem para a necessidade de ações intersetoriais que articulem educação midiática, fortalecimento de vínculos familiares, políticas de proteção digital e suporte psicológico contínuo, reconhecendo que enfrentar a dependência tecnológica exige abordagens éticas e preventivas que incorporem tanto a complexidade individual quanto as determinações sociais que moldam o uso das tecnologias na contemporaneidade.

4 EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E PERSPECTIVAS DE ENFRENTAMENTO

A construção do campo das evidências científicas relacionadas ao uso compulsivo de ecrãs e aos seus impactos psicossociais exige uma abordagem que considere tanto a robustez metodológica dos estudos recentes quanto a complexidade fenomenológica que caracteriza o modo como indivíduos e coletividades vivenciam a hiperconexão digital. A literatura proveniente de diferentes áreas da saúde demonstra que o enfrentamento de agravos contemporâneos requer o reconhecimento de padrões multicausais e de estratégias interdisciplinares, como observa Ribeiro (2021) ao analisar práticas de violência contra idosos e ao evidenciar que problemas complexos só são compreendidos quando se articulam

vulnerabilidades estruturais, fatores individuais e dinâmicas socioculturais que se reforçam mutuamente. Essa perspectiva é extremamente fecunda para pensar a dependência tecnológica, pois também aqui se observa que o problema não se explica por uma causalidade linear, mas pelo entrecruzamento entre arquitetura algorítmica, fragilidades emocionais, ausência de mediação familiar e lacunas educacionais, de modo que as evidências disponíveis apontam para um quadro que demanda respostas coletivas e multissetoriais. É dentro dessa lógica que Dantas (2017) interpreta as práticas de enfrentamento em contextos de sofrimento oncológico, mostrando que sujeitos submetidos a sobrecarga emocional buscam recursos de compensação e autorregulação que, embora distintos dos comportamentos digitais aditivos, iluminam a importância de estratégias de suporte que ultrapassam o campo biomédico e envolvem dimensões simbólicas, relacionais e educativas.

Essa articulação entre sofrimento, necessidade de suporte emocional e busca por estratégias compensatórias também aparece no exame da espiritualidade como recurso de enfrentamento, como analisam Martins (2021) ao demonstrar que indivíduos submetidos a fortes pressões existenciais tendem a recorrer a práticas que ampliam sensação de sentido, pertencimento e equilíbrio. Embora o fenômeno investigado pelos autores se inscreva no tratamento oncológico, a analogia com o comportamento dos usuários hiperconectados revela que sujeitos submetidos à sobrecarga informacional e aos efeitos neuropsicológicos da hiperestimulação buscam respostas imediatas para aliviar tensão, ansiedade e sentimentos de inadequação. Nessa direção, o excesso de tempo de ecrã produz um deslocamento do eixo da autorregulação, substituindo práticas sociais, familiares e comunitárias por rotinas digitais que prometem conforto momentâneo. Isso reforça a necessidade de que estratégias de enfrentamento relacionadas à saúde digital incorporem dimensões subjetivas e socioculturais e não apenas intervenções disciplinares centradas no controle do tempo de tela.

Os estudos sobre saúde mental no contexto da pandemia oferecem um conjunto de evidências particularmente relevantes para compreender como populações vulneráveis reagem a situações de isolamento prolongado e sobrecarga informacional. Ribeiro (2020) demonstra que o isolamento social durante a Covid-19 intensificou quadros de ansiedade, irritabilidade, luto não elaborado e sensação de ruptura temporal, fenômenos que se aproximam da lógica da hiperconexão digital, na qual sujeitos experimentam um cotidiano fragmentado, saturado de estímulos e dependente de mediações tecnológicas. A autora também evidencia que o manejo adequado de situações de crise depende da existência de redes coletivas de apoio, educação em saúde e estratégias institucionais coordenadas, elementos que convergem diretamente com a

necessidade de políticas estruturadas de saúde digital, capazes de promover o uso equilibrado das tecnologias e de prevenir o adoecimento decorrente do uso compulsivo de ecrãs.

Quando se analisa o papel das mídias digitais em situações de crise, observa-se que essas plataformas podem agir como fator de agravamento ou como mecanismo de enfrentamento. Araújo, Silva e Santos (2020) mostram que durante a pandemia as mídias sociais desempenharam um papel contraditório: de um lado, funcionaram como fonte de conexão, informação e suporte emocional; de outro, amplificaram sobrecarga cognitiva, circulação de notícias falsas e intensificação de comportamentos ansiogênicos. Essa ambivalência é fundamental para pensar estratégias de enfrentamento da dependência tecnológica, pois demonstra que não basta restringir o uso das plataformas, sendo necessário promover competências críticas de leitura, verificação e autorregulação que permitam aos usuários navegar em ambientes digitais de modo ético e equilibrado. A lógica da prevenção em saúde digital deve então considerar que o dispositivo em si não é o eixo do problema, mas a forma como sua arquitetura algorítmica interage com vulnerabilidades humanas e com lacunas educacionais e institucionais.

O conjunto das evidências também revela que o enfrentamento da hiperconexão e de seus efeitos psicológicos exige ações sistemáticas voltadas ao cuidado coletivo, como demonstram Teixeira (2020) ao analisar exaustão, sobrecarga e sofrimento mental entre profissionais de saúde durante a pandemia. A autora destaca que respostas individuais são insuficientes diante de problemas de origem estrutural, reforçando que o enfrentamento eficaz precisa incluir políticas públicas integradas, capacitação contínua, formação crítica e reorganização dos ambientes de trabalho e estudo. A analogia com o uso compulsivo de ecrãs é direta: assim como os profissionais de saúde adoecem em ambientes de pressão contínua e ausência de suporte, crianças, adolescentes e adultos hiperconectados são expostos diariamente a fluxos intensos de estímulos sem proteção adequada, o que fortalece quadros de ansiedade, dependência e deterioração de vínculos sociais e familiares.

Assim, as evidências analisadas convergem para a compreensão de que o enfrentamento do uso compulsivo de ecrãs exige uma integração entre estratégias individuais, comunitárias e institucionais, articulando educação midiática crítica, programas de prevenção em saúde digital, regulação ética dos ambientes tecnológicos e fortalecimento de redes socioafetivas. Nesse sentido, o restante do capítulo aprofundará três dimensões centrais que decorrem diretamente desta discussão: a análise minuciosa de estudos empíricos sobre o uso compulsivo de ecrãs e seus efeitos na saúde mental, a apresentação de estratégias de prevenção e intervenção estruturadas no campo da saúde digital e, por fim, a discussão de políticas públicas,

programas educacionais e propostas de redução de danos capazes de orientar práticas coletivas e institucionais no enfrentamento dos impactos da hiperconexão.

4.1 ANÁLISE DE ESTUDOS EMPÍRICOS SOBRE O USO COMPULSIVO DE ECRÃS E SAÚDE MENTAL

A construção do campo empírico sobre o uso compulsivo de ecrãs e seus impactos na saúde mental revela um cenário complexo no qual vulnerabilidades individuais, dinâmicas sociotecnológicas e mecanismos algorítmicos se entrelaçam para produzir formas contemporâneas de sofrimento psíquico que desafiam respostas tradicionais da psicologia, da saúde pública e da educação. Silva (2024) demonstra que a adição à internet não se reduz ao uso prolongado de dispositivos, mas resulta de interações entre impulsividade, fragilidade emocional, ausência de regulação contextual e estímulos digitais desenhados para capturar atenção e produzir gratificação imediata. Em seus achados, o autor evidencia que usuários classificados como dependentes apresentam padrões de busca compulsiva por conectividade, dificuldades de controle inibitório e maior propensão a sintomas de ansiedade, irritabilidade e flutuações de humor, indicando que a compulsão digital constitui uma forma de resposta desadaptativa a tensões internas e externas. Esses dados empíricos reforçam a tese de que o uso excessivo de ecrãs não opera como variável isolada, mas como amplificador de condições subjetivas já vulnerabilizadas pela lógica da hiperconexão contemporânea.

Ao analisar especificamente a geração Z, Oliveira (2025) explora como o consumo intensivo de conteúdos gerados por utilizadores em plataformas digitais afeta diretamente a saúde mental de jovens acostumados a viver em ecologias digitais marcadas por velocidade, comparação permanente e curadoria algorítmica. A autora evidencia que a exposição contínua a narrativas, imagens e performances previamente filtradas intensifica sentimentos de inadequação, expectativas irreais sobre aparência e sucesso e a necessidade de manter uma identidade digital altamente performática. O estudo aponta que a pressão para atualização constante da própria presença nas redes contribui para quadros de ansiedade social, redução da autoestima e busca compulsiva por validação externa, configurando um ciclo no qual o jovem alterna entre exaustão emocional e retorno compulsivo às plataformas em busca de alívio momentâneo. A potência desses achados reside no fato de que a experiência digital não é apenas consumo, mas forma de sociabilidade, pertencimento e construção identitária que pode adoecer quando atravessada por comparações incessantes e exigências de produtividade emocional.

A literatura que relaciona diretamente mídias digitais e saúde mental aprofunda ainda mais essas evidências. De Araújo Souza et al. (2024) revelam que o uso excessivo de mídias digitais está empiricamente associado ao aumento de sintomas internalizantes como ansiedade, tristeza profunda, irritabilidade e sensação de insuficiência, além de prejuízos cognitivos relacionados à atenção e à memória recente. Os autores argumentam que a lógica de estímulos intermitentes, notificações constantes e atualização infinita de feeds produz uma sobrecarga cognitiva permanente, dificultando o desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional e comprometendo o descanso psíquico necessário à estabilidade mental. A análise também demonstra que o tempo de exposição não é o único fator relevante, já que a qualidade do consumo, a arquitetura das plataformas e a ausência de limites claros exercem influência significativa nos padrões de adoecimento observados.

Estudos transculturais também ampliam a compreensão sobre os efeitos psicossociais do consumo compulsivo de telas. A investigação conduzida por Silva (2024), ao analisar o impacto do binge watching entre universitários brasileiros e canadenses, revela que, embora as prevalências do comportamento apresentem nuances contextuais, os efeitos emocionais negativos são consistentes entre os dois grupos. Os dados indicam que o binge watching está associado a maior intensidade de sintomas de ansiedade, piora da qualidade do sono, aumento da procrastinação acadêmica e elevação da impulsividade, o que demonstra que o comportamento não se restringe a um hábito de lazer, mas se torna uma forma de uso problemático quando associado à busca de escape emocional e à dificuldade de interromper episódios consecutivos. A autora mostra que, apesar da diferença cultural entre os países, a estrutura das plataformas e a dinâmica algorítmica produzem efeitos psicológicos semelhantes, sugerindo que o fenômeno é global e atravessa fronteiras culturais.

A dimensão específica das redes sociais e seus efeitos nos jovens é aprofundada por Felipe e Michelon (2025), que examinam empiricamente a ansiedade digital e identificam que o uso excessivo dessas plataformas está associado à intensificação de sintomas de inquietação, medo de exclusão, dependência de validação e sensação de hipervigilância constante. Os autores mostram que jovens com maior envolvimento emocional com redes sociais apresentam dificuldade em desconectar-se, receio constante de perder informações relevantes e maior sensibilidade a reações negativas ou ausência de engajamento nas publicações. Esses achados convergem com os resultados apresentados por Costa (2021), que demonstra que o sofrimento psíquico relacionado ao uso excessivo de redes sociais emerge da combinação entre exposição a conteúdos ansiogênicos, comparação social permanente, pressão por visibilidade e algoritmos que priorizam conteúdos emocionalmente intensos. Costa também identifica que indivíduos

vulneráveis, especialmente aqueles com baixa autoestima e redes de apoio fragilizadas, são mais suscetíveis a desenvolver dependência psicológica das interações digitais, reforçando o caráter seletivo da vulnerabilidade ao adoecimento.

No campo das intervenções, Mota (2024) apresenta uma revisão sistemática sobre programas escolares voltados ao enfrentamento do uso problemático de mídias interativas e demonstra que intervenções bem-sucedidas não se limitam à restrição do tempo de tela, mas envolvem educação para o uso crítico, fortalecimento da regulação emocional, promoção de habilidades socioemocionais e envolvimento ativo da família e da comunidade escolar. Os resultados indicam que programas que integram componentes educativos e comportamentais apresentam maior efetividade na redução de comportamentos compulsivos e no fortalecimento de práticas de uso equilibrado. Ao mesmo tempo, a autora destaca que a falta de políticas públicas consistentes e a ausência de formação docente dificultam a consolidação dessas iniciativas, revelando a necessidade de estratégias institucionais mais robustas.

Conjuntamente, esses estudos empíricos demonstram que o uso compulsivo de ecrãs não pode ser reduzido a uma problemática individual, mas constitui um fenômeno complexo que combina arquitetura algorítmica, fragilidades emocionais, pressões culturais e ausência de práticas educativas e regulatórias consistentes. A convergência das evidências aponta para a necessidade de ações integradas que articulem saúde mental, educação midiática, políticas públicas e intervenções comunitárias. No decorrer do capítulo, essa análise será aprofundada com o exame das estratégias de prevenção e intervenção em saúde digital, seguido pela discussão das políticas públicas, programas educacionais e propostas de redução de danos que têm sido desenvolvidos para enfrentar, de forma ética e sustentável, os impactos psicossociais do uso compulsivo de ecrãs na contemporaneidade.

4.2 ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO EM SAÚDE DIGITAL

A consolidação de estratégias de prevenção e intervenção em saúde digital tem sido evidenciada de maneira crescente pela literatura contemporânea, que demonstra como a digitalização dos cuidados em saúde deixou de ser um recurso complementar para tornar-se eixo estruturante de políticas públicas, processos educativos e práticas clínicas orientadas à promoção do bem-estar psicossocial. A análise conduzida por Valério (2023) revela que os esforços de prevenção em saúde digital no Brasil dependem da articulação entre infraestrutura tecnológica, formação profissional e participação social, especialmente porque a difusão de tecnologias digitais em saúde requer não apenas sistemas interoperáveis, mas também usuários

capazes de compreender, interpretar e aplicar criticamente as informações disponibilizadas. Essa dimensão formativa também é apontada por Silva, Gonçalves e Martins (2020), para quem as tecnologias educacionais voltadas a adolescentes ampliam a capacidade de intervenção precoce sobre padrões de uso problemático de telas, ao favorecer que populações jovens desenvolvam competências de autorregulação e identificação de riscos, fortalecendo o papel da educação em saúde como ferramenta de mitigação de danos. O mesmo movimento de integração entre tecnologia e cuidado aparece no estudo de Almeida et al. (2022), que demonstra como a comunicação digital mediada por equipes da Estratégia Saúde da Família cria novas possibilidades de monitoramento contínuo, acompanhamento personalizado e acesso ampliado à informação, evidenciando que a intervenção digital pode reduzir barreiras territoriais, fortalecer vínculos terapêuticos e aumentar a resolutividade da atenção primária.

O desafio de implementar intervenções em larga escala, contudo, exige um entendimento mais sofisticado do ecossistema digital, como apontam Penteado et al. (2023) ao analisar os marcos da Estratégia de Saúde Digital para o Brasil, que enfatizam princípios de governança, integração de dados e segurança da informação como pressupostos estruturais para que tecnologias digitais sejam instrumentos efetivos de prevenção e vigilância. Fontenele et al. (2021) demonstram esse potencial ao examinar intervenções digitais em gestão e vigilância em Sobral, mostrando que a incorporação de sistemas informatizados ampliou a capacidade de resposta do município, qualificou a coleta de dados e viabilizou tomadas de decisão baseadas em indicadores de risco, o que se traduz em intervenções mais rápidas e precisas. A perspectiva de Silva et al. (2024) reforça que a compreensão conceitual da saúde digital na atenção primária precisa ser continuamente revisitada, uma vez que o próprio conceito evolui conforme tecnologias emergem, demandas populacionais se transformam e modelos de cuidado passam a incorporar dimensões como vigilância digital, telemonitoramento e educação midiática em saúde. Mendonça e Sousa (2025) ampliam essa discussão ao demonstrar que o enfrentamento contemporâneo aos riscos digitais não pode prescindir de letramento digital, educação midiática e ações sistemáticas de combate à desinformação, uma vez que a circulação de conteúdos falsos compromete intervenções, distorce percepções de risco e agrava vulnerabilidades, especialmente entre populações com menor acesso a processos formativos.

Além disso, o fortalecimento das estratégias de prevenção e intervenção exige a integração entre tecnologias de gestão e modelos operacionais inovadores, como demonstra Moraes (2021) ao apresentar a arquitetura Salus, voltada para a gestão digital de casos de sífilis, evidenciando como sistemas inteligentes podem otimizar fluxos de cuidado, reduzir perdas de informação e ampliar o alcance de ações de vigilância epidemiológica. Essa necessidade de

abordagens sistêmicas também é ressaltada por Trani et al. (2024), para quem estratégias integradas de prevenção e controle de doenças dependem da articulação entre setores, da interoperabilidade de sistemas e da capacidade de produzir respostas que combinem informação qualificada, monitoramento contínuo e participação social. Ao articular essas perspectivas, observa-se que o conjunto das evidências contemporâneas afirma a saúde digital como campo estratégico para prevenção, intervenção e promoção de bem-estar, desde que acompanhada de políticas robustas, formação adequada, práticas comunicativas éticas e sistemas digitais capazes de operar de maneira segura, responsiva e orientada às necessidades reais da população.

A partir dessas reflexões, o capítulo segue examinando, de forma mais aprofundada, os limites e potencialidades das práticas de saúde digital nos subitens seguintes, abordando inicialmente as políticas públicas, a educação midiática e as propostas de redução de danos que estruturam as respostas institucionais ao uso problemático de ecrãs, para, na sequência, explorar de que modo esses dispositivos podem ser articulados a estratégias preventivas que fortaleçam a saúde mental e ampliem as condições de cuidado no contexto contemporâneo.

4.3 POLÍTICAS PÚBLICAS, EDUCAÇÃO MIDIÁTICA E PROPOSTAS DE REDUÇÃO DE DANOS

A emergência de políticas públicas orientadas à educação midiática tem assumido centralidade diante da intensificação da hiperconexão e do agravamento dos riscos psicossociais associados ao ambiente digital, sobretudo entre crianças e adolescentes, e essa centralidade se afirma de modo consistente nas reflexões de Roznieski (2022) ao demonstrar que a ausência de diretrizes nacionais claras produz desigualdades profundas entre redes de ensino, que contam com capacidades muito distintas para desenvolver competências críticas de leitura, produção e circulação de conteúdos digitais. Ao analisar essas assimetrias estruturais, Roznieski (2022) evidencia que a educação midiática não pode ser compreendida como uma habilidade periférica ou opcional, mas como um vetor essencial de cidadania na sociedade da informação, capaz de fortalecer autonomia cognitiva e reduzir vulnerabilidades a conteúdos enganadores, discursos de ódio e manipulações algorítmicas. Esse argumento é aprofundado por Guazina (2023), que identifica a alfabetização midiática e informacional como política preventiva em duplo sentido, pois ela reduz a exposição à desinformação e, simultaneamente, diminui conflitos violentos no ambiente escolar ao fortalecer práticas de convivência que se apoiam em diálogo, verificação de fatos e análise contextualizada das mensagens. A articulação

entre esses autores revela que o enfrentamento à cultura da velocidade, da impulsividade e da desatenção digital exige políticas sistêmicas e permanentes, e não apenas ações episódicas ou projetos isolados.

No campo da formulação de políticas públicas, Costa (2017) demonstra como as experiências de São Paulo e do Rio de Janeiro evidenciam avanços relevantes, mas ainda insuficientes, sobretudo porque permanecem dependentes de governos específicos e apresentam baixa institucionalização legal, o que fragiliza sua continuidade e sua capacidade de impactar a formação docente em larga escala. Em sua análise comparativa, Costa (2017) mostra que iniciativas bem-sucedidas tendem a surgir quando as escolas são apoiadas por parcerias intersetoriais entre secretarias de educação, universidades, organizações da sociedade civil e agentes culturais, configurando um ecossistema educativo mais amplo do que aquele restrito ao espaço escolar. Buckingham (2023) reforça essa perspectiva ao argumentar que a educação midiática só cumpre seu potencial democrático se estiver enraizada em políticas de Estado que garantam formação docente contínua, materiais didáticos adequados e condições de trabalho que permitam explorar criticamente as mediações tecnológicas. Para Buckingham (2023), o desafio contemporâneo não é apenas ensinar os estudantes a navegar por mídias digitais, mas capacitá-los a compreender como essas mídias moldam percepções, emoções, padrões de consumo e até mesmo identidades políticas, de modo que políticas educativas fragmentadas jamais poderão responder a problemas estruturais da era digital.

A literatura também demonstra que políticas públicas de educação midiática devem dialogar com o campo da saúde digital, sobretudo diante da crescente associação entre desinformação, ansiedade social e sentimentos de inadequação alimentados por algoritmos de recomendação. Dias, Laus-Gomes e Cunha (2020) defendem que políticas de educação e mídia precisam integrar educação midiática, regulação democrática das plataformas digitais e ações de inclusão social, pois o problema informacional não pode ser dissociado das desigualdades materiais e simbólicas que atravessam o país. Para esses autores, políticas públicas eficazes deveriam incluir competências de verificação de fontes, compreensão dos mecanismos de personalização algorítmica, práticas de produção ética de conteúdo e promoção da participação cidadã em ambientes digitais, evitando tratar crianças e adolescentes apenas como consumidores ou como indivíduos a serem tutelados.

Ao inserir o debate sobre propostas de redução de danos, as contribuições de Figueiredo (2017) ajudam a deslocar o foco do proibicionismo e das abordagens punitivas, indicando que estratégias preventivas dependem de práticas pedagógicas que reconheçam a autonomia e a agência dos sujeitos. Embora seu estudo trate da prevenção ao uso de drogas, Figueiredo (2017)

oferece um paralelo conceitual poderoso para a saúde digital: a imposição de proibições rígidas tende a gerar resistência, ocultamento de comportamentos e ausência de diálogo, enquanto estratégias de redução de danos fomentam reflexão crítica, negociação de limites e desenvolvimento de habilidades autorregulatórias. Assim, a partir desse referencial, políticas públicas para o uso seguro de tecnologias deveriam centrar-se na promoção de ambientes educativos que legitimem a experiência dos jovens, acolham suas demandas e ofereçam ferramentas para que possam gerir, com maturidade, seus próprios hábitos de conexão.

A convergência entre esses autores revela que políticas públicas robustas devem articular três frentes estruturantes: institucionalização da educação midiática como competência curricular obrigatória, formação continuada de professores como eixo permanente das redes de ensino e criação de estratégias de redução de danos que envolvam famílias, profissionais de saúde e educadores em ações integradas. A elaboração de marcos legais que garantam financiamento, continuidade e monitoramento dessas políticas é condição indispensável, como sugerem Costa (2017) e Buckingham (2023), e deve ser acompanhada de agendas intersetoriais capazes de articular comunicação, educação, saúde e direitos humanos. À luz dessas discussões, o capítulo avança, a seguir, para uma análise pormenorizada das três dimensões que aprofundam o debate: a investigação de estudos empíricos sobre o uso compulsivo de ecrãs e saúde mental, a apresentação de estratégias de prevenção e intervenção no campo da saúde digital e, por fim, a discussão de políticas públicas, educação midiática e propostas integradas de redução de danos como eixo de transformação educativa e social.

5. CONCLUSÃO

A análise desenvolvida ao longo deste trabalho evidencia que a hiperconexão digital e o uso compulsivo de ecrãs configuram um fenômeno complexo, multifacetado e profundamente enraizado nas dinâmicas sociais contemporâneas, ultrapassando explicações simplistas centradas exclusivamente no comportamento individual. As transformações sociotecnológicas analisadas demonstram que as tecnologias digitais deixaram de ser meros instrumentos auxiliares para tornarem-se estruturas organizadoras do tempo, das relações sociais, do trabalho, da educação e da experiência subjetiva. Nesse contexto, a intensificação do uso de ecrãs tem produzido impactos significativos sobre a saúde mental, especialmente no que se refere ao aumento de quadros de ansiedade, depressão, dificuldades de regulação emocional, prejuízos cognitivos e padrões de dependência tecnológica em diferentes faixas etárias.

Os resultados discutidos permitem afirmar que o uso excessivo de tecnologias digitais atua como fator de risco relevante, sobretudo quando combinado a vulnerabilidades emocionais, contextos sociais desfavoráveis, ausência de mediação educativa e arquiteturas digitais orientadas à captura da atenção. Crianças, adolescentes e jovens emergem como grupos particularmente sensíveis a esses efeitos, em razão de estarem em fases decisivas do desenvolvimento cognitivo, emocional e identitário. Entretanto, o fenômeno não se restringe às gerações mais jovens, alcançando também adultos e trabalhadores inseridos em ambientes altamente digitalizados, nos quais a conectividade permanente compromete os limites entre vida pessoal e profissional, o descanso psíquico e o direito à desconexão.

A discussão sobre os efeitos neuropsicológicos reforça que a exposição prolongada a estímulos digitais interfere em funções essenciais como atenção, memória, controle inibitório e regulação emocional, evidenciando que a hiperestimulação contínua fragiliza os mecanismos de autorregulação e favorece comportamentos compulsivos. Esses impactos não devem ser compreendidos apenas como consequências colaterais do avanço tecnológico, mas como expressão de um modelo de organização social que valoriza a velocidade, a produtividade constante e a disponibilidade permanente, em detrimento de experiências de pausa, reflexão e presença.

Diante desse cenário, torna-se evidente que o enfrentamento do uso compulsivo de ecrãs e de seus impactos psicossociais não pode ser reduzido a estratégias de proibição, controle rígido ou responsabilização individual. As análises apontam para a necessidade de abordagens integradas, fundamentadas em evidências científicas, que articulem ações no campo da saúde digital, da educação, da comunicação e das políticas públicas. Estratégias preventivas e interventivas eficazes devem considerar o fortalecimento da educação midiática crítica, o letramento digital, a promoção de competências socioemocionais e a criação de ambientes institucionais que favoreçam o uso consciente, equilibrado e ético das tecnologias.

As políticas públicas emergem, nesse contexto, como elemento central para a construção de respostas sustentáveis, capazes de reduzir danos, proteger populações vulneráveis e garantir direitos fundamentais. A institucionalização da educação midiática nos sistemas de ensino, a formação continuada de profissionais da educação e da saúde, a regulação democrática dos ambientes digitais e a valorização de estratégias de redução de danos configuram caminhos indispensáveis para enfrentar os desafios impostos pela hiperconexão. Mais do que restringir o acesso às tecnologias, trata-se de promover condições para que indivíduos e coletividades possam desenvolver autonomia, senso crítico e capacidade de autorregulação em um mundo cada vez mais mediado por ecrãs.

Conclui-se, portanto, que a problemática abordada exige um deslocamento paradigmático: da compreensão da tecnologia como ameaça isolada para a análise de um ecossistema sociotécnico que molda comportamentos, emoções e formas de adoecer. Ao reconhecer essa complexidade, o trabalho contribui para ampliar o debate acadêmico e social sobre saúde mental e tecnologias digitais, reafirmando a urgência de práticas, políticas e reflexões que coloquem o cuidado, a dignidade humana e o bem-estar coletivo no centro das transformações digitais contemporâneas.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, Amanda. **O efeito da ansiedade e da depressão nas funções cognitivas ao longo do envelhecimento**. 2024. Dissertação de Mestrado. Universidade Fernando Pessoa (Portugal).
- ALMEIDA, Emerson Willian Santos et al. Saúde digital e enfermagem: ferramenta de comunicação na Estratégia Saúde da Família. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE02086, 2022.
- ARAÚJO, Adailton da Silva; SANTOS, Victor Augusto. Conectividade e saúde: navegando pelos desafios das doenças digitais. 2024.
- ARAÚJO, Alécia Hercidia; SILVA, Isabella Lins; SANTOS, R. L. Evidências científicas acerca do impacto das mídias sociais no enfrentamento da pandemia da covid-19. **Rev Interfaces Saúde Hum Tecnol**, v. 8, n. 3, p. 766-74, 2020.
- BENEDETI, Maria Gabriela. **Inter Gera Ação: Um Documentário Sobre a Criação Intergeracional, Colaborativa e Tecnicamente Mediada de um Guião**. 2017. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro (Portugal).
- BONADIMAN, Cecília Silva Costa et al. A carga dos transtornos mentais e do suicídio no estudo de Carga Global de Doença no Brasil. 2020.
- BONADIMAN, Cecília Silva Costa et al. A carga dos transtornos mentais e decorrentes do uso de substâncias psicoativas no Brasil: Estudo de Carga Global de Doença, 1990 e 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 20, p. 191-204, 2017.
- BORGES, Maxwell Leandro. A DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA E OS IMPACTOS PSICOSOCIAIS NOS DIAS ATUAIS. **Revista Educação Contemporânea**, v. 2, n. 1, p. 477-492, 2025.
- BRITO, Valéria Cristina de Albuquerque et al. Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 31, p. e2021384, 2022.

BUCKINGHAM, David. **Manifesto pela educação midiática**. Edições Sesc SP, 2023.

COSTA, Elisângela Rodrigues. Políticas públicas e educação midiática no Brasil: os exemplos de São Paulo e Rio de Janeiro. **Educomunicação e suas áreas de intervenção: novos paradigmas para o diálogo intercultural**. São Paulo: ABPEducom, 2017.

COSTA, Thayane Souza. O impacto das redes sociais na saúde mental: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet. 2021.

DA CRUZ, Catarina Franco Lélis. **Modelo para a Valorização Partilhada da Marca: A comunicação mediada por computador como suporte ao envolvimento dos recursos humanos na cocriação da marca organizacional**. 2016. Tese de Doutorado. Universidade de Aveiro (Portugal).

DA MATA OLIVEIRA, Carolina et al. Depressão e ansiedade em jovens. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, v. 3, n. 2, p. 199-215, 2024.

DA SILVA PINHO, Gonçalo. **Contribuições para a Desmaterialização de Processos com Vista à Transição Digital: Um Estudo na Prio Supply**. 2023. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro (Portugal).

DA SILVA, Enrickson Varsori. **Os Dispositivos-Ecrã no Quotidiano dos Jovens Portugueses: A Mediação-Ecrã no Uso Social do Tempo**. 2016. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro (Portugal).

DA SILVA, Gabriela Rangel. CONECTIVIDADE, INFOXICAÇÃO E URGÊNCIA: BREVES CONSIDERAÇÕES SOBRE O DIREITO A PERSONALIDADE NO AMBIENTE LABORAL. **Revista do Direito**, n. 74, p. 88-116, 2024.

DAMBROS, Marlei; PERON, Lucélia. Uma geração verdadeiramente única: esperta, ágil e independente ou solitária, frágil e ansiosa?. # **Tear: Revista de Educação, Ciência e Tecnologia**, v. 13, n. 2, 2024.

DANTAS, Fernanda Fernandes de Paiva Ribeiro et al. Enfrentamento religioso/espiritual em pessoas com câncer em quimioterapia: revisão integrativa da literatura. **SMAD, Revista Electrónica en Salud Mental, Alcohol y Drogas**, v. 13, n. 1, p. 45-51, 2017.

DE ARAUJO SOUZA, Adriano et al. Mídias digitais vs saúde mental: como o uso excessivo afeta nossas vidas. **Revista Mídia e Design**, v. 2, p. 01-11, 2024.

DE ARAÚJO, Natália Passos Torres et al. O Impacto do Uso Precoce de Telas Digitais no Neurodesenvolvimento Infantil: Evidências Atuais e Recomendações para uma Abordagem Equilibrada. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 4, p. 179-190, 2025.

DE CARVALHO ASSIS, Marco Antonio et al. NEUROSE DE ANSIEDADE DIGITAL NA POPULAÇÃO DO SÉCULO XXI. **Revista Tópicos**, v. 3, n. 19, p. 1-14, 2025.

DE LIMA, Anderson Almeida Floriano; NETTO, André Maciel; AMARAL, Ademir. Patentes em tecnologias digitais para tratamento de transtornos de ansiedade: um estudo longitudinal. **Conjecturas**, v. 24, n. 1, p. 805-822, 2024.

DE MATOS GONÇALVES, Antônio Fabrício; DA GAMA, Caroline Dantas. A construção jurídica do direito à desconexão. Panorama internacional e a jurisprudência no direito brasileiro. Um enfoque sobre a realidade docente no Brasil. **Revista do Tribunal Superior do Trabalho**, v. 91, n. 3, p. 250-269, 2025.

DE OLIVEIRA, Ana Carolina Rodrigues et al. Efeitos da Exposição Prolongada a Telas Digitais no Neurodesenvolvimento de Crianças de 1 a 5 Anos. **Brazilian Journal of Biological Sciences**, v. 12, n. 27, p. e545-e545, 2025.

DE SOUSA, Fabiano Alves; DE SOUSA, Quemili de Cássia Dias. OS EFEITOS DO USO INTENSIVO DAS TELAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE REGULAÇÃO EMOCIONAL. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 11, p. 8851-8864, 2025.

DIAS, Robson; LAUS-GOMES, Victor; CUNHA, Célio da. Políticas de educação e mídia. **Brasília: Cátedra UNESCO de Juventude, Educação e Sociedade**, 2020.

FELIPPE, Augusto Maia; MICHELON, Leandro José. ANSIEDADE DIGITAL: EFEITOS DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS. **ARACÊ**, v. 7, n. 6, p. 32928-32941, 2025.

FERREIRA, Sebastiao; FERREIRA, Alessandra. **Desintoxicação Digital: A Luz Azul e os Perigos Invisíveis**. Sebastião dos Santos Ferreira, 2025.

FIALHO, Joaquim et al. Scroll. Logo existo!: comportamentos aditivos no uso dos ecrãs. 2023.

FIGUEIREDO, Regina. Discursos e estratégias na prevenção às drogas na educação. **Drogas & Sociedade contemporânea: perspectivas para além do proibicionismo**, p. 323-352, 2017.

FONTENELE, José Carlos Araújo et al. Diagnóstico das intervenções em saúde digital na gestão, no sistema de vigilância em saúde e nas redes assistenciais do município de Sobral. 2021.

GUAZINA, Liziane Soares. Alfabetização midiática e informacional no combate à desinformação e à violência nas escolas: uma proposta de agenda. **Comunicação & Educação**, v. 28, n. 2, p. 20-32, 2023.

GUTIERREZ PARRA, Brayan Jair. Exposição excessiva aos dispositivos eletrônicos e seus impactos à saúde: uma revisão integrativa da literatura. 2025.

LUIZ, Alan Vinicius Assunção. **Transtornos de ansiedade, depressão e sono-vigília em adolescentes no período pós-isolamento social e suas potenciais associações com o uso de tecnologias digitais de informação e comunicação**. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

MACHADO, Flávia Adjuto et al. A busca excessiva do prazer e a influência do algoritmo no adoecimento neuropsicológico. 2024.

MANGOLINI, Vitor Iglesias; ANDRADE, Laura Helena; WANG, Yuan-Pang. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019.

MARIANO, Tailson Evangelista; DE MELO SANTANA, Suely. DO USO EXCESSIVO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS. **Ciberpsicologia e Humanidades Digitais**, p. 53, 2025.

MARQUES, Kerolyn Luiza Sá Batista; DE LIMA, Márcio Amorim Tolentino. ANSIEDADE DIGITAL: UMA ANÁLISE NEUROPSICOLÓGICA DO USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIA PELOS ADOLESCENTES. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 6, p. 1383-1398, 2025.

MARQUES, Sérgio. **Dependência Tecnológica: Como as telas estão nos Afetando**. Viseu, 2024.

MARTINS, Joyce Santos et al. Espiritualidade no enfrentamento do tratamento oncológico: revisão integrativa da literatura. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 12, n. 1, p. 116-124, 2021.

MELO, Sandro Nahmias; DE ALMEIDA LEITE, Karen Rosendo. **Direito à Desconexão do Trabalho: Com análise crítica sobre teletrabalho, uberização, infoxicação e reflexos da pandemia Covid-19**. LTr Editora, 2021.

MENDONÇA, Ana Valéria Machado; DE SOUSA, Maria Fátima. Desafios contemporâneos para a Saúde Digital: letramento, educação midiática e prevenção à desinformação. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 49, p. e14, 2025.

MESQUITA, Thaiane Rodrigues; LEITE, Jovina Cristina Soares; BARROS, Brenda Lícia Xavier Pantoja. Geração Z e dependência tecnológica: evidências psicológicas sobre prejuízos à saúde mental. **REVISTA DELOS**, v. 18, n. 74, p. e7678-e7678, 2025.

MILLAN, Giovana Felix; YOSHIY, Shimeny Michelato. Efeitos do uso excessivo de telas nas funções executivas infantis: uma revisão de literatura. **Psicologia Argumento**, v. 43, n. 122, 2025.

MORAIS FILHO, Marcelo Henrique Cardoso de. O uso inadequado das tecnologias digitais na primeira infância e sua relação com a desatenção. 2024.

MORAIS, Philippi Sedir Grilo de. *Salus: uma arquitetura de saúde digital aplicada à gestão de casos de sífilis*. 2021.

MOTA, Laís Brandão. *Efeitos de intervenções escolares sobre o uso problemático de mídias interativas em adolescentes: uma revisão sistemática*. 2024.

NETO, Antônio Resende Castro et al. O impacto da obesidade no transtorno de ansiedade e depressão de adolescentes de 10 a 19 anos. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 12, p. e32131247524-e32131247524, 2024.

NICOLAU, Mariana Isabel Sebastião. **Os novos ecrãs da televisão: Mudança nos padrões de consumo e experiência televisiva**. 2016. Dissertação de Mestrado. ISCTE-Instituto Universitario de Lisboa (Portugal).

OLIVEIRA, Joana Correia. *O consumo de conteúdos gerados por utilizadores e a saúde mental dos jovens: uma perspetiva sobre a geração Z*. 2025.

PENTEADO, Bruno Elias et al. A digitalização em saúde sob os marcos da Estratégia de Saúde Digital para o Brasil. **Revista Fronteiras**, v. 25, n. 1, 2023.

QUEIROZ, Talita da Silva et al. O fenômeno da ansiedade além da patologização no contemporâneo: um olhar fenomenológico hermenêutico. 2024.

RIBEIRO, Adriano Cezar et al. *Saúde digital no meio ambiente do trabalho*. 2024.

RIBEIRO, Eliane Gusmão et al. Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID-19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. **Rev Enfermagem e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 47-57, 2020.

RIBEIRO, Maria de Nazaré de Souza et al. Evidências científicas da prática da violência contra a pessoa idosa: revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE00403, 2021.

RODRIGUES, Carlos Daniel. Ansiedade na adolescência: os impactos das redes sociais na contemporaneidade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 25861-25873, 2023.

ROZNIESKI, Raíza Ismério et al. *Educação midiática: uma proposta para a escola*. 2022.

SALDANHA, Felipe Gustavo Guimarães. **Jornalismo escolar educacional: uso de linguagens e procedimentos midiáticos pelo Programa Imprensa Jovem da rede municipal de educação de São Paulo**. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SANTOS, Nara Elza dos. *Redes sociais como ferramentas de informação: uma análise do consumo de conteúdo e da infoxicação na era digital*. 2024.

SERQUEIRA, Caroline Ferreira Costa; TONO, Cineiva Campoli Paulino; BERNARTT, Roseane Mendes. Dependência tecnológica e os fatores de risco e proteção de crianças e adolescentes. **CONEXÃO JOVEM**, p. 139, 2021.

SHIMAOKA, Andre Massahiro et al. Ansiedade no Trabalho em Tempos de Mudança: Tendências e Perfis durante e Pós-Pandemia no Estado de São Paulo 2020-2023. 2025.

SILVA, Cícera Renata Diniz Vieira et al. Conceito de saúde digital na Atenção Primária à Saúde (2020-2022): um estudo baseado no método evolucionário de Rodgers. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 17, n. 49, p. 432-454, 2024.

SILVA, Hugo Olas da. **Utilização da internet: adição e efeitos na saúde**. 2024. Tese de Doutorado.

SILVA, Hugo. Impacto das tecnologias no desenvolvimento das crianças e dos jovens. **The Trends Hub**, v. 1, n. 5, 2025.

SILVA, Katielly Santos et al. HIPERCONEXÃO COM TECNOLOGIAS DIGITAIS: PERCEPÇÕES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **ARACÊ**, v. 7, n. 1, p. 591-610, 2025.

SILVA, Laura Soares da. Avaliação do impacto do binge watching na saúde mental: um estudo transcultural com universitários brasileiros e canadenses. 2024.

SILVA, Marco Antonio F. da; DUTRA, Albany Salustino F.; DE MEDEIROS, Pedro Paulo da SS. Fatores biopsicossociais predisponentes à dependência tecnológica em adolescentes. 2024.

SILVA, Mikaelle Ysis da; GONÇALVES, Danielle Elias; MARTINS, Álissan Karine Lima. Tecnologias educacionais como estratégia para educação em saúde de adolescentes: revisão integrativa. 2020.

SILVA, Tamara Bispo da. Construção de cartilha para prevenção de dependência tecnológica em adolescentes escolares. 2023.

TEIXEIRA, Carla Cristina Magalhães. Estilos de vida, bem-estar e dependência da internet em adolescentes. 2020.

TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciencia & saude coletiva**, v. 25, p. 3465-3474, 2020.

TRANI, Victor Padovani et al. Estratégias integradas para a prevenção e controle de doenças na saúde pública. 2024.

VALÉRIO, Juliana Lima. Estratégias em saúde digital no Brasil: uma revisão sistemática. **Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão da Saúde)-Instituto Latino-**

Amaricano de Ciências da Vida e da Natureza. Universidade Federal da Integração Latino-Americana, Foz do Iguaçu, 2023.

VARELA, Daniela de Jesus Gordicho. **Comportamentos Aditivos sem Substâncias e Dependência de Ecrãs: Um Projeto de Intervenção Comunitária.** 2023. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Setúbal]. Repositório Comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/46218>.