

*Resumo Expandido*

## **A DEPENDÊNCIA DA TECNOLOGIA E DA INTERNET NA ADOLESCÊNCIA**

**Catarina da Silva Carvalho<sup>1</sup>; Maria Emanuela Silva Santos<sup>2</sup>; Ysnaia Poliana Holanda Colombo<sup>3</sup>.**

### **INTRODUÇÃO**

A tecnologia se tornou a personagem principal da vida humana, tendo em vistas que mais de 51% da população mundial utiliza a internet, onde um em cada três usuários são crianças e adolescentes menores de 18 anos e jovens entre 15 e 24 anos. Para esse público que anseia viver intensamente cada segundo, essa ferramenta não poderia ser mais útil, ter literalmente o mundo em suas mãos através dos smartphones (DÍAZ *et al.*, 2022).

Entretanto, a utilização excessiva e inadequada da tecnologia tem o potencial de prejudicar a saúde física e mental desse segmento da população. Já que a adolescência é uma fase em que os adolescentes estão em construção, caracterizada pela transição entre a infância e a idade adulta com alterações maturacionais nos aspectos fisiológicos, cognitivos, afetivos, sexuais e psicossociais (AMUDHAN *et al.*, 2022).

Logo, as tecnologias de informação e as redes sociais podem ter um grande impacto na saúde mental desses adolescentes, por exigirem padrões, pelo excesso de informação, por meio da comparação, pela distorção da realidade e pelo seu poder de influência. E é justamente nesse momento que eles estão em processo de maturidade e desenvolvimento psicoemocional, desenvolvendo sua identidade, a autoestima, a autocrítica, a aceitação do novo corpo, busca de pertencimento a algum grupo, questionamento dos valores, enfim, diversas mudanças de ordem emocional. Por isso, é considerado uma fase de vulnerabilidade, em que estão sujeitos a manipulação e a sofrer influências, assim, tornando-os sem personalidade, sujeitos a imitação de modelos ou esteriótipos, gerando conflitos consigo mesmo (DÍAZ *et al.*, 2022).

Contudo, não podemos negar todos os benefícios que a tecnologia proporciona à vida das pessoas, porém, o seu uso indiscriminado gera uma série de riscos, principalmente a

população mais jovem, como o cyberbullying, a dependência, o vício, comportamentos antissociais, o má desempenho acadêmico, transtornos alimentares, e as más relações familiares. Além disso, a dependência de tecnologia entre os adolescentes está relacionada à solidão, ansiedade, depressão, transtornos por usos de substâncias, problemas psiquiátricos, distúrbios do sono e comportamentos sedentários, que são importantes fatores de risco para doenças não transmissíveis (LU LI *et al.*, 2024).

Assim, há uma necessidade urgente de desenvolver e fortalecer programas sobre comportamentos saudáveis para o uso de tecnologias entre adolescente. Porém, existe uma dificuldade quanto a isso, é uma área de investigação limitada. Por isso, o objetivo desse trabalho foi descrever os efeitos da dependência digital na adolescência (AMUDHAN *et al.*, 2022).

## **OBJETIVO**

A partir da análise de estudos em relação aos malefícios do uso indiscriminado da tecnologia, percebe-se a necessidade de evidenciar os impactos gerados na saúde do adolescente.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo consiste em uma revisão da literatura de caráter descritiva e exploratória. As buscas foram realizadas em bases de dados indexadas à BVS: PUBMED e SCIELO. Foram utilizados os descritores: Dependência da tecnologia e adolescência. Utilizando o operador AND. A partir disso, foram selecionados estudos originais em inglês e espanhol, disponíveis na íntegra gratuitamente e publicados entre 2022 e 2024.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os jovens e adolescentes constituem o maior grupo de risco para dependência, pois geralmente buscam novos desafios, sensações e utilizam com mais frequência a internet. Quando usada com moderação são ferramentas úteis, na educação, auxiliando na melhoria do

desempenho acadêmico, na busca de informações, assim como na pesquisa científica, como meio de comunicação e entretenimento. (DÍAZ *et al.*, 2022)

Por outro lado, seu uso excessivo, descontrolado e precoce pode gerar dependência e perda de controle, principalmente quando relacionados as redes sociais, jogos, violência e busca contínua por sexo e pornografia. Ocasionalmente, ansiedade, depressão, insônia, afeta as habilidades sociais, manifestação de isolamento, solidão, distanciamento familiar, abstinência e desregulação do humor, sintomas semelhantes aos de dependência do abuso de substâncias. Como resultado, a Organização Mundial da Saúde incluiu o vício em jogos eletrônicos na classificação das doenças mentais, devido a situação preocupante. (AMUDHAN *et al.*, 2022)

Então, essa dependência trás uma série de repercussões negativas na vida pessoal, acadêmica e familiar do indivíduo, o que faz dela um problema de saúde pública. Além disso, alterações cognitivas, e o desenvolvimento psicoemocional do adolescente têm impacto na sua busca pela autonomia e responsabilidade, na busca da identidade e independência, e sobretudo, influenciam no seu comportamento. (AZIZ *et al.*, 2024)

Com certeza a dependência pelos aparelhos eletrônicos foi exacerbada durante a propagação da pandemia do Covid-19 e pelas medidas de isolamento social. Essa restrição causou efeitos psicológicos negativos na maioria dos indivíduos. E como consequência, o uso de smartphones, mídias sociais e videogames aumentaram, na tentativa pela busca do prazer, felicidade e alívio das emoções negativas. (XIAO *et al.*, 2022)

Nessa perspectiva, para aqueles adolescentes com pensamentos negativos, ansiedade, depressão e uma má qualidade de sono foram associados a tendências suicidas. Assim, quando esse jovem tenta se machucar ou até mesmo tirar a sua vida, os telefones celulares são utilizados para obter informações sobre o suicídio, como grupos de pessoas com o mesmo pensamento ou ideias de como acabar com sua própria vida. Sendo assim, é imprevisível desenvolver estratégias de intervenções para esse público. (CHENG *et al.*, 2024)

Outro fator de risco bem comum é o adolescente que vivenciou traumas na infância, seja por abuso sexual, físico ou emocional, pois altera o desenvolvimento do cérebro e leva a uma variedade de efeitos negativos de curto a longo prazo. O que faz com que eles queiram aliviar essas emoções negativas através do uso excessivo de internet. Do ponto de vista neurofisiológico esses estresses emocionais podem perturbar o sistema de resposta ao estresse

do adolescente, desencadeando alterações funcionais e neuronais que aumenta a suscetibilidade ao vício. (TANG *et al.*, 2024)

Nesse sentido, esses jovens tentam preencher seus vãos emocionais através das redes, pelo efeito de felicidade momentânea que elas trazem, um like ou uma conversa com um desconhecido no chat dos jogos virtuais pode aliviar temporariamente os sentimentos de solidão. Entretanto, essas interações virtuais não são capazes de suprir os anseios mais profundos, e com isso, acabam aumentando a solidão e os sentimentos de frustração e angústia, criando um ciclo vicioso, que pode aumentar cada vez mais esse vazio e resultar em graves prejuízos à saúde mental. (AZIZ *et al.*, 2024)

Também temos o cyberbullying, que também tem um grande impacto na saúde mental do jovem mais vulnerável, já que suas emoções estão a flor da pele. Dessa forma, qualquer tentativa mal intencionada de atingir quem está do outro lado da tela pode resultar em diversas reações até mais extremas, como a decisão pelo suicídio. (DÍAZ *et al.*, 2022)

Além disso, para esse público que ainda está na fase de aceitação do novo corpo, com insegurança em relação à sua aparência física, a constante exposição às imagens que sugerem uma vida e beleza perfeita, já é suficiente para reduzir a autoestima e o sentimento de inferioridade, contribuindo para o surgimento de transtornos alimentares, como a bulimia por exemplo, bem como a depressão. (TANG *et al.*, 2024)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É evidente, portanto, que a internet nos proporciona diversos benefícios, porém, o seu uso indiscriminado pode ocasionar diversas consequências, como ansiedade, depressão, solidão e até tendência ao suicídio. Portanto, é necessário que seja realizado um trabalho coordenado entre a equipe de saúde, a escola e a família, com medidas de prevenção e orientação, sobre o uso consciente da tecnologia. Além disso, também é importante os cuidados voltados à saúde mental e o apoio psicossocial. Bem como, a limitação do uso dos aparelhos tecnológicos, o incentivo às práticas de exercícios físicos e melhoria da qualidade do sono, essas estratégias trarão uma resposta significativa à vida desses jovens. Por fim, é de extrema importância que os responsáveis proporcionem um ambiente seguro e afetivo para o

um bom crescimento das crianças e conseqüentemente o desenvolvimento físico e mental dos adolescentes.

## PALAVRAS-CHAVE

Adolescência. Tecnologia. Internet.

## REFERÊNCIAS

AMUDHAN, Senthil *et al.* Dependência tecnológica entre adolescentes em idade escolar na Índia: análise epidemiológica de uma pesquisa de agrupamento para fortalecer programas de saúde de adolescentes em nível distrital. **Jornal of Public Health**, v. 44, n.2, 2022.

Disponível em: <https://academic.oup.com/jpubhealth/article/44/2/286/6073667?login=false>.

Acesso em: 27 abril, 2024.

AZIZ, Maryam *et al.* Depressão, estresse e ansiedade versus dependência de internet em grupos de adolescentes iniciais e intermediários: os papéis mediadores dos ambientes familiar e escolar. **Psicologia BMC**, v. 12, 2024. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10993579/>. Acesso em: 27 abril, 2024.

CHENG, Junhan *et al.* Dependência de telefone celular e comportamentos suicidas entre adolescentes chineses: a mediação da má qualidade do sono. **J Comportamento Viciado**, v. 13, 2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10988414/>. Acesso em: 27 abril, 2024.

DÍAZ, Luisa Hortensia Rivas *et al.* Relação entre dependência de internet e maturidade psicológica em adolescentes no Peru. **Revista Cubana de Enfermagem**, v. 38, n.3, 2022.

Disponível em: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192022000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192022000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=en). Acesso em: 27 abril, 2024.

LU LI *et al.* Dependência de internet e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes: o papel mediador dos distúrbios do sono. **Medicina do sono**, v. 117, 2024. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945724001059?via%3Dihub>. Acesso em: 27 abril, 2024.

TANG, Haishan *et al.* A relação entre trauma infantil e vício em internet em adolescentes: uma meta-análise. **J Comportamento Viciado**, v. 13, 2024. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10988395/>. Acesso em: 27 abril, 2024.

XIAO, Wen *et al.* A relação entre atividade física e dependência de celular entre a adolescentes e jovens adultos: revisão sistemática e meta-análise de estudos observacionais. **Vigilância de Saúde Pública JMIR**, v. 8, 2022. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9798266/>. Acesso em: 27 abril, 2024.