



A ADOLESCÊNCIA E TECNOLOGIA: O AUMENTO DO USO DE TECNOLOGIA E A PERDA DO VÍNCULO SOCIAL

FELIX, Gabriela Rocha¹,
MATTOS, Viviane J. Landim Pessin¹,
NAVARRO, Paulo Roberto Junior¹,
SANTOS, Hilton Aparecido².

RESUMO

Este trabalho visa analisar o impacto da tecnologia na vida dos adolescentes durante e após a pandemia da COVID-19. A pandemia trouxe mudanças no ensino, comportamento e saúde mental dos adolescentes, intensificando o uso das tecnologias no ambiente educacional e pessoal. Foram realizadas entrevistas com professores e psicólogos para entender melhor como essas mudanças afetaram os alunos e identificar as principais consequências do uso excessivo de tecnologias. O trabalho também aborda os desafios e as oportunidades trazidas pelo uso das tecnologias no período de isolamento social.

Palavras chave: Adolescência, Tecnologia, Pandemia, Educação, Saúde Mental.

ABSTRACT

This paper aims to analyze the impact of technology on adolescents' lives during and after the COVID-19 pandemic. The pandemic brought changes to education, behavior, and adolescents' mental health, intensifying the use of technology in both educational and personal settings. Interviews were conducted with teachers and psychologists to better understand how these changes affected students and to identify the main consequences of excessive technology use. The paper also addresses the challenges and opportunities brought by the use of technology during the period of social isolation.

Keywords: Adolescence, Technology, Pandemic, Education, Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos fazem parte da vida cotidiana das pessoas atualmente e estão cada vez mais inseridos em nosso modo de viver, seja no trabalho, na educação ou até mesmo intermediando as relações com o crescimento das redes sociais. Tais avanços proporcionaram melhorias na qualidade de vida, mas também trouxeram modificações no comportamento, aprendizado, qualidade do sono e alimentação. O uso excessivo das telas vem sendo apontado como um fator que contribui para o aumento da ansiedade. As pessoas estão se familiarizando com as tecnologias cada vez mais cedo e, por essa razão, dominam a internet e o uso das redes

¹Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: paulorobertonavarrojunior@aluno.faef.edu.br

¹Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: lucasomote@aluno.faef.edu.br

²Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF; E-mail: hiltonsantos@professor.faef.edu.br



sociais. A adolescência, por exemplo, é um período de transição marcado por diversos conflitos e desafios, independentes das tecnologias (SANTOS; et al. 2024); (BRASIL, 2020a)

Há uma ruptura cultural devido às possibilidades oferecidas pela internet, pois a influência desta causou impactos significativos na forma como as pessoas se relacionam, estudam e trabalham. Os alunos podem pesquisar em tempo real o que um professor está explicando em sala de aula; da mesma forma, é possível obter informações sobre acontecimentos globais com uma rápida pesquisa através de um smartphone (SANTOS; et al. 2024).

Com a pandemia da COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, que teve início em dezembro de 2019, a doença rapidamente se espalhou, levando a uma crise de saúde pública global. Os governos foram obrigados a implantar medidas de contenção, como o uso de máscaras, o distanciamento social e as quarentenas. Tais medidas resultaram no fechamento de espaços coletivos e privados, bem como de escolas, interrupção de trabalhos e em diversas atividades de lazer (MACHADO, et al, 2023)

A implementação dessas medidas de saúde para conter o avanço da COVID-19 intensificou o uso das tecnologias, com o home office, as aulas online e, posteriormente, os formatos de ensino híbrido, que contavam com poucos alunos presenciais enquanto os demais assistiam às aulas pela internet. Além disso, as pessoas experimentaram a solidão e o isolamento, o que as levou a recorrer ainda mais ao uso das tecnologias, tanto para se comunicarem com seus entes queridos quanto para aliviarem o tédio e a solidão. Dessa forma, o uso das telas tornou-se ainda mais frequente (MACHADO, et al, 2023).

Essas mudanças causaram um grande impacto na saúde mental dos adolescentes, aumentando consideravelmente os índices de depressão e ansiedade. Outro aspecto importante é que, em muitos casos, a qualidade das aulas foi prejudicada, seja pela falta de conexão com a internet dos alunos, pela falta de suporte do governo para com os professores que não sabiam utilizar essas mídias, ou pela não adesão dos alunos que não assistiam às aulas. Houve também um agravamento das dificuldades de aprendizagem e da qualidade do conhecimento dos alunos das redes públicas (BRASIL, 2020a); (BRASIL, 2020b)

Considerando esse contexto durante a pandemia e pós-pandemia, foi realizado um estudo para verificar o impacto das tecnologias na saúde mental dos adolescentes nesse período. Para isso, foram realizadas pesquisas bibliográficas e entrevistas semiestruturadas com



professores, diretores e psicólogos, a fim de obter maiores informações sobre as experiências desses profissionais com os alunos. O objetivo deste estudo é analisar o impacto que a tecnologia gerou nos adolescentes durante e após a pandemia.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Material e métodos

O presente artigo foi realizado mediante consultas de artigos científicos das bases de dados PubMed, SciELO, Google Acadêmico e publicações do Ministério da Saúde, que abordam temas relacionados à psicologia e o uso excessivo da tecnologia como de telas como celulares, notebooks. Os descritores utilizados na pesquisa foram “pandemia”, “tecnologia”, “vínculo social”, “depressão” e “ansiedade”. Foram incluídos estudos relacionados ao tema com o período de 2013 à 2024 em português e inglês. Outro meio utilizado para coleta de informações e que se mostrou de suma importância foi a realização de duas entrevistas com profissionais que vivenciaram de perto as dificuldades e os impactos que a pandemia da COVID-19 trouxe para a vida dos adolescentes. A primeira entrevista foi realizada no dia 23/08/2024 com a profissional Márcia Cristina dos Santos Rosário, diretora de uma escola estadual localizada na cidade de Garça-SP, graduada em pedagogia e gestão empresarial e pós graduada em gestão educacional. A segunda entrevista foi realizada no dia 26/08/2024 com o profissional Gabriel Gonçalves Matos que é psicólogo, com pós-graduação em dependência química, gestão de pessoas e saúde pública. Atualmente, trabalha no CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social) e em um colégio privado na cidade de Garça-SP, onde desenvolve uma oficina socioemocional com alunos do 3º ao 9º ano, além de lecionar a disciplina 'Projeto de Vida'.

Com base nas experiências relatadas pelos entrevistados, busca-se entender como essas questões afetaram o desenvolvimento social e emocional dos adolescentes, assim como identificar estratégias que foram e podem ser adotadas para amenizar os efeitos negativos observados. Este estudo é relevante não apenas para entender o cenário atual, mas também para propor intervenções futuras que possam auxiliar no desenvolvimento saudável dos adolescentes em um mundo cada vez mais digitalizado.



2.2 Impacto das Tecnologias na Educação Durante a Pandemia

Durante a pandemia, a tecnologia se tornou essencial para a continuidade da educação. Diversas plataformas digitais foram utilizadas para manter as atividades escolares, incluindo Microsoft Teams, Google Forms e WhatsApp. Além dessas, desenvolveu-se uma plataforma de ensino disponível no site <https://cmspweb.ip.tv/>, que integra várias ferramentas educacionais, como Leia SP, REDASP, Matific, Alura e Tarefa SP. Essas plataformas ajudaram a garantir que as atividades escolares fossem realizadas de forma eficiente durante o período de distanciamento social. Entretanto, a adaptação ao ensino remoto revelou desafios significativos, como a falta de acesso à internet para alguns alunos e professores, e a necessidade de suporte financeiro governamental para a aquisição de equipamentos adequados (ROSARIO, 2024). A implementação do ensino híbrido exigiu adaptações tanto dos alunos quanto dos professores, impactando diretamente a dinâmica de ensino-aprendizagem e a qualidade das interações educacionais (MATTOS, 2024).

O impacto das tecnologias digitais na educação não se limitou apenas ao ensino remoto. A adoção de novas ferramentas digitais e plataformas de ensino alterou a forma como o conhecimento é transmitido e recebido. A transição rápida para o aprendizado online, em muitos casos, prejudicou a qualidade do ensino, devido à falta de preparação adequada de professores e alunos para essa modalidade. Além disso, a exclusão digital de alunos sem acesso à internet de qualidade ou dispositivos apropriados evidenciou as desigualdades sociais existentes (SILVA; SOUSA; SANTOS, 2023).

2.3 Efeitos no Comportamento e Saúde Mental dos Adolescentes

O uso intensificado de tecnologias durante a pandemia afetou não apenas a educação, mas também teve um impacto profundo na saúde mental dos adolescentes. Estudos indicam um aumento significativo nos casos de ansiedade, síndrome do pânico, automutilação e depressão, agravados pelo isolamento social e pelo uso excessivo de telas (Entrevista Gabriel). O retorno às aulas presenciais revelou dificuldades na socialização dos alunos, muitos dos quais desenvolveram comportamentos como síndrome do pânico e crises de choro, indicando um impacto prolongado do isolamento na saúde mental (Entrevista Márcia).

Para RACINE et al (2021, p. 175) no primeiro ano da pandemia de COVID-19 houve um aumento significativo de 25,2% de depressão e 20,5% de ansiedade nos adolescentes e segundo



estudos apresentados por KOSTEV et al (2021, *apud* BORGES JA, NAKAMURA PM, ANDAKI AC, 2022) no ano de 2020 mostram que o aumento desses transtornos aumentou ainda mais. O transtorno de ansiedade está entre os transtornos psiquiátricos mais comuns entre crianças, adolescentes e adultos, uma em cada 14 pessoas sofre de transtorno de ansiedade em todo o mundo e uma em nove terá o distúrbio de ansiedade em algum momento da vida STANCZYKIEWICZ, (2019 *apud* BORGES JA, NAKAMURA PM, ANDAKI AC, 2022). Depressão e ansiedade são transtornos comuns em crianças e adolescentes, cerca de 85% dos pacientes com depressão apresentam sintomas significativos de ansiedade e 90% dos pacientes com ansiedade podem vir a terem depressão TILLER JW (2013 *apud* BORGES JA, NAKAMURA PM, ANDAKI AC, 2022).

Segundo LONERGAN (2020, *apud* SILVA et al. 2023), o uso excessivo de tecnologias digitais pelos adolescentes pode levar ao comprometimento cognitivos, transtornos de atenção e dificuldades de comunicação. Esses efeitos negativos são agravados pela exposição constante às redes sociais, que inclui insatisfação corporal e sentimentos de inadequação, especialmente entre adolescentes do sexo feminino. Esses impactos negativos são agravados pelo fato de que muitos jovens utilizam as mídias sociais como a principal fonte de validação social, o que pode levar a comportamentos obsessivos e a uma dependência prejudicial das telas.

Outro ponto importante a ser mencionado é o atraso no desenvolvimento da maturidade do adolescente, em entrevista com o professor e psicólogo Gabriel ele menciona que a falta de contato e interação com outros jovens e com atividades comuns nessa fase, como a prática de esportes, frequentar festas ou encontros com pessoas da mesma faixa etária fez com que no retorno as aulas esses jovens ainda apresentassem um comportamento infantilizado, que nesse momento eles já estariam deixando para trás.

2.4 Dependência de Tecnologia e Vício em Telas

A dependência tecnológica e o vício em telas, incluindo jogos online, já eram problemas antes da pandemia, mas se intensificaram durante o período de isolamento. Essa dependência se tornou evidente nas salas de aula, onde muitos alunos enfrentavam dificuldades para se desconectar de seus dispositivos móveis, afetando sua capacidade de concentração e aprendizado (MATTOS, 2024). É importante destacar que o vício em jogos eletrônicos e o uso excessivo de redes sociais são questões que afetam significativamente a saúde mental dos



jovens, levando a um aumento dos comportamentos de risco e a uma diminuição da interação social real (WARTBERG et al., 2017).

2.5 Perspectivas Futuras e Ações Necessárias

Para enfrentar os desafios crescentes relacionados à saúde mental dos adolescentes, é essencial um apoio psicológico contínuo nas escolas. A necessidade urgente de mais psicólogos escolares para identificar e oferecer suporte adequado aos alunos com necessidades emocionais se tornou ainda mais evidente durante e após a pandemia (ROSARIO, 2024; MATTOS 2024). Além disso, pais e educadores desempenham um papel crucial ao promover o uso equilibrado das tecnologias e ao incentivar atividades que estimulem a interação social e o desenvolvimento físico e mental dos adolescentes, ajudando a reduzir os efeitos negativos da dependência tecnológica.

2.6 Resultados e discussão

Os resultados desta pesquisa revelaram que o uso excessivo das tecnologias durante a pandemia de COVID-19 teve um impacto negativo significativo na saúde mental dos adolescentes. Os dados das entrevistas, bem como as revisões bibliográficas indicaram um aumento nos níveis de ansiedade, depressão e dificuldades de socialização entre os estudantes. Além disso, foi observado que a dependência de tecnologias digitais, como jogos online e redes sociais, aumentou drasticamente durante o período de isolamento social, afetando o desempenho acadêmico e a qualidade das interações sociais.

Dessa forma, os resultados obtidos ao longo deste estudo confirmam que o impacto do uso intensificado das tecnologias, durante e após a pandemia, foi significativo. Os dados demonstraram que esse uso excessivo afetou diretamente o desenvolvimento social, educacional e emocional dos adolescentes, com um aumento nos níveis de ansiedade, depressão e dificuldades de socialização. Esses resultados atendem ao objetivo do estudo de identificar as principais consequências do uso das tecnologias no contexto da pandemia, ressaltando os desafios e oportunidades apresentados por esse fenômeno.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS



O objetivo principal deste artigo, que era analisar o impacto das tecnologias na vida dos adolescentes durante e após a pandemia de COVID-19, foi alcançado. Através das entrevistas e da revisão bibliográfica, constatou-se que o uso intensificado das telas durante o período de isolamento social teve efeitos profundos na saúde mental dos adolescentes, contribuindo para o aumento da ansiedade, depressão e dependência tecnológica. Também se verificou que o uso excessivo de tecnologias, embora essencial para a continuidade da educação, expôs desigualdades e prejudicou o desempenho acadêmico de muitos jovens. Esses achados evidenciam a necessidade urgente de intervenções, tanto no âmbito educacional quanto psicológico, para promover um uso equilibrado da tecnologia, garantindo o desenvolvimento saudável dos adolescentes em um mundo cada vez mais digitalizado.

É preciso dosar o uso de telas ou tecnologias para que os alunos sejam capazes de resolver problemas, estudar sem o uso de tecnologias de modo a não se tornarem exclusivamente dependentes das mesmas. Além disso o tempo de tela aumenta a ansiedade, afeta o sono, a fome e vários aspectos da vida como as interações sociais pois os adolescentes perdem oportunidades de resolver problemas em discussões presenciais a falta de habilidades sociais e de assertividade. Aumenta a impulsividade e a baixa tolerância à frustração uma vez que nas relações digitais as respostas são rápidas.

Podemos considerar que o índice de depressão ansiedade ou dependência de telas também se configura como uma reação que foi agravada pela pandemia da covid19. Essa situação também sugere um trabalho de educação para o uso consciente de telas e o autocuidado priorizando a saúde mental.



4. REFERÊNCIAS

BORGES, Juliane Albernás; NAKAMURA, Priscila Missaki; ANDAKI, Alynne Christian Ribeiro. **Alta prevalência de ansiedade e sintomatologia depressiva em adolescentes na pandemia da COVID-19.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 27, p. 1-8, 2022.

BRASIL, Lei 13.979, de 6 de fevereiro de 2020. **Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019.** Diário Oficial da União 2020b; 6 fev.

BRASIL, Ministério da Saúde (MS). Portaria nº 188, de 3 de fevereiro de 2020. **Declara Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus (2019-nCoV).** Saúde Legis 2020a; 3 fev.

DE SOUZA SANTOS, Vitória Viana et al. **Uso de telas e os perigos a saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa.** Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem, v. 14, n. 42, p. 169-184, 2024.

MACHADO, Antônio Vieira et al. **COVID-19 e os sistemas de saúde do Brasil e do mundo: repercussões das condições de trabalho e de saúde dos profissionais de saúde.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 28, p. 2965-2978, 2023.

MATTOS, Gabriel Gonçalves. Entrevista concedida a Gabriela Rocha Felix, Paulo Roberto Navarro Junior e Telma Guim Moreira. 26 de agosto de 2024. Apêndice do presente trabalho.

RACINE, Nicole et al. **Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis.** JAMA pediatrics, v. 175, n. 11, p. 1142-1150, 2021.

ROSARIO, Márcia Cristina dos Santos. Entrevista concedida a Gabriela Rocha Felix, Paulo Roberto Navarro Junior e Telma Guim Moreira. 23 de agosto de 2024 Apêndice do presente trabalho.

SILVA, A. C. L. da; SOUSA, Í. V. F. de; SANTOS, R. K. S. dos. **Impacto da Era Digital na Saúde Mental dos Jovens.** Recife: UNIBRA, 2023. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/PSICO/2023/impacto-da-era-digital-na-saude-mental-dos-jovens.pdf>.

WARTBERG, L.; KRISTON, L.; KRAMER, M.; SCHWEDLER, A.; LINCOLN, T. M.; KAMMERL, R. **Internet gaming disorder in early adolescence: associations with parental and adolescent mental health.** European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists, v. 43, p. 14–18, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.12.013>.