

BEM-ESTAR DIGITAL: REFLEXÕES SOBRE O USO RESPONSÁVEL DA TECNOLOGIA

Giovana Kelly dos Santos Fonseca ¹

Alysson Matheus Alves Fernandes ²

Gabriel Dantas de Medeiros ³

Natalia Cristina Lopes Dionizio ⁴

Paulo Victor De Souza Batista ⁵

Ivanildo Jose dos Santos Oliveira ⁶

RESUMO

O conceito de bem-estar digital propõe uma interação equilibrada com a tecnologia, permitindo que seus benefícios sejam aproveitados sem prejuízos à qualidade de vida. Esse projeto visa propor uma reflexão do uso responsável das tecnologias na era digital, destacando estratégias para conscientizar o usuário digital em relação às práticas saudáveis e equilibradas. A metodologia adotada se baseia em uma revisão bibliográfica contemplando autores que discutem os riscos da sobrecarga cognitiva e isolamento social, que apontam a relação entre o uso excessivo de dispositivos digitais e o aumento de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão e isto é defendido pela presidente do departamento da adolescência Alda Elizabeth Iglesias Azevedo. Os resultados observados incluem uma maior compreensão da importância do uso responsável das tecnologias e a identificação de estratégias práticas para mitigar os efeitos nocivos. Acredita-se, também, que o estudo contribua para o desenvolvimento de políticas e programas de educação digital que incentivem o equilíbrio no uso de dispositivos tecnológicos. Por fim, a aplicação dessas práticas pode favorecer a saúde mental e melhorar as relações interpessoais, promovendo um ambiente digital mais saudável e consciente, fortalecendo o senso crítico dos usuários em relação às plataformas digitais, capacitando-os a identificar conteúdos prejudiciais e evitar práticas nocivas, como o consumo excessivo de redes sociais e a exposição a fake News.

Palavras-chave: Conexões, Tecnologia, Bem-estar digital, Sociedade.

INTRODUÇÃO

Com o avanço tecnológico, o uso das ferramentas modernas vem crescendo ao longo dos anos e isso, por sua vez, vem beneficiando várias áreas do mundo, como na

¹Graduando do Curso de Licenciatura em Informática do Instituto Federal - IFRN, giovanakelly058@gmail.com;

² Graduado pelo Curso de Licenciatura em Informática do Instituto Federal - IFRN, alyssonfernandes2004@gmail.com;

³ Mestrando do Curso de Licenciatura em Informática do Instituto Federal - IFRN, gaabmedeiros28@gmail.com;

⁴ Doutor pelo Curso de Licenciatura em Informática do Instituto Federal - IFRN, lopes cristina2412@gmail.com;

⁵ Doutor pelo Curso de Licenciatura em Informática do Instituto Federal - IFRN, batista.paulo@escolar.ifrn.edu.br

⁶ Graduado em Licenciatura Plena em Ciências Biológicas: Lato Sensu em Educação Ambiental, Universidade Católica de Pernambuco - PE, Ivanildo.1348795@educar.gov.br.



medicina. O uso das tecnologias avançadas vem trazendo inúmeros benefícios para esse setor. Nesse contexto, destacam-se: Inteligência Artificial, óculos digitais, hologramas, impressão 3D, internet das coisas, big data etc.; estas ferramentas trazem mais precisão e velocidade para o salvamento de vidas, contribuindo com diagnósticos mais assertivos que desaceleram a progressão ofensiva de várias doenças e cirurgias de alto risco, beneficiando pacientes e médicos através da precisão e velocidade da informação tão necessária para a salvação de vidas. No entanto, apesar de tantos avanços e benefícios, é importante refletir também sobre a forma como interagimos com essas tecnologias e os impactos que elas podem causar no nosso dia a dia. Embora a ideia pareça fácil de entender, na prática, as coisas podem ser bem diferentes. Isso porque, na era da conectividade constante, é comum que as pessoas ultrapassem o limite saudável de uso, passando horas a mais diante de telas, o que pode gerar impactos físicos, como fadiga visual e problemas posturais, e emocionais, como ansiedade e estresse. O bem-estar digital não significa abandonar a tecnologia, mas sim aprender a utilizá-la de forma consciente, estabelecendo pausas, definindo prioridades e buscando um equilíbrio entre o mundo online e as experiências presenciais.

DESENVOLVIMENTO

1. FÁCIL COMUNICAÇÃO

A tecnologia transformou profundamente as formas de comunicação, promovendo avanços que ultrapassam fronteiras físicas e temporais. O envio de mensagens, a troca de informações, a realização de reuniões e até mesmo a oferta de aulas foram facilitados por recursos digitais que, gradualmente, romperam barreiras antes consideradas intransponíveis. Nas últimas décadas, a comunicação evoluiu de maneira significativa, possibilitando que qualquer indivíduo com acesso à internet obtenha informações em tempo real e interaja de forma instantânea — um contraste marcante em relação ao passado, quando esse processo dependia de jornais ou cartas cuja entrega podia levar meses.

Esse progresso não se limitou às formas tradicionais de interação. O surgimento das redes sociais, como Instagram, Facebook, TikTok e Twitter, introduziu novas possibilidades de compartilhamento de conteúdo multimídia e de interação social.



Além disso, plataformas como Skype e Google Meet ampliaram o alcance de reuniões profissionais e de aulas on-line, tornando-se ferramentas essenciais para a educação e para o trabalho em um mundo cada vez mais conectado.

Todavia, com a facilidade que se tornou estar conectado on-line, crianças, jovens e adultos começaram a desenvolver vários tipos de transtornos e doenças, como ansiedade, insônia, depressão etc., podendo levar até mesmo ao suicídio. A adolescência é uma fase marcada por transformações físicas, emocionais e sociais que influenciam a identidade e as relações dos indivíduos. De acordo com o Ministério da Saúde (2018), essa etapa exige atenção integral, considerando fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Um dos principais desafios apontados é o uso excessivo das tecnologias digitais, que pode provocar sedentarismo, distúrbios do sono, problemas posturais, ansiedade, isolamento e dificuldade de concentração (BRASIL, 2018). Diante disso, torna-se necessária a orientação de famílias, escolas e profissionais para promover o uso equilibrado das ferramentas digitais.

Além disso, estar por dentro de tudo o que a mídia social posta tornou-se cada vez mais nocivo para a saúde mental dos usuários. Com tanta informação de fácil acesso, também vieram as tão famosas fake news. Receber uma notícia muito inusitada e não buscar a verdade por trás pode levar à desinformação em massa, com compartilhamentos indevidos e até mesmo o aumento da distorção da notícia. As fotos não estão livres dessas mentiras: influenciadores editam suas imagens para se enquadrar no padrão estético brasileiro, ganhando engajamento e likes, e mostrando uma realidade que não vivem, o que leva as pessoas a acreditarem e se compararem com padrões fora de seu contexto de vida. Esse tipo de comparação pode causar frustração por não alcançar o padrão, gerar ansiedade e até mesmo levar à depressão.

O uso das redes sociais nos oferece muitos benefícios, porém, sem a devida moderação, podemos acabar desenvolvendo sérios danos à nossa saúde. O vício insaciável de estar sempre deslizando a tela e consumindo qualquer tipo de conteúdo é extremamente nocivo. Tomar cuidado e manter-se em alerta sobre tudo o que consumimos e compartilhamos é essencial para o nosso bem-estar mental.



2. VÍCIO E DEPENDÊNCIA

O vício comportamental causado pelo uso excessivo da Internet tornou-se uma fonte crescente de preocupação desde a última década. De acordo com estudos clínicos, indivíduos com vício em Internet (Internet Addiction) ou transtorno de jogo na Internet (Internet Gaming Disorder) podem apresentar uma série de efeitos biopsicossociais e são classificados como um transtorno de controle de impulso devido à sua semelhança com o jogo patológico e o vício em substâncias. O IA foi definido por pesquisadores como a incapacidade de uma pessoa de resistir ao desejo de usar a Internet, o que gera impactos negativos em seu bem-estar psicológico, assim como em suas relações sociais, acadêmicas e profissionais (CHANG; LEE, 2024).

Diversos fatores estão associados à dependência de internet, incluindo aspectos sociodemográficos ligados aos hábitos de uso e fatores psicossociais. Alguns estudos apontam que o tipo de atividades de lazer desenvolvidas no tempo livre, bem como o envolvimento em múltiplas atividades simultâneas no ambiente online, pode atuar como elementos predisponentes à dependência digital. Além disso, revisões sistemáticas têm indicado que essa condição pode estar relacionada a diferentes efeitos adversos sobre a saúde mental, como transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, depressão, hostilidade e baixa autoestima (DALAMARIA et al., 2020).

A partir disso, compreende-se que a dependência e vício de internet vai além de um simples hábito de navegação, configurando-se como um fenômeno complexo que interfere em múltiplas dimensões da vida humana, exigindo maior atenção de pesquisadores, profissionais da saúde e educadores para o desenvolvimento de estratégias que possam minimizar seus impactos.

Nesse sentido, é possível perceber que o uso excessivo da internet pode afetar aspectos sociais, emocionais e cognitivos, comprometendo relações interpessoais, desempenho acadêmico e até mesmo o equilíbrio psicológico. Além disso, a forma como os indivíduos lidam com as tecnologias reflete diretamente em sua rotina, podendo gerar dificuldades de concentração, isolamento social e uma dependência cada vez maior de estímulos digitais.



Assim, discutir o tema torna-se fundamental para compreender seus desdobramentos e propor práticas que favoreçam o uso consciente e saudável dos recursos tecnológicos.

3. PRIVACIDADE E SEGURANÇA

O fenômeno da dependência digital pode ser analisado a partir da lógica do chamado paradoxo da privacidade, discutido por Kokolakis (2017). Esse paradoxo evidencia a contradição entre as atitudes declaradas pelos usuários e suas práticas reais: embora muitos afirmem se preocupar com questões de privacidade e segurança, suas ações frequentemente demonstram o contrário, como a exposição de informações pessoais em redes sociais ou a aceitação de termos de uso sem leitura.

Essa contradição é explicada por diferentes fatores. Um deles é o cálculo de privacidade, em que os indivíduos acabam cedendo dados pessoais em troca de benefícios imediatos, como acesso a serviços gratuitos ou ganho de capital social. Outro fator envolve os vieses cognitivos, que limitam a capacidade das pessoas de processar a grande quantidade de informações presentes nos ambientes digitais. Há ainda a informação incompleta e assimétrica, quando os usuários não compreendem totalmente os riscos ou não têm acesso a informações claras para avaliar suas escolhas.

Nesse sentido, a dependência de internet e os comportamentos associados a ela podem ser vistos como parte desse paradoxo: mesmo conscientes dos possíveis impactos negativos como distração, isolamento e perda de produtividade, muitos indivíduos continuam a reproduzir padrões nocivos de uso. Isso ocorre porque o desejo de conexão, reconhecimento social e gratificação imediata tende a se sobrepor à preocupação racional com os riscos.

Portanto, compreender o vício em internet à luz do paradoxo da privacidade permite reconhecer que não se trata apenas de um problema individual de autocontrole, mas de um fenômeno complexo, que envolve aspectos psicológicos, sociais e cognitivos. Essa perspectiva contribui para ampliar o debate sobre estratégias educativas e preventivas voltadas para o uso consciente das tecnologias digitais.



METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de caráter qualitativo e exploratório, voltada à análise do fenômeno do vício em internet e seus impactos sobre jovens e adultos. Foram selecionados artigos científicos disponíveis em bases de dados acadêmicas, priorizando trabalhos publicados nos últimos dez anos, que abordassem o uso excessivo da internet em suas dimensões sociais, cognitivas e emocionais.

A escolha desse recorte justifica-se pelo fato de que jovens e adultos representam o público mais exposto às consequências do uso contínuo das tecnologias digitais, seja em função da inserção acadêmica e profissional, seja pelas interações sociais mediadas por plataformas virtuais.

A análise dos artigos ocorreu por meio de leitura crítica e sistemática, permitindo identificar convergências e divergências entre os estudos, bem como categorias temáticas relacionadas aos efeitos do uso problemático da internet. Essa abordagem possibilitou compreender o tema a partir de diferentes perspectivas, sem a necessidade de aplicação de questionários ou entrevistas, uma vez que os dados secundários foram suficientes para fundamentar a discussão proposta.

REFERENCIAL TEÓRICO

O avanço tecnológico transformou profundamente diferentes setores da sociedade, impactando áreas como a medicina, a comunicação e o cotidiano das pessoas. Recursos como Inteligência Artificial, big data, impressão 3D e internet das coisas ampliaram a precisão diagnóstica e otimizaram procedimentos de alta complexidade, trazendo benefícios tanto para profissionais da saúde quanto para pacientes (BRASIL, 2018). Paralelamente, ferramentas digitais também revolucionaram as formas de interação social, encurtando distâncias físicas e temporais por meio de redes sociais, aplicativos de mensagens e plataformas de videoconferência.



No entanto, esse cenário de conectividade permanente trouxe novos desafios relacionados à saúde física e mental. O uso excessivo das tecnologias digitais pode ocasionar distúrbios como ansiedade, depressão, insônia e isolamento social, especialmente entre jovens e adolescentes, que vivenciam intensas transformações biopsicossociais (BRASIL, 2018). O Ministério da Saúde enfatiza que essa faixa etária demanda atenção integral, que deve contemplar não apenas aspectos biológicos, mas também fatores emocionais e sociais.

O vício em internet, classificado por Chang e Lee (2024) como um transtorno de controle de impulso, assemelha-se ao jogo patológico e ao uso de substâncias químicas, apresentando impactos significativos na vida acadêmica, profissional e pessoal dos indivíduos. Estudos apontam que essa dependência está associada a condições como déficit de atenção, depressão, baixa autoestima e hostilidade, configurando-se como um fenômeno multifatorial e complexo (DALAMARIA et al., 2020).

Além dos efeitos diretos sobre a saúde mental, o ambiente digital também favorece a disseminação de fake news e a intensificação de padrões estéticos irreais, que contribuem para comparações sociais prejudiciais. Essa realidade pode levar à frustração, ansiedade e até depressão, revelando como os impactos do uso inadequado das redes sociais vão além do plano individual, atingindo dimensões sociais e culturais.

Nesse contexto, Kokolakis (2017) apresenta o conceito de paradoxo da privacidade, que evidencia a contradição entre a preocupação declarada dos usuários com a segurança e privacidade e suas práticas reais, marcadas pela exposição excessiva de dados e pela aceitação irrefletida de termos de uso. Essa perspectiva contribui para compreender que a dependência digital não se resume a um problema de autocontrole, mas envolve questões psicológicas, sociais e cognitivas.

Assim, o referencial teórico demonstra que a internet, embora represente um instrumento de grande relevância para a saúde, a comunicação e a vida social, exige uma reflexão crítica sobre seus efeitos adversos. O equilíbrio entre os benefícios da tecnologia e os riscos do uso abusivo constitui um desafio para a sociedade contemporânea, demandando estratégias educativas, políticas públicas e práticas de conscientização que promovam o bem-estar digital.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados evidenciam que a tecnologia apresenta papel ambíguo: de um lado, promove avanços significativos na saúde e na comunicação; de outro, pode gerar consequências adversas quando utilizada de forma excessiva. O uso de inteligência artificial e big data, por exemplo, representa uma revolução na área médica, favorecendo diagnósticos precoces e tratamentos mais assertivos (BRASIL, 2018; FERRAZ, 2022). Contudo, o mesmo ambiente digital que salva vidas também pode comprometer o equilíbrio físico e psicológico dos indivíduos, reforçando a necessidade de práticas de bem-estar digital.

No campo da saúde mental, estudos apontam que a exposição contínua às redes sociais intensifica quadros de ansiedade e depressão, sobretudo entre adolescentes, grupo em processo de formação identitária e altamente suscetível a influências externas (SIQUEIRA et al., 2024; DALAMARIA et al., 2020). Esses achados corroboram pesquisas do Ministério da Saúde (2018), que destacam a vulnerabilidade dessa faixa etária diante das pressões do mundo digital.

Outro ponto relevante refere-se ao paradoxo da privacidade (KOKOLAKIS, 2017), no qual os usuários afirmam valorizar a segurança, mas continuam adotando práticas de exposição de dados pessoais em busca de conveniência e reconhecimento social. Essa contradição revela que o comportamento digital não é apenas um problema de autocontrole, mas está enraizado em fatores sociais e cognitivos.

Por fim, destaca-se o fenômeno do vício e da dependência digital, classificado por Chang e Lee (2024) como transtorno de controle de impulso, semelhante ao jogo patológico e ao uso de substâncias químicas. Esse quadro compromete não apenas o desempenho acadêmico e profissional, mas também as relações interpessoais, exigindo políticas públicas e estratégias educativas para prevenção e tratamento.

Dessa forma, os resultados aqui apresentados reforçam que a promoção do uso consciente e equilibrado da tecnologia deve ser entendida como uma responsabilidade coletiva, envolvendo escolas, famílias, profissionais de saúde e gestores públicos. A



reflexão crítica sobre os riscos do uso excessivo e a implementação de práticas educativas tornam-se fundamentais para garantir que os benefícios da era digital não sejam ofuscados pelos seus impactos nocivos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O avanço das tecnologias digitais trouxe benefícios inegáveis para diferentes setores da sociedade, sobretudo na saúde, na comunicação e no acesso à informação. Ferramentas como inteligência artificial, big data e redes sociais transformaram práticas cotidianas e profissionais, oferecendo maior rapidez, precisão e conectividade. No entanto, esses progressos também trouxeram desafios que precisam ser analisados de forma crítica, especialmente no que diz respeito aos impactos do uso excessivo da internet.

Constatou-se que a dependência digital afeta diretamente aspectos físicos, emocionais e sociais, com destaque para transtornos como ansiedade, depressão, insônia e isolamento. Esses efeitos são particularmente evidentes em jovens e adolescentes, cuja fase de desenvolvimento os torna mais vulneráveis às pressões sociais e às comparações geradas pelas redes. Além disso, a disseminação de informações falsas e a exposição a padrões irreais de vida e estética intensificam os riscos para a saúde mental e para as relações sociais.

O paradoxo da privacidade, apresentado por Kokolakis (2017), mostra que, mesmo conscientes dos perigos, muitos usuários mantêm práticas nocivas em busca de conveniência e reconhecimento social, reforçando a complexidade do fenômeno da dependência digital. Assim, percebe-se que os impactos do uso excessivo da internet não se limitam ao âmbito individual, mas configuram um problema coletivo que envolve dimensões sociais, cognitivas e culturais.

Diante desse cenário, torna-se indispensável promover o bem-estar digital, estimulando práticas conscientes e equilibradas de uso das tecnologias. A atuação conjunta de famílias, educadores, profissionais da saúde e gestores públicos é essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas e educativas, capazes de minimizar os impactos negativos da internet sem desconsiderar os inúmeros benefícios que ela oferece.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-eAdolesc.pdf. Acesso em: 10 fev. 2025.

Chang, Y. L. Max; Lee, O. Irene. Functional connectivity changes in the brain of adolescents with internet addiction: A systematic literature review of imaging studies. Uganda. Jun. 2024. Disponível em: <https://journals.plos.org/mentalhealth/article?id=10.1371/journal.pmen.0000022>. Acesso em: 18 ago. 2025.

DALAMARIA, Tatiane. et al. Dependência de internet em adolescentes de uma cidade na Amazônia Ocidental brasileira. Rev. Paul. Pediatr. São Paulo, v. 39, e2019270, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2019270>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/sqqcp7J4Hg9CCcTBdfcq3dn/?lang=pt>. Acesso em: 19 ago. 2025.

FERRAZ, Fábio Henrique de Carvalho. As tecnologias na medicina 4.0 e a resistência médica aos novos sistemas. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, ano 7, ed. 02, v. 01, p. 5-18, fev. 2022. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/tecnologia/tecnologias-na-medicina>. DOI: <https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/tecnologia/tecnologias-na-medicina>. Acesso em: 11 ago. 2025.

INFORMATEC DIGITAL. A importância da tecnologia na comunicação atual. [S. I.]. 2024. Disponível em: <https://informatecdigital.com/pt/A-import%C3%A2ncia-da-tecnologia-nacomunica%C3%A7%C3%A3o-atual/>. Acesso em: 11 ago. 2025.

KOKOLAKIS, S. Privacy attitudes and privacy behaviour: A review of current research on the privacy paradox phenomenon. Computers & Security, v. 64, p. 122-134, jan. 2017. Disponível em:



https://www.researchgate.net/publication/280244291_Privacy_attitudes_and_privacy_behavior_A_review_of_current_research_on_the_privacy_paradox_phenomenon. Acesso em 21 ago. 2025.

SIQUEIRA, Lowhana Farias. et al. O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 10, p. 1384-1390, [S. l]. 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p1384-1390>. Acesso em: 12 ago. 2025.

