

TECNOLOGIA E ANSIEDADE: O PREÇO PSICOLÓGICO DA ERA DIGITAL

Karine Scherer¹, Daniel R. Sant’ana², Taiane Schneider³

¹ Acadêmica do curso de biomedicina, UCEFF, Itapiranga/SC.

² Docente do curso de Biomedicina, UCEFF/Campus de Frederico Westphalen, RS, Brasil

³ Doutora em Biomedicina, Professora do curso de Biomedicina, UCEFF.

E-mail para correspondência: karinescherer123@gmail.com

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução: A saúde mental é considerada um estado de bem estar, um equilíbrio psicológico que permite o indivíduo enfrentar o estresse e os desafios da vida, aprender de forma eficaz e desempenhar suas funções com sucesso.¹ Entretanto, o Ministério da Saúde (MS) faz um grande alerta sobre a saúde mental dos brasileiros, enfatizando que uma a cada quatro pessoas podem sofrer com algum transtorno mental durante a vida, e apontam que o Brasil é o país com maior número de pessoas ansiosas.⁴ As mídias sociais contribuem significativamente no desenvolvimento de transtornos de conduta e imagem, além de alterações no sono, hiperatividade, depressão e comportamentos agressivos². **Objetivo:** Realizar uma revisão bibliográfica referente aos impactos psicológicos causados pela tecnologia na saúde mental, com foco no transtorno de ansiedade. **Método:** Foram realizadas pesquisas na plataforma Scientific Electronic Library Online (SciELO), em portais do governo e no site da organização mundial da saúde, utilizando os descritores referentes ao impacto da tecnologia na saúde mental, mídias sociais, ansiedade e saúde mental. O resumo abrange publicações do período de 2017 a 2023. **Resultados e Discussão:** Problemas na saúde mental são chamados de transtornos mentais e são umas das principais causas de morbidade atualmente em nossa sociedade, dentre esses transtornos está a

ansiedade.³ A ansiedade é um recurso importante para o ser humano, preparando o corpo para lidar com situações potencialmente perigosas, entretanto, quando em excesso, se torna um transtorno mental, causando preocupação constante e sofrimento.⁶ O uso excessivo da internet e das mídias sociais, pode ser associado a dependência e compulsividade no intuito de estar sempre em busca de sentimentos prazerosos e positivos.⁵ Mídias sociais utilizam mecanismos que estimulam a liberação de dopamina, um neurotransmissor que causa sentimento de prazer e recompensa para manter seus usuários conectados, essa prática apresenta riscos de dependência.⁷ A intensa e constante liberação de dopamina estimulada pela hiperconectividade se torna uma busca incessante pelo prazer, levando a um aumento da irritabilidade, causando prejuízos no sono, e conseqüentemente causando ansiedade.⁸ É importante destacar que usuários das mídias sociais estão expostos ao *cyberbullying*, além da falta de privacidade e a ausência de segurança, que contribuem significativamente para a disseminação da violência online, o que tem um impacto direto na saúde mental da pessoa que é alvo dessas agressões.³ **Conclusão:** O uso excessivo da tecnologia e das mídias sociais põem em risco a saúde mental e o desenvolvimento social dos usuários, principalmente pela constante exposição a imagens idealizadas, causando baixa autoestima, e posteriormente fazendo as pessoas acreditarem que suas vidas não são satisfatórias em comparação às das outras. Por outro lado, devemos reconhecer que as tecnologias também podem ser aliadas da saúde mental, quando utilizadas de forma adequada, podendo aproximar pessoas, formando grupos de apoio, além de trazer consigo inúmeros avanços na área da educação e nos ambientes de trabalho. O desafio está em criar um equilíbrio, aliando o uso da tecnologia com uma vida saudável, priorizando uma boa alimentação, praticando atividades físicas e reservando um tempo de qualidade para se desconectar.

Palavras-chave: Saúde mental, transtornos, tecnologia, mídias sociais.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization (WHO) [Internet]. Mental health; Junho 2022. [citado 25 abr 2024]. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwir2xBhC_ARIsAMTXk84oySs_YJbi2s1I7RjF7vnrtLlu0KQVFSrBOT3E2YKBICPLVd8cblaAojYEALw_wcB.
2. Sales SS, Costa TM, Gai MJ. Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. Res Soc Dev [Internet]. Julho 2021 [citado 25 abr 2024]; Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17800>.
3. Abjaude SAR, Pereira LB, Zanetti MOB, Pereira LRL. Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? SMAD Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas [Internet]. Março 2020. [citado 25 abr 2024]; Disponível em: : http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001&lng=pt&nrm=iso&tlng=es.
4. Conselho Nacional de Saúde [Internet]. CNS promoverá live sobre a saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras no Brasil; Abril 2023. [citado 25 abr 2024]. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar#:~:text=Dados%20da%20Organização%20Mundial%20de,mental%20ao%20longo%20da%20vida>.
5. Moromizato MS, Ferreira DB, Souza LS, Leite RF, Macedo FN, Pimentel D. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. Rev Bras Educ Médica [Internet]. Dez 2017 [citado 25 abr 2024]; Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4rb20160118>.
6. 1. Transtornos de ansiedade podem estar relacionados a fatores genéticos [Internet]. Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/transtornos-de-ansiedade-podem-estar-relacionados-a-fatores-geneticos>>.
7. 1. Corrêa CM. Uso excessivo das mídias sociais digitais. 225226 [Internet]. 2021 Disponível em: <<http://186.251.225.226:8080/handle/123456789/326>>.

8. Rosa R.C.M, Junior J.C.S e Zumstein L.S. O tecnoestresse e as consequências da hiperconectividade para a educação, em 2022. Cadernos da Fucamp, v.21, n.50, p.60-77/2022.