Algoritmos da Inquietação: A Ansiedade na Era do Smartphone Onipresente

Gabrielle Braga Bonato, Unicathedral[1]
Ellen Costa Lima, Unicathedral[2]
Raisa Anne Marcolin, Unicathedral[3]
Thalia Ribeiro Martins, Unicathedral[4]

RESUMO
A disseminação de dispositivos móveis (*smartphones, tablets, notebooks*) têm transformado significativamente o comportamento das sociedades contemporâneas. Os dispositivos conectados à internet se fazem presentes de maneira significativa em quase todas as esferas da dimensão social, quase assumindo o papel central nos processos comunicacionais, no acesso à informação e nas dinâmicas do cotidiano doméstico. Este trabalho visa compreender como as tecnologias, com ênfase nas redes sociais, moldam a construção das identidades cultural e social, além de investigar relações causais entre seu uso intensivo e a possível emergência de transtornos mentais. A metodologia combina levantamento bibliográfico com aplicação de questionários baseados nos critérios do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR). Os resultados poderão subsidiar futuras pesquisas nas áreas de saúde mental e ciências sociais.
PALAVRAS-CHAVE: ansiedade, saúde mental, redes sociais, transtornos mentais.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento tecnológico e a ampla disponibilidade de dispositivos eletrônicos móveis, como *smartphones*, *tablets, notebooks* entre outros, vêm modificando significativamente o comportamento das sociedades contemporâneas (BRAZILIAN JOURNAL OF IMPLANTOLOGY AND HEALTH SCIENCES, 2025). Diante disso é necessário compreender que a internet não atua apenas como uma ferramenta de comunicação, mas também como um espaço simbólico onde as práticas culturais são reproduzidas e transformadas (LÉVY, 1999).

[1] Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Unicathedral em Barra do Garças/MT
[2] Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Unicathedral em Barra do Garças/MT
3 Docente do curso de Psicologia Centro Universitário Unicathedral,
Contato:raisa.marcolin@unicathedral.edu.br
4 Docente do curso de Psicologia Centro Universitário Unicathedral,
Contato:thalia.martins@unicathedral.edu.br

A identidade cultural e social é formada por valores, crenças e práticas compartilhadas, sendo continuamente influenciada pelas interações sociais e pelo ambiente cultural (LARAIA, 2003).

Com o advento da internet, o conceito e o formato de ‘redes sociais’ mudaram e continuam mudando. De acordo com Castells (2003), as redes sociais desempenham um papel central na sociedade em rede, viabilizando o compartilhamento global de valores, ideias e criações. Essas plataformas transformaram a cultura contemporânea ao promoverem novas formas de interação e construção cultural. Contudo, essa dinâmica não está isenta de desafios, pois introduz novos padrões de comportamento e interação que influenciam diretamente a experiência individual, alterando a maneira como os indivíduos se relacionam, consomem informações e se percebem no mundo.

MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia deste estudo decorre de uma abordagem quantitativa associada à pesquisa bibliográfica. A revisão bibliográfica parte do estudo de autores renomados para fundamentar a conceituação dos descritores: cultura e sociedade; redes sociais e tecnologia; e ansiedade.

O estudo de cunho qualitativo alicerçou-se na elaboração de um formulário desenvolvido na plataforma *Google Forms*, dividido em 3 seções. Na seção 1, as questões foram estruturadas visando coletar informações acerca do perfil sociodemográfico dos participantes. Na seção 2, as questões desenvolvidas englobam informações relacionadas ao tempo de uso de tela associado às mídias digitais, o modo que a pessoa se auto avalia após essa exposição e, se há existência de transtorno mental diagnosticado, em caso afirmativo, se essa exposição influencia os sintomas do transtorno. Na seção 3, foram utilizados os critérios diagnósticos do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR) para o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) como base para a elaboração das questões, visando coletar informações relacionadas à autopercepção sobre os sintomas da ansiedade.

RESULTADOS

O projeto de pesquisa apresenta-se importante no sentido de compreender que a internet não atua mais como uma forma de lazer ou apenas uma ferramenta de comunicação, mas também como um espaço simbólico onde as práticas culturais são construídas, reproduzidas e transformadas. É notório que na sociedade atual, o uso de *smartphones, tablets, notebooks*, entre outros, tem aumentado significativamente, modelando o comportamento e estilo de vida da sociedade contemporânea.

O trabalho de Cuche (1999), Laraia (2003) e Santos (2006) auxiliou na análise e na definição do conceito de cultura, enquanto McLuhan (1964), Lévy (1999) abordaram o impacto da tecnologia associada ao uso das redes sociais no comportamento humano e nas modificações culturais e sociais ao longo do tempo, nesse mesmo sentido, Twenge e Campbell (2018), Ibrahim e Araújo (2022) e Kardaras (2024) foram essenciais para compreender a relação entre o uso de tela e os efeitos negativos na saúde mental, sobretudo nos sintomas relacionados à ansiedade.

Os resultados esperados para essa pesquisa são um diagnóstico dos efeitos do uso de telas na saúde mental, buscando correlacionar tempo de tela/exposição a redes sociais e o aumento de sintomas de ansiedade ou outros transtornos.

DISCUSSÃO

Estudos realizados por Twenge e Campbell (2018) indicam que o uso excessivo de exposição às telas está associado a alterações no funcionamento cerebral, impactando na janela do sono, aumento dos níveis de ansiedade e estresse, déficits de atenção e comprometimento na memória de trabalho.

Segundo Kardaras (2024), a exposição constante a vidas idealizadas nas redes sociais estimula comparações excessivas e busca por validação, essa dinâmica tende a gerar insegurança, sentimentos de inadequação e baixa autoestima quando a resposta esperada não é alcançada. A necessidade de acompanhar tendências associada à dificuldade de se desconectar e o ritmo acelerado das interações, intensifica o estresse e a sobrecarga mental, fatores estes que contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade (KARDARAS, 2024).

CONCLUSÃO

Diante disso, espera-se que a pesquisa contribua para a compreensão dos impactos do uso prolongado das tecnologias digitais, especialmente das redes sociais, sobre os níveis de ansiedade em estudantes do ensino superior. Pretende-se também identificar possíveis relações entre o uso intensivo desses recursos e o surgimento de sintomas de ansiedade e estresse, associados ao TAG, bem como analisar de que forma tal uso influencia na construção das identidades culturais e sociais desses sujeitos.

Conclui-se que os dados a serem levantados poderão auxiliar futuras pesquisas acadêmicas na área da saúde mental e das ciências sociais, além de oferecer suporte para o desenvolvimento de ações interventivas no contexto universitário e para a elaboração de práticas institucionais que orientem o uso equilibrado das tecnologias no ambiente acadêmico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5.ed. Porto Alegre: Artmed,2023.

BRAZILIAN JOURNAL OF IMPLANTOLOGY AND HEALTH SCIENCES: Efeitos do uso excessivo de telas no neurodesenvolvimento de crianças e adolescentes o que diz a literatura. Macapá, 27 mar. 2025. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/5526. Acesso em: 02 jul. 2025.

CASTELLS, Manuel. A galáxia da internet: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

CUCHE, Denys. A noção de cultura nas ciências sociais. Bauru: Edusc, 1999.

IBRAHIN, Fabiane Regina Carvalho de A.; ARAÚJO, Patrícia Pires de. Tecnoestresse: implicações do uso excessivo da tecnologia. Rio de Janeiro: Expressa, 2022.

KARDARAS, Nicholas. Insanidade digital: como as mídias sociais estão afetando nossa saúde e o que fazer para recuperar a sanidade. Rio de Janeiro: Alta Cult, 2024.

LARAIA, Roque de Barros. Cultura: um conceito antropológico. 17. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

LÉVY, Pierre. Cibercultura. São Paulo: Editora 34, 1999.

McLUHAN, Marshall. Os meios de comunicação como extensões do homem. São Paulo: Cultrix, 1964.

SANTOS, José Luiz dos. O que é cultura. 16. ed. São Paulo: Brasiliense, 2006. Disponível em:https://producoeseconhecimentos.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/02/o-que-c3a9-cultura-josc3a9-luiz-dos-santos-pp21-50.pdf. Acesso em: 22 fev. 2025.

TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population based study. Preventive Medicine Reports, v. 12, p. 271–283, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003. Acesso em: 02 jun.2025