O PESO DA TELA: ANSIEDADE EM TEMPOS DE CONEXÃO CONSTANTE

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

RESUMO

A disseminação de dispositivos móveis, como smartphones, tablets e notebooks, tem transformado significativamente o comportamento das sociedades contemporâneas. Conectados à internet, esses dispositivos estão presentes em quase todas as esferas sociais, assumindo papel central na comunicação, no acesso à informação e nas dinâmicas cotidianas. Nessa perspectiva, o objetivo do trabalho é compreender como as tecnologias digitais, com ênfase nas redes sociais, moldam a construção das identidades culturais e sociais, além de investigar possíveis relações entre o uso intensivo desses recursos e a emergência de transtornos mentais. Utilizou-se um questionário do *Google Forms*, dividido em três seções. A primeira seção coletou informações sobre o perfil sociodemográfico dos participantes. A segunda abordou o tempo de uso de telas associado às mídias digitais, a autoavaliação dos participantes em relação aos efeitos desse uso e, quando aplicável, a influência sobre transtornos mentais previamente diagnosticados. A terceira seção foi baseada nos critérios do DSM-5-TR para Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), visando avaliar a autopercepção dos sintomas de ansiedade, permitindo correlacionar o uso intensivo de tecnologias digitais com possíveis impactos na saúde mental. A amostra (164 respostas) foi em maioria feminina (59,9%), seguida por participantes do sexo masculino (39%) e 0,2% que se identificaram como não-binários. A faixa etária predominante foi de 18 a 24 anos (70,1%), seguida por 25 a 30 anos (15,9%), 31 a 35 anos (4,3%), 36 a 40 anos (2,4%) e acima de 40 anos (7,3%). Quanto à inserção no mercado de trabalho,

1 Aluna de Psicologia do 5º Período. E-mail: ellen.lima0205@gmail.com
2 Aluna de Psicologia do 6º Período. E-mail: gabriellebragabonato@gmail.com
3 Especialista em Docência e Prática da Meditação pela Universidade Estácio de Sá, UNESA. Psicóloga pela Universidade Federal do Mato Grosso (UFMT). Professora no curso de Psicologia. E-mail: raisa.marcolin@unicathedral.edu.br
4 Especialista em Neuropsicologia pelo Instituto de Pós-Graduação e Graduação, IPOG. Psicóloga pela Faculdade Estácio de Sá de Goiás. Professora no curso de Psicologia. E-mail: thalia.martins@unicathedral.edu.br

32,9% trabalham 8 horas diárias, 24,4% trabalham 6 horas, 14,4% mais de 8 horas, 8,5% 4 horas e 20,1% não estão atuantes. O uso de dispositivos móveis foi majoritariamente para redes sociais (53%), seguido de trabalho (23,2%), estudos (12,8%), outros fins (9,8%) e jogos (1,2%). Observou-se que 41,5% dos participantes frequentemente perdem a noção do tempo ao utilizar o celular, 25,6% sempre, 26,8% raramente e 6,1% nunca. Em questão de múltipla escolha, o Instagram foi citado por 79,9% dos participantes, o WhatsApp por 73,2% e o TikTok por 45,1% como os aplicativos mais utilizados. As percepções sobre o tempo de uso das redes sociais variaram entre sentimentos positivos, como felicidade e relaxamento, e negativos, incluindo ansiedade, indisposição e cansaço. Entre os participantes, 24 possuíam algum transtorno diagnosticado, sendo os mais frequentes transtornos de ansiedade, depressivos e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Além disso, 66,5% relataram ter tentado reduzir o uso de telas, 22,6% não tentaram e 11% não souberam informar. Os resultados indicam que os estudantes universitários apresentam alto engajamento com dispositivos móveis, sobretudo para redes sociais, associado a diferentes respostas emocionais e experiências de perda de controle do tempo. A presença de transtornos mentais em parte da amostra, combinada com tentativas frequentes de reduzir o uso de telas, sugere que o uso intensivo das tecnologias digitais pode influenciar o bem-estar psicológico e contribuir para sintomas de ansiedade e estresse.

Palavras-chave: Ansiedade; saúde mental; redes sociais; transtornos mentais