

# A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS E DAS TELAS DIGITAIS NA SOCIEDADE

Lais de Moura Dias Berti<sup>1</sup>, Miguel Fernandes Roveri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Colégio Status – Campo Grande- MS

[laismourams@gmail.com](mailto:laismourams@gmail.com)

[miguel.froveri@gmail.com](mailto:miguel.froveri@gmail.com)

Área/Subárea: - Ciências Biológicas e da Saúde/ Saúde Coletiva

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** Mídia; Tecnologia; Internet; Saúde Mental; Uso Excessivo de Telas..

## Introdução

A tecnologia oferece inúmeros recursos que facilitam diversas tarefas cotidianas, proporcionando às pessoas um meio mais eficaz para realizar atividades que seriam difíceis ou impossíveis sem ela. Redes sociais, por exemplo, oferecem entretenimento, apoio para estudantes, comunicação à distância e outros benefícios. No entanto, apesar das vantagens, o uso excessivo da tecnologia pode gerar problemas sérios. O uso excessivo de telas pode desencadear efeitos negativos emocionais, como ansiedade, dependência digital e baixa autoestima, além de consequências físicas, como distúrbios do sono e da alimentação (Antoniassi et al., 2024). Um exemplo claro é a nomofobia, o medo irracional de ficar sem o celular, que leva as pessoas a priorizarem a vida virtual em detrimento da vida real, causando angústia ao imaginar a perda do acesso à internet e ao celular (Oliveira et al., 2017).

Outro aspecto preocupante é a pressão por atingir padrões idealizados nas redes sociais, o que pode levar a comparações excessivas e insatisfação pessoal. Influenciadores digitais costumam mostrar apenas os aspectos positivos de suas vidas, o que pode afetar a autoestima dos usuários, levando até à depressão (Santos et al., 2024). O uso prolongado de dispositivos eletrônicos também provoca lesões musculares, especialmente em ombros, mãos, punhos e pescoço (Guterres et al., 2017). Além disso, o impacto das interações digitais substitui muitas relações presenciais. Segundo Santos et al. (2022), o Brasil é um dos países com maior número de usuários de internet, sendo os adolescentes e jovens adultos os principais usuários para troca de mensagens.

O uso excessivo da tecnologia exige atenção e equilíbrio. Segundo o relatório "Digital 2023: Global Overview Report", as pessoas no Brasil passam, em média, 9 horas por dia em smartphones e computadores, colocando o país como o segundo no mundo em tempo de tela (Nazar, 2023). Esse uso prolongado pode causar distúrbios do sono, aumentar o sedentarismo e impactar a saúde psicológica, levando a ansiedade e depressão. Diante desse cenário, é essencial promover a conscientização sobre o uso equilibrado da tecnologia e buscar maneiras de reduzir o tempo excessivo de

exposição às telas. O objetivo deste trabalho é analisar como o corpo e o cérebro humano são afetados pelo uso excessivo de tecnologia e redes sociais e oferecer alternativas para evitar o vício. Entre os objetivos específicos estão compreender a influência da tecnologia, como as redes sociais modificam a vida das pessoas e como elas podem ser facilmente levadas ao uso excessivo.

## Metodologia

A metodologia usada neste estudo é a revisão bibliográfica. Sendo feita pesquisa em várias fontes confiáveis, como artigos acadêmicos, livros, teses, dissertações e publicações especializadas. O objetivo foi reunir e entender tudo o que já se sabe sobre o tema. Esse processo ajuda a ter uma visão clara e contextualizada das pesquisas já feitas, destacando tendências, lacunas e pontos em comum entre os diferentes estudos. A revisão bibliográfica é importante para dar uma base sólida ao trabalho e garantir que as discussões e conclusões estejam bem fundamentadas.

## Resultados e Análise

Os estudos concordam que o uso excessivo de tecnologia, especialmente smartphones e computadores, está ligado a vários problemas de saúde física e mental. Por exemplo, o artigo de Souza e Miranda (2018) faz um copilado de informações, dividindo-as de maneira didática entre malefícios da visão, da audição, lesões musculares, alterações de humor, insônia, além de possíveis acidentes como explosões. Vários estudos destacam que passar muito tempo com dispositivos eletrônicos pode ser prejudicial para a saúde.

Por outro ângulo vemos os aspectos emocionais, ressaltados em estudos como os de Santos et al. (2022) e Godoy et al. (2024). Santos et al. (2022) exploram como as redes sociais influenciam o comportamento alimentar e a imagem corporal, especialmente entre mulheres, mostrando que a pressão para se apresentar de uma certa maneira online pode afetar a autoestima e a saúde

mental. Ambos os estudos concordam que, apesar dos benefícios, as redes sociais também trazem riscos

significativos. Enquanto Godoy et al. (2024) alerta para o quanto as redes sociais podem interferir nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, traçando um panorama entre as redes sociais e o seu tipo de uso.

A questão da dependência tecnológica é abordada por Nazar (2023) que apresenta dados alarmantes, uma vez que, os brasileiros passam em média 56% do dia em frente a telas de smartphones e computadores. Considerando ainda a existência da nomofobia, como já mencionada, que é o medo irracional de ficar sem o celular (Oliveira et al., 2017). Esses estudos mostram como está sendo frequente o uso indiscriminado da tecnologia, acarretando riscos a saúde física e mental.

Comparando os estudos, todos concordam sobre a necessidade de equilíbrio no uso da tecnologia. Conscientizar-se sobre os impactos negativos e implementar práticas saudáveis pode ajudar as pessoas a manter um equilíbrio entre a vida online e offline, promovendo uma melhor qualidade de vida. Essa concordância entre os resultados reforça a importância de usar a tecnologia e as redes sociais de forma equilibrada e consciente. Para evitar os efeitos negativos do uso excessivo da tecnologia, é essencial adotar hábitos mais saudáveis. Sendo recomendado estabelecer limites de tempo para o uso de dispositivos eletrônicos e fazer pausas regulares para se movimentar e descansar os olhos. Além disso, a prática de atividades físicas e hobbies que não envolvam tecnologia, assim como desconectar-se das redes sociais em certos momentos do dia, são estratégias eficazes para reduzir a ansiedade e o estresse.

### Considerações Finais

Visto que a tecnologia, mais especificamente o uso de telas, pode influenciar o ser humano em diversas questões, conclui-se que é de extrema importância ficar mais atento na forma que se pode usar a tecnologia, e na forma que se deixam levar pela influência das redes sociais. Afirma-se que a tecnologia tem muitos lados positivos, como também negativos, e pode ser vista como uma forma dinâmica na vida das pessoas, mas há necessidade de estabelecer limites na maneira de utilizá-la, para não se tornar um problema futuro.

Para manter um equilíbrio saudável, é essencial adotar práticas como limitar o tempo de uso dos dispositivos, fazer pausas regulares, e engajar-se em atividades offline. Além disso, a conscientização sobre os impactos da tecnologia e a educação sobre seu uso responsável são fundamentais. Promover um uso mais consciente e equilibrado da tecnologia pode ajudar a maximizar seus benefícios enquanto minimiza os riscos associados, garantindo uma melhor qualidade de vida a longo prazo..

### Agradecimentos

Agradecemos ao Colégio Status pelo apoio e pela estrutura que foram fundamentais durante a realização deste trabalho. Também somos profundamente gratos ao nosso orientador, cuja orientação foi essencial para o sucesso deste projeto. Por fim, agradecemos às nossas famílias, que sempre nos apoiaram com carinho e encorajamento em cada etapa dessa jornada.

### Referências

ANTONIASSI, Sarina G. et al. Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/L6fDw3crFXkMR5SFHCQpL5k/?lang=pt#>> Acesso em: 17 jun. 2024.

GODOY, Patrícia P. Et al. Mídias Sociais e Sintomas Emocionais de Estudantes de uma Universidade Privada. 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/hT55F7GQdLNjyVh5MstHdwH/?lang=pt#>> Acesso em: 17 jun. 2024.

GUTERRES, Jayne Luana, et al. Principais Queixas Relacionadas ao Uso Excessivo de Dispositivos Móveis. 2017. Disponível em: <<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/pleiade/article/view/333/416>> Acesso em: 17 jun. 2024.

NAZAR, Susanna. Brasileiros passam em média 56% do dia em frente às telas de smartphones e computadores. Jornal da USP, Ribeirão Preto, 29 jun. 2023. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/brasileiros-passam-em-media-56-do-dia-em-frente-as-telas-de-smartphones-computadores/>>. Acesso em: 17 jun. 2024.

OLIVEIRA, Thyciane et al. Cadê meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rae/a/xvQVTRBG7fS6VkKRY33cMBD/#>> Acesso em: 17 jun. 2024.

SANTOS, et al. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulher. Brasília, 5 ago. 2020. Caderno 1, p.1-3. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14450/1/Isabela%20Teles%20e%20Juliana%20Fernandes.pdf>>. Acesso em: 17 jun. 2024.

SOUZA, Adriellen F., MIRANDA, Ana Clara de O. Os problemas causados pelo uso excessivo de smartphones. Instituto Federal do Ceará, 2018. Disponível em: <[https://prpi.ifce.edu.br/nl/\\_lib/file/doc4147-Trabalho/ARTIGO%20terminado.pdf](https://prpi.ifce.edu.br/nl/_lib/file/doc4147-Trabalho/ARTIGO%20terminado.pdf)> Acesso em: 17 jun. 2024.