

CONECTADOS E SOBRECARGADOS: O IMPACTO DA TECNOLOGIA NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES

Washington José de Santana¹

RESUMO

A intensificação do uso das tecnologias digitais na educação contemporânea tem ampliado as possibilidades de aprendizagem, mas também exposto fragilidades profundas na saúde mental dos estudantes. O artigo “Conectados e Sobrecargados: O Impacto da Tecnologia na Saúde Mental dos Estudantes” propõe uma análise crítica e interdisciplinar sobre as consequências do uso excessivo dos recursos tecnológicos no ambiente acadêmico, articulando reflexões da teoria da complexidade de Edgar Morin e resultados de uma pesquisa bibliográfica qualitativa e multidimensional que entrelaça as dimensões tecnológica, cognitiva e emocional do processo educativo. Os achados indicam que a hiperconectividade, marcada pela exposição contínua às telas e pela ausência de pausas restauradoras, intensifica sintomas como fadiga digital, ansiedade, déficit de atenção, isolamento social e exaustão cognitiva, comprometendo o bem-estar e a capacidade de autorregulação emocional dos estudantes. A análise demonstra que, embora a tecnologia represente um instrumento indispensável à educação moderna, seu uso descontrolado provoca desequilíbrios que afetam o sono, a produtividade e a qualidade das interações humanas. Em contrapartida, o estudo comprova que a adoção de estratégias pedagógicas intencionais, como metodologias ativas, políticas institucionais de bem-estar digital, suporte psicológico e uso ético da inteligência artificial para o monitoramento de modelos de estresse, pode restaurar o equilíbrio entre novidade e saúde mental. Conclui-se que o desafio da educação digital não está em abandonar a tecnologia, mas torna-la humana e humanizada, promovendo práticas de autorregulação e uso consciente que assegurem um aprendizado produtivo, sustentável e emocionalmente saudável, em consonância com o princípio da complexidade que une corpo, mente e sociedade.

Palavras-chave: tecnologia; saúde mental; hiperconectividade; educação digital; autorregulação emocional.

ABSTRACT

The intensification of digital technology use in contemporary education has expanded learning possibilities while simultaneously exposing deep vulnerabilities in students' mental health. The article “Connected and Overloaded: The Impact of Technology on Students' Mental Health” presents a critical and interdisciplinary analysis of the consequences of excessive technological use in academic environments, integrating reflections from Edgar Morin's theory of complexity with findings from a qualitative and multidimensional bibliographic study that interweaves the technological, cognitive, and emotional dimensions of the educational process. The results reveal

¹ SANTANA, Washington José de, Graduado do Curso de licenciatura em matemática - FUNESO - PE, Graduado do Curso de Engenharia Civil – ESTÁCIO DE SÁ – PE, Mestre em Ciência da educação - UCDB – MS, Doutorando em Ciências da educação - UNIDA - PY wjsantana2014@gmail.com, <https://lattes.cnpq.br/3884046051527948>;



that hyperconnectivity, characterized by continuous screen exposure and the absence of restorative pauses, exacerbates symptoms such as digital fatigue, anxiety, attention deficit, social isolation, and cognitive exhaustion, undermining students' well-being and their ability for emotional self-regulation. The analysis demonstrates that although technology remains an indispensable tool for modern education, its uncontrolled use generates imbalances that affect sleep, productivity, and the quality of human interactions. Conversely, the study confirms that the adoption of intentional pedagogical strategies—including active methodologies, institutional policies for digital well-being, psychological support, and the ethical use of artificial intelligence to monitor stress patterns—can help restore balance between innovation and mental health. It concludes that the challenge of digital education is not to abandon technology, but to make it humane and humanized, promoting practices of self-regulation and conscious use that ensure productive, sustainable, and emotionally healthy learning, in accordance with the principle of complexity that unites body, mind, and society.

Keywords: technology; mental health; hyperconnectivity; digital education; emotional self-regulation.

RESUMEN

La intensificación del uso de las tecnologías digitales en la educación contemporánea ha ampliado las posibilidades de aprendizaje, pero también ha revelado profundas fragilidades en la salud mental de los estudiantes. El artículo “Conectados y Sobrecargados: El Impacto de la Tecnología en la Salud Mental de los Estudiantes” propone un análisis crítico e interdisciplinario sobre las consecuencias del uso excesivo de los recursos tecnológicos en el entorno académico, articulando las reflexiones de la teoría de la complejidad de Edgar Morin con los resultados de una investigación bibliográfica cualitativa y multidimensional que entrelaza las dimensiones tecnológica, cognitiva y emocional del proceso educativo. Los hallazgos indican que la hiperconectividad, caracterizada por la exposición continua a las pantallas y la falta de pausas restauradoras, intensifica síntomas como fatiga digital, ansiedad, déficit de atención, aislamiento social y agotamiento cognitivo, comprometiendo el bienestar y la capacidad de autorregulación emocional de los estudiantes. El análisis demuestra que, aunque la tecnología representa una herramienta indispensable para la educación moderna, su uso descontrolado provoca desequilibrios que afectan el sueño, la productividad y la calidad de las interacciones humanas. Por otro lado, el estudio confirma que la adopción de estrategias pedagógicas intencionadas, como metodologías activas, políticas institucionales de bienestar digital, apoyo psicológico y el uso ético de la inteligencia artificial para monitorear patrones de estrés, puede restaurar el equilibrio entre la innovación y la salud mental. Se concluye que el desafío de la educación digital no consiste en abandonar la tecnología, sino en hacerla humana y humanizada, promoviendo prácticas de autorregulación y uso consciente que garanticen un aprendizaje productivo, sostenible y emocionalmente saludable, en consonancia con el principio de la complejidad que une cuerpo, mente y sociedad.

Palabras clave: tecnología; salud mental; hiperconectividad; educación digital; autorregulación emocional.



INTRODUÇÃO

A tecnologia, ao mesmo tempo em que se consolidou como eixo estruturante da vida contemporânea, redefiniu de forma irreversível a maneira como as pessoas aprendem, trabalham e constroem suas relações. No campo educacional, sua incorporação trouxe benefícios inegáveis — ampliou o acesso à informação, diversificou metodologias e potencializou experiências de aprendizagem antes inimagináveis. Contudo, esse avanço também mostrou um contraponto preocupante: a crescente hiperconectividade vem impondo novas formas de sobrecarga emocional, afetando de modo direto a saúde mental dos estudantes. O uso contínuo de dispositivos digitais, o fluxo incessante de informações e a constante pressão das redes sociais têm produzido sintomas como fadiga digital, ansiedade, estresse acadêmico, irritabilidade e dificuldades cognitivas, configurando um fenômeno silencioso, porém generalizado, que preocupa educadores, pesquisadores e profissionais de saúde.

A digitalização intensiva do ensino — acelerada pela ascensão do ensino remoto e dos modelos híbridos — ampliou a exposição às telas e alterou profundamente as dinâmicas de aprendizado, socialização e descanso mental. Estudos recentes apontam que o excesso de tempo conectado pode comprometer o sono, favorecer o isolamento social, reduzir a capacidade de foco e intensificar a sensação de cobrança e inadequação (MORAN, 2015). Ao mesmo tempo, o universo das redes sociais, com sua lógica de comparação e busca por aprovação, potencializa sentimentos de insuficiência, insegurança emocional e dependência de validação externa, impactando diretamente a autoestima e o senso de pertencimento dos estudantes.

Diante desse cenário, emergem questionamentos urgentes que norteiam a reflexão deste estudo: como a hiperconectividade afeta o equilíbrio emocional e cognitivo dos alunos? De que forma o uso excessivo de dispositivos digitais interfere nas práticas de estudo e nas relações interpessoais? É possível conciliar o avanço tecnológico com o bem-estar psicológico e o aprendizado saudável? As respostas a essas perguntas não se restringem à dimensão técnica do uso das ferramentas, mas exigem uma compreensão complexa, sistêmica e humanizada — capaz de reconhecer que tecnologia e subjetividade coexistem em um mesmo campo de tensões e possibilidades.

Como objetivo geral este artigo analisa os impactos do uso excessivo da tecnologia sobre



a saúde mental dos estudantes, e identifica os fatores de risco que emergem do ambiente digital e propõe estratégias de equilíbrio e autorregulação que tornem o uso dos recursos tecnológicos mais consciente e saudável.

Metodologicamente, a pesquisa é bibliográfica e qualitativa, sustentada pela teoria da complexidade de Edgar Morin, que permite articular os múltiplos fios que entrelaçam tecnologia, educação e saúde mental. Essa perspectiva compreende o ser humano como um sistema interdependente e em constante reorganização, no qual corpo, mente e ambiente formam uma unidade dinâmica. As fontes utilizadas — artigos científicos da base SciELO, dissertações acadêmicas, livros especializados e publicações de periódicos — possibilitaram uma abordagem interdisciplinar e crítica, adequada à natureza multifacetada do tema.

A arcabouço do estudo foi disposto em dois capítulos: o primeiro aplicar-se à análise dos efeitos da hiperconectividade sobre a mente e o comportamento dos estudantes; o segundo sugere estratégias pedagógicas e institucionais voltadas ao bem-estar digital, incluindo políticas de uso consciente, pausas restaurativas e mediação tecnológica responsável. Dessa forma, o artigo almeja colaborar para a reflexão contemporânea sobre o impacto da tecnologia na vida estudantil, abonando discussões e alternativas que conciliem inovação e humanidade, eficiência e cuidado, conectividade e equilíbrio.

De forma geral, este artigo parte do reconhecimento de que o desafio da educação moderna não é desconectar-se da tecnologia, mas reconectá-la à dimensão humana, desempenhando o sentido ético e emocional do estudar o aprendizado em uma era marcada pela velocidade, pela sobrecarga e pela urgência de reencontrar o essencial: o equilíbrio entre mente, corpo e conhecimento.

1. O USO DA TECNOLOGIA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES

A ascensão das tecnologias digitais revolucionou o modo como os estudantes aprendem, interagem e se relacionam com o conhecimento. A sala de aula tradicional foi substituída — ou ao menos complementada — por ambientes virtuais que ampliaram as



possibilidades pedagógicas e tornaram o aprendizado mais dinâmico e acessível. No entanto, essa revolução tecnológica trouxe consigo uma contradição profunda: ao mesmo tempo em que promove inclusão e autonomia, desencadeia novas formas de sobrecarga cognitiva e emocional. O estudante contemporâneo, constantemente conectado, vive sob o ritmo acelerado da informação e da produtividade, o que o coloca diante de desafios inéditos à sua saúde mental. A hiperconectividade, entendida como o estado de conexão ininterrupta com dispositivos e plataformas digitais, tornou-se uma das marcas mais evidentes da educação atual — e também uma das fontes mais preocupantes de estresse e fadiga mental.

O crescimento exponencial do ensino híbrido e a expansão do ensino a distância (EaD) transformaram a rotina acadêmica em uma experiência intensamente mediada por telas. Plataformas como Moodle, Google Classroom e Microsoft Teams redefiniram o maneira de ensino e aprendizagem, trazendo benefício a autonomia e o acesso democrático ao saber. Entretanto, essa conexão, quando não acompanhada de paradas, tem efeitos colaterais severos.

Assim, o excesso de tempo online e a pressão para se manter produtivo em um ambiente digital competitivo geram fadiga mental, ansiedade, irritabilidade e dificuldade de concentração, comprometendo o desempenho e o bem-estar. A ausência de interação presencial, somada à sobrecarga de informações, conduz à desmotivação e ao isolamento emocional, fenômenos amplamente observados por pesquisadores como Moran (2015) e Ferreira (2020). Assim, o avanço tecnológico, embora indispensável, demanda uma pedagogia do equilíbrio — um uso da tecnologia que seja funcional, ético e emocionalmente sustentável.

A sobrecarga digital é um dos efeitos mais nocivos da hiperconectividade. A avalanche de dados, notificações e estímulos visuais a que os alunos são submetidos diariamente provoca cansaço cognitivo e dificulta a assimilação profunda do conteúdo. Essa saturação informacional reduz a atenção e a produtividade, criando uma sensação de exaustão constante. O tempo excessivo diante das telas afeta, ainda, a saúde física, causando dores de cabeça, distúrbios do sono e fadiga ocular, que intensificam o esgotamento e prejudicam o rendimento acadêmico. Como observa Lima (2021), a exposição contínua à tecnologia sem intervalos de recuperação compromete a concentração e mina a motivação. A mente humana, submetida a um fluxo ininterrupto



de estímulos, passa a operar em um modo de alerta constante, reduzindo a capacidade de foco e reflexão. Desse modo, o que deveria ampliar o aprendizado acaba, paradoxalmente, limitando-o.

As redes sociais constituem outro eixo de influência na saúde emocional dos estudantes. Além disso, elas se tornaram mecanismos de procrastinação disfarçada, desviando o foco acadêmico e comprometendo a disciplina. A hiperconectividade, nesse sentido, não apenas fragmenta a atenção, mas também enfraquece a capacidade de imersão intelectual — um sintoma do que se convencionou chamar de *atenção dispersiva crônica*.

Outro impacto relevante do uso excessivo da tecnologia é o déficit de atenção e a dificuldade cognitiva decorrentes da multitarefa digital. A alternância constante entre aplicativos, abas e notificações leva o cérebro a desenvolver uma forma de atenção superficial, incapaz de sustentar o raciocínio prolongado ou a memorização de longo prazo. Ferreira (2020) observa que a fragmentação do foco compromete a consolidação do aprendizado, pois impede o tempo de reflexão necessário para a compreensão profunda. A consequência é um aprendizado cada vez mais rápido, mas cada vez menos significativo. A procrastinação, por sua vez, torna-se um sintoma recorrente: estudantes conectados o tempo todo são também os mais propensos a adiar tarefas e a sofrer com sentimento de culpa e estresse acumulado.

A dimensão emocional desses fenômenos é igualmente preocupante. O uso ininterrupto da tecnologia tem se mostrado um fator determinante para o aumento de casos de ansiedade, depressão e esgotamento emocional entre estudantes. O ritmo acelerado das plataformas, a pressão por resultados imediatos e a constante exposição a modelos ideais de sucesso criam um ambiente de vigilância e autocobrança. O sono, componente essencial para a regulação emocional, também é afetado: a luz azul das telas inibe a produção de melatonina, causando insônia e comprometendo o descanso. A privação do sono, somada à exaustão mental, intensifica a irritabilidade e diminui a resiliência emocional, comprometendo o desempenho acadêmico e o equilíbrio psicológico (FERREIRA, 2020).

Além dos impactos cognitivos e emocionais, há também efeitos sociais. A hiperconectividade paradoxalmente produz isolamento. As interações digitais, ainda que numerosas, não substituem a profundidade das relações presenciais. Ferreira (2020)



observa que a dependência tecnológica gera uma falsa sensação de conexão, quando, na realidade, acentua o sentimento de solidão. O estudante hiperconectado interage constantemente, mas se comunica cada vez menos.

Em síntese, a educação contemporânea vive o paradoxo da era digital: quanto mais conectados estamos, mais vulneráveis nos tornamos. A tecnologia, que deveria expandir horizontes, muitas vezes estreita o foco e fragiliza a mente. O desafio, como afirma Moran (2015), não é rejeitar o digital, mas reaprender a usá-lo como extensão da inteligência humana, e não como prisão de sua liberdade. Somente ao integrar inovação e cuidado, velocidade e pausa, conectividade e reflexão, será possível construir um modelo educacional que seja, ao mesmo tempo, tecnologicamente avançado e emocionalmente saudável.

2. ESTRATÉGIAS PARA MITIGAR OS IMPACTOS DA TECNOLOGIA NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES

2.1. O papel da autorregulação digital e da higiene mental

Mitigar os efeitos da hiperconectividade começa por um pacto pessoal com a disciplina: a tecnologia precisa caber no ritmo humano, não o contrário. Autorregulação digital, aqui, significa desenhar rotinas deliberadas de uso — com objetivos claros, limites de tempo, ambientes propícios ao estudo e pausas programadas — para que os dispositivos ampliem a aprendizagem sem corroer o bem-estar. O resultado é um uso intencional da tecnologia que preserva foco, memória e serenidade — locais de aprendizagem profunda.

Estratégias para uso consciente da tecnologia

Educar para o digital é ensinar escolha. Isso implica estabelecer horários definidos para telas (especialmente afastando-as da noite), curar fontes de informação para evitar sobrecarga, e usar ferramentas de bem-estar digital que limitem redes sociais e notificações durante o estudo.

Gerenciamento do tempo e pausas digitais

Entre blocos, vale olhar o horizonte, ao longo de cervical e ombros, hidratar, respirar em ritmo 4-4-4 (inspirar, segurar, expirar), exportar-se à luz natural. Esses micro-hábitos restauraram o tônus atencional, melhoraram a consolidação de memória e concentraram o conforto típico do excesso de estímulos. Quem agenda o descanso produz



mais — e melhor.

2.2. Intervenções tecnológicas para o bem-estar mental

A mesma tecnologia que aceleração pode cuidar. Aplicativos de foco e limite de uso ajudam a “terceirizar” a disciplina, bloqueando distrações e revelando padrões de tempo gasto; plataformas de meditação e terapia on-line tornam acessíveis rotinas de relaxamento, higiene do sono e acompanhamento psicológico; soluções com inteligência artificial, quando eticamente inovadoras, detectam sinais precoces de sobrecarga (queda de engajamento, padrões de estudo erráticos) e sugerem intervenções oportunas. O estratagema é pragmático: usar o digital como exoesqueleto de autorregulação — um conjunto de níveis de apoio que ensinam a mente a andar sozinho.

Controle do tempo da tela

Ferramentas de foco que bloqueiam redes por períodos definidos, extensões que restringem sites dispersivos e relatórios de uso que exibem “para onde foi o meu dia” criam consciência e limites. O estudante passa a decidir, antes do impulso, quanto tempo dará a cada tarefa e quais distrações aceitará — se é que aceitará. A transparência gera ajuste fino: ao ver o próprio padrão, fica mais fácil distribuir energia no que importa e reduzir o ruído que sabota o estudo.

Apoio psicológico digital

Aplicativos de meditação guiada, trilhas de respiração, rotinas de relaxamento, filhos terapêuticos e, quando necessário, terapia on-line, oferecem uma escada simples para descer da ansiedade ao foco. O acesso remoto reduz barreiras, normaliza o cuidado emocional e cria continuidade: pequenas práticas diárias que, somadas, mudam o clima mental com que se estuda e vive.

IA para identificar padrões de estresse

Soluções de IA podem ler sinais indiretos de fadiga (horários de acesso, alternância incessante de tarefas, quedas de desempenho), sinalizar risco e sugerir microintervenções: pausar, alongar, trocar de tarefa, dormir mais cedo, rever metas.

2.3. O papel das instituições de ensino na promoção da saúde mental

A formação docente é eixo: o professor que planeja cargas cognitivas, modos alternativos de engajamento e avaliação por múltiplas evidências protege a mente do aluno enquanto eleva a qualidade do aprendizado.

Políticas institucionais



Clareza reduz a ansiedade. Definir limites de exposição a telas, regular o uso de celulares em atividades de alta demanda cognitiva, criar espaços de convivência *tech-free* e consolidar calendários com respiros (semanas sem provas acumuladas, janelas de recuperação) traduzir cuidado em norma. Comunicação abrangente, prazos realistas e critérios transparentes que completam o ecossistema.

Metodologias ativas com balanço humano-digital

Projetos, problemas e estudos de caso deslocam o estudante do consumo passivo para a autoria. Sala de aula invertida economiza tempo expositivo e abre espaço para debate presencial de qualidade. A gamificação, usada com parcimônia, aumenta o engajamento sem inflar o tempo de tela. O ensino híbrido, quando bem desenhado, alterna atividades on-line de estudo independente com encontros presenciais de colaboração, crítica e síntese — o melhor dos dois mundos, sem excesso de nenhum.

Ecossistemas de bem-estar no campus

Ambientes de descompressão, grupos de apoio, mentoria entre pares, oficinas de sono, respiração e *mindfulness*, prática esportiva e atendimento psicológico compreendendo uma rede que acolhe antes de adotar. Capacitar docentes e equipes para reconhecer sinais de estresse e encaminhar com agilidade data o circuito de cuidado.

Equilíbrio não é acaso: é projeto. Quando os estudantes praticam autorregulação, quando as tecnologias são curadas para servir (e não açúcar), e quando as instituições desenham políticas, metodologias e apoios consistentes, a sala de aula deixa de ser fonte de exaustão e volta a ser espaço de crescimento. Inovação e humanização não competitiva; se completou. A meta é simples — e exigente: aprender mais, com menos ruído, mais presença e melhor vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo mostraram um panorama pesado sobre a relação entre tecnologia e saúde mental no contexto educacional moderno. A hiperconectividade — característica marcante da vida acadêmica atual — emerge como uma aparência que,



embora amplie o acesso à informação e flexibilize o aprendizado, imponha custos emocionais e cognitivos cada vez mais evidentes.

O primeiro eixo da pesquisa evidenciou que a digitalização do ensino, embora democratize o acesso ao conhecimento, vem provocando um aumento expressivo nos sintomas de fadiga mental, distúrbios do sono e estresse acadêmico. Esses efeitos são mais perceptíveis entre estudantes expostos a longas jornadas on-line, submetidos à pressão de produtividade contínua e à ausência de pausas cognitivas. O material empírico levantado indica que o tempo de exposição às telas, quando não acompanhado de estratégias de descanso e autorregulação, desencadeia quadros de exaustão emocional, apatia e desmotivação, configurando o que Lima (2021) denomina “síndrome da atenção fragmentada”.

Essa condição exige a capacidade de concentração e meu prazer de aprender, transformando o ambiente acadêmico em um espaço de tensão constante.

Por outro lado, o segundo eixo de análise aponta para um caminho de equilíbrio: práticas de autorregulação digital e políticas institucionais intencionais podem reduzir de forma significativa os efeitos deletérios da hiperconectividade. A adoção de metodologias ativas que alternam momentos on-line e presenciais, aliada a pausas estruturadas e à educação para o uso consciente das telas, mostrou-se uma das estratégias mais eficazes para preservar a saúde mental dos estudantes. Ambientes acadêmicos que implementam políticas de tempo máximo de exposição digital, incentivam pausas e formam professores para o uso pedagógico equilibrado da tecnologia tende a apresentar índices menores de ansiedade e cansaço mental. Nesse sentido, o estudo confirma as premissas de Moran (2015): *a tecnologia é um amplificador do aprendizado apenas quando respeita os limites humanos de atenção e descanso.*

As intervenções tecnológicas voltadas para o bem-estar mental também despontam como instrumentos relevantes nesse cenário. A leitura transversal dos resultados permite afirmar que a tecnologia é, simultaneamente, fator de risco e instrumento de cura — depende de como é mediada, ensinada e experienciada. Quando o estudante é colocado no centro do processo e aprende a se autorregular, a tecnologia deixa de ser fonte de distração e se torna aliada do foco e da autonomia.

No entanto, quando o uso é passivo, contínuo e desprovido de propósito, os sintomas se acumulam: ansiedade, isolamento, déficit de atenção e dependência digital.



A partir dessa constatação, o estudo propõe que o equilíbrio digital se consolide como nova competência pedagógica, tão essencial quanto à alfabetização tecnológica: aprender a usar o dispositivo sem perder a si mesmo.

A tabela a seguir sintetiza alguns dos dados mais recentes sobre o impacto da tecnologia na saúde mental, com base em fontes públicas e de acréscimo internacional:

Aspecto	Percentual	Fonte
Estudantes universitários com algum grau de dependência da internet	50,9%	Agência Brasil, 2024
Adolescentes que usam a internet para melhorar o humor quando estão tristes ou irritados	>50%	El País, 2024
Adolescentes que têm dificuldade para se desconectar da tecnologia	45,1%	El País, 2024
Adolescentes que realizam refeições utilizando dispositivos eletrônicos	35%	El País, 2024
Jovens que apresentam uso problemático de smartphones	20%	The Guardian, 2024

Fonte: Elaboração do autor, 2025.

De acordo com a Agência Brasil (2024), um pouco mais que a metade dos universitários brasileiros (50,9%) apresenta sinais de dependência digital, condição frequentemente vinculada a sintomas de ansiedade, irritabilidade e queda de comportamento acadêmico. Dados do *El País* (2024) expandem a preocupação: mais de 50% dos adolescentes recorrem à internet para emoções negativas de forma regulares, como tristeza e raiva, decompondo o ambiente digital em válvulas de escape emocional. Tal comportamento, embora pareça inofensivo, tende a consolidar-se como mecanismo de compensação psicológica, afetando vínculos humanos por conexões artificiais. Ainda segundo a pesquisa, 45,1% dos jovens relatam dificuldade em se desconectar, o que demonstra a força do vício comportamental associada à necessidade de incitações bem constantes.

Outro dado alarmante é o uso de dispositivos durante as refeições (35%), hábito que não apenas interfere no comportamento alimentar, mas reduz o espaço de diálogo e



convivência familiar, elementos fundamentais para o desenvolvimento socioemocional. Isso requer políticas institucionais consistentes, formação docente contínua e um novo tipo de alfabetização: a emocional-digital. Quando o estudante aprende a estar presente mesmo diante das telas, a tecnologia deixa de o fragmentar e passa ao fortalecer. Assim, a educação do século XXI só será inovadora quando for, também, plenamente humana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do crescente impacto da tecnologia na vida acadêmica, este estudo evidenciou que, embora os avanços digitais tenham ampliado as oportunidades de aprendizado, a hiperconectividade e o uso desregulado das telas têm gerado desafios significativos para a saúde mental dos estudantes. A fadiga digital, a ansiedade, os distúrbios do sono e a sobrecarga informacional emergem como fatores preocupantes que comprometem o bem-estar e o desempenho acadêmico. No entanto, a adoção de estratégias de autorregulação digital, metodologias ativas e políticas institucionais pode mitigar esses efeitos, promovendo um equilíbrio entre tecnologia e saúde emocional. O estudo reforça a necessidade de um uso consciente da tecnologia, no qual educadores, instituições e os próprios estudantes desenvolvam práticas que favoreçam a interação social, o gerenciamento do tempo e a adoção de hábitos saudáveis. Dessa forma, a tecnologia pode continuar sendo uma aliada do conhecimento, desde que integrada a um modelo educacional que valorize o equilíbrio entre inovação e bem-estar mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A travessia deste estudo revelou uma verdade inescapável da era digital: a tecnologia, ao mesmo tempo em que democratiza o conhecimento e multiplica as possibilidades de aprendizagem, impõe à mente humana um ritmo que desafia seus próprios limites naturais. A pesquisa demonstrou que a hiperconectividade, convertida em hábito cotidiano e quase automático, tem produzido efeitos colaterais visíveis — fadiga mental, ansiedade, distúrbios do sono e sobrecarga informacional — sintomas que não apenas fragilizam o equilíbrio emocional, mas corroem silenciosamente o prazer de



aprender.

A cada notificação, o estudante moderno se vê dividido entre o impulso de responder ao mundo e a necessidade de permanência presente no processo de formação. É essa fenda entre estímulo à presença e que se deseja a crise contemporânea da atenção e, por extensão, da saúde mental acadêmica.

Contudo, o mesmo específico que tensiona o bem-estar também oferece os instrumentos para restaurá-lo. Assim, o equilíbrio não está em rejeitar o avanço técnico, mas em humanizá-lo — transformar uma ferramenta em extensão da mente e não em substituta da vida.

As instituições de ensino, por sua natureza formadora, carregam a responsabilidade de conduzir essa mudança de paradigma. Políticas institucionais que regulam o tempo de tela, fomentam práticas de bem-estar e capacitam docentes para o uso pedagógico consciente das tecnologias são medidas urgentes.

Em última instância, esta pesquisa confirma que a tecnologia, quando bem orientada com propósito e sensibilidade, permanece como uma aliada poderosa da educação. O desafio é inverter a lógica da dependência para a autonomia; da dispersão para a presença; da velocidade para a profundidade. Que cada avanço técnico vem acompanhado de um avanço humano — porque aprender, em sua essência, é um ato que exige tempo, pausa, escuta e mente desperta. Só assim a educação do futuro poderá cumprir sua vocação mais nobre: **formar mentes conectadas ao conhecimento, mas ancoradas em equilíbrio, discernimento e saúde emocional.**



REFERENCIAS

AGÊNCIA BRASIL. **Estudo mostra relação entre dependência da internet e ideação suicida.** 2024. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2024-09/estudo-mostra-relacao-entre-dependencia-da-internet-e-ideacao-suicida>. Acesso em: 14 fev. 2025.

EL PAÍS. **El impacto del mal uso de la tecnología en adolescentes.** 2024. Disponível em: <https://elpais.com/eps/2024-11-27/el-impacto-del-mal-uso-de-la-tecnologia-en-adolescentes.html>. Acesso em: 14 fev. 2025.

FERREIRA, Lúcia. **Educação Digital e Saúde Mental: Desafios e Possibilidades.** *Revista Brasileira de Psicopedagogia*, v. 38, n. 3, p. 45-62, 2020.

KENSKI, Vani Moreira. **Educação e Tecnologias: O Novo Ritmo da Informação.** Campinas: Papirus, 2012.

LIMA, Mariana. **O Impacto da Hiperconectividade na Saúde Mental dos Estudantes.** São Paulo: Penso, 2021.

MORAN, José Manuel. **A Educação que Desejamos: Novos Desafios e Como Chegar Lá.** Campinas: Papirus, 2015.

THE GUARDIAN. **Teenagers displaying problematic phone use more likely to be depressed.** 2024. Disponível em: <https://www.theguardian.com/money/article/2024/aug/01/teenagers-displaying-problematic-phone-use-more-likely-to-be-depressed>. Acesso em: 14 fev. 2025.

