



A VULNERABILIDADE DOS ADOLESCENTES FRENTE AO USO DO APARELHO SMARTPHONE NA PERSPECTIVA COMPORTAMENTAL

JOSANE APARECIDA DE SOUZA FERNANDES¹
ARTHUR GALVÃO MARTINI²

RESUMO: Há um crescimento exponencial do uso de *smartphones* no século atual, especialmente entre os adolescentes. Esse fato levanta preocupações sobre os danos psicológicos associados, além de consequências em diversas áreas da vida humana; embora essa ferramenta auxilie de forma efetiva na comunicação. Diante dessa situação, o objetivo da pesquisa foi analisar os efeitos psicológicos do uso prolongado de *smartphones* na vida dos adolescentes. O trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica envolvendo estudos publicados entre 2010 e 2022, acessados em sites de busca oficiais: Scielo e Lillacs. Os resultados apontam impactos relativamente pequenos das mídias digitais no bem-estar dos jovens, indicando que esses efeitos variam consideravelmente de um adolescente para outro. Sendo assim, pode-se concluir que, as influências das mídias digitais no bem-estar dos jovens são limitadas e variáveis, e a manifestação difere entre indivíduos.

Palavras-chave: Adolescentes. Saúde mental. *Smartphone*.

THE VULNERABILITY OF ADOLESCENTS TO THE USE OF SMARTPHONE DEVICES FROM A BEHAVIORAL PERSPECTIVE

ABSTRACT: There is an exponential growth in the use of smartphones in the current century, especially among teenagers. This fact raises concerns about the associated psychological damage, in addition to consequences in different areas of human life; although this tool effectively helps with communication. Given this situation, the objective of the research was to analyze the psychological effects of prolonged use of smartphones on the lives of teenagers. The work was developed through a bibliographic review involving studies published between 2010 and 2022, accessed on official search sites: Scielo and Lillacs. The results point to relatively small impacts of digital media on young people's well-being, indicating that these effects vary considerably from one teenager to another. Therefore, it can be concluded that the influences of digital media on the well-being of young people are limited and variable, and the manifestation differs between individuals.

Keywords: Teenagers. Mental health. *Smartphone*.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, temos testemunhado uma mudança social profunda que está alterando a forma como a sociedade pensa, se comunica, se relaciona e trabalha. Essa transformação é impulsionada pela revolução digital, e a tecnologia desempenha um papel central nesse processo. A tecnologia permite que diversas pessoas se comuniquem simultaneamente, estejam elas fisicamente distantes, mas conectadas em uma única rede. Entre os dispositivos tecnológicos, o *smartphone* é um dos mais amplamente utilizados para acessar

¹ Acadêmico de Graduação, Curso de Psicologia, Faculdade Fasipe Cuiabá. Endereço eletrônico: josanefernandes@hotmail.com

² Professor Mestre. Curso de Psicologia, Faculdade Fasipe Cuiabá. Endereço eletrônico: arthurgalvaomartini@hotmail.com



a internet (Spizzirri *et al*, 2012).

O acesso à internet tem experimentado um crescimento contínuo e surpreendente desde os anos 1990, impulsionado pelo avanço e pela cada vez maior disseminação das tecnologias digitais. Esse fenômeno tem provocado uma transformação significativa na natureza das interações comunicativas (Vilaça, Araújo, 2016).

A etapa da juventude é caracterizada por um momento de grande importância na formação da identidade do indivíduo. A família é essencial nesse processo, exercendo influência no desenvolvimento de sua personalidade. As habilidades essenciais para a sobrevivência durante esse período são, em grande parte, moldadas pelo ambiente familiar, que deve ser coeso, expressivo e equilibrado, contribuindo assim para a promoção de um ajuste saudável e, conseqüentemente, prevenindo o desenvolvimento de transtornos mentais (Salles, 2005).

Os adolescentes mantêm uma forte conexão com seus smartphones e frequentemente afirmam que não conseguem passar sem esses dispositivos. Sendo considerados nativos digitais, eles muitas vezes utilizam esses aparelhos de forma dependente, seguindo tendências na utilização de aplicativos e buscando estabelecer relações e apoio emocional. Essa faixa etária, com frequência, expressa seus pensamentos em ambientes de interação virtual, buscando reações e feedbacks imediatos (Csibi *et al*, 2018).

O grau de necessidade de estar conectado varia de forma individualizada e pode ser influenciado pelo perfil, idade, personalidade, comportamento e relacionamentos do usuário. É comum observar adolescentes que se comunicam de maneira mais eficaz por meio de seus smartphones do que em situações presenciais com grupos de pessoas. A ampla gama de funcionalidades oferecidas por esses dispositivos torna as atividades cotidianas mais fáceis, o que, por sua vez, pode aumentar a dependência (Fenotti *et al*, 2019).

Atualmente, se conhece as implicações do uso excessivo desses dispositivos celulares na vida das pessoas. Observa-se que alguns distúrbios psiquiátricos correlacionados com o desenvolvimento da dependência de *smartphones*, incluindo: transtorno de ansiedade generalizada, depressão maior, síndrome do pânico, agorafobia, fobia social e perturbações no padrão de sono e vigília (Fenotti *et al*, 2019).

Diante desse aspecto, a questão problema desse artigo se pauta na seguinte indagação: Como o uso generalizado de *smartphones* afeta o comportamento dos adolescentes, tornando-os mais vulneráveis a desafios comportamentais e psicológicos?

A justificativa para a realização desse estudo é fundamentada na crescente prevalência do uso de *smartphones* entre adolescentes e na importância de compreender as implicações comportamentais desse fenômeno. Considerando o fato de que, o acesso a dispositivos móveis e a exposição a conteúdo digital podem ter impactos significativos na saúde mental, interações sociais, produtividade acadêmica e bem-estar geral dos adolescentes.

A pesquisa foi realizada pela pesquisa bibliográfica, envolvendo estudos publicados no período compreendido entre 2010 e 2022. Para reunir as fontes necessárias para esta revisão, foram exploradas bases de dados acadêmicas, incluindo: Scielo e o Lilacs. Essas fontes, reconhecidas por sua qualidade e abrangência, foram cuidadosamente selecionadas para garantir que a pesquisa fosse fundamentada em informações confiáveis e relevantes.

Dessa forma, o objetivo da pesquisa foi analisar os efeitos psicológicos do uso prolongado de smartphones na vida dos adolescentes. Os objetivos específicos são: avaliar o impacto do uso prolongado de *smartphones* na saúde mental dos adolescentes; identificar os principais fatores de vulnerabilidade dos adolescentes em relação ao uso de smartphones; analisar possíveis estratégias de intervenção e prevenção, que possam ajudar a mitigar os impactos psicológicos negativos e promover um uso saudável de smartphones entre os



adolescentes.

O trabalho foi dividido em capítulos, sendo que o primeiro trata da abordagem de um breve resumo de toda a pesquisa; o segundo, traz as concepções e demais características da temática: uso de *smartphones* e suas consequências para adolescentes. Seguido do capítulo de metodologia, apontando os materiais e métodos usados no desenvolvimento; no capítulo 4, foi apresentado os resultados e discussões, apontando as conclusões observadas pelo estudo. O capítulo 5 trata das considerações finais, obtidas com análise de toda a pesquisa. A seguir foram apresentados os nomes e títulos dos estudos usados para a construção teórica do trabalho.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Diante do exposto, urge a necessidade de pesquisas focadas no uso excessivo de smartphones e suas repercussões, a fim de orientar medidas e preencher as brechas identificadas, conforme previamente ressaltado pela Organização Mundial da Saúde, principalmente devido ao impacto direto que isso acarreta no desenvolvimento de crianças e adolescentes (OMS, 2014).

É amplamente reconhecido que crianças e adolescentes possuem seus direitos resguardados pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) de 1990, conferindo-lhes prioridade absoluta nas políticas públicas. Cabe ao Sistema Único de Saúde (SUS) garantir o pleno exercício do direito à vida e à saúde, através da oferta abrangente de atendimento, o que implica o acesso universal e equitativo aos serviços de saúde em todos os níveis de assistência.

A abordagem integral da saúde dos adolescentes direciona-se à promoção da saúde, à prevenção de agravos, inclusive a gravidez não planejada, bem como à diminuição da morbimortalidade decorrente de causas externas. Essa abordagem para a saúde dos adolescentes envolve a faixa etária entre 10 e 19 anos e se sustenta em três pilares fundamentais: promoção do crescimento e desenvolvimento saudáveis, estímulo à saúde sexual e reprodutiva e redução da morbimortalidade resultante de acidentes e violência. Para atingir esses propósitos, é premente fortalecer a execução de medidas destinadas à promoção da saúde, à prevenção de doenças e agravos, à prestação de cuidados humanizados e à colaboração em rede, em conformidade com os princípios do ECA de 1990.

A adolescência é, indiscutivelmente, uma das fases mais turbulentas do ciclo de vida humano. Durante esse período, o corpo passa por mudanças drásticas, os hormônios estão em plena atividade, e uma série de desafios sociais e emocionais se entrelaçam nessa transição tumultuada rumo à vida adulta. Devido aos desafios mencionados, a adolescência emerge como um estágio crítico em relação à saúde mental. Isso ocorre porque as adversidades enfrentadas nessa fase podem ter repercussões profundas, deixando marcas que perduram ao longo da vida. É também uma fase em que os índices de depressão e ansiedade tendem a apresentar um aumento significativo, tornando vital a atenção e o suporte adequados a fim de mitigar potenciais impactos negativos (Souza; Cunha, 2019).

Esse capítulo apresenta as concepções e perspectivas que são fundamentais para o entendimento do tema abordado. Considerando que, é essencial entender e analisar as contribuições anteriores de estudos e especialistas que lançaram luz sobre os aspectos centrais desta investigação. Ao fazer isso, busca-se criar um contexto sólido para a análise dos dados e a discussão das implicações, aprofundando nossa compreensão e fornecendo uma estrutura real para a pesquisa.



2.1 A adolescência, cuidado e bem-estar

A fase da adolescência, que engloba o período dos 10 aos 19 anos, é um estágio único de desenvolvimento que exerce uma influência significativa na formação da pessoa. Muitos adolescentes desfrutam de boa saúde mental, essa etapa é caracterizada por diversas transformações físicas, emocionais e sociais, as quais, quando acompanhadas por fatores como: falta de recursos financeiros, agressão, tornando adolescente suscetível a desafios de saúde mental. Portanto, promover o bem-estar psicológico dos adolescentes e protegê-los contra experiência adversa e fator de risco é essencial não apenas para seu atual bem-estar, mas também para a preservação de sua bem-estar físico e mental ao longo da vida adulta (Moraes *et al*, 2017).

A adolescência, caracterizada por mudanças físicas, emocionais e cognitivas, é uma fase fundamental no desenvolvimento humano. Durante esse período, os adolescentes estão em busca de identidade, autonomia e pertencimento, e a conectividade digital desempenha um papel complexo nesse processo. Embora a tecnologia ofereça oportunidades para a expressão de identidade e a conexão com pares, também pode ampliar as pressões sociais e os desafios emocionais. Portanto, a interação entre a conectividade e o bem-estar na adolescência é um campo de pesquisa crucial, que exige uma análise aprofundada das consequências do uso excessivo de dispositivos móveis (Souza; Cunha, 2019).

Além disso, a conectividade digital na adolescência levanta questões sobre o cuidado e a supervisão por parte dos pais e responsáveis. Enquanto a tecnologia pode proporcionar uma maior autonomia aos adolescentes, os adultos desempenham um papel vital em estabelecer limites saudáveis e promover um equilíbrio entre a vida online e offline. A falta de orientação e supervisão adequadas pode aumentar os riscos à saúde mental dos adolescentes, tornando essencial um envolvimento ativo dos pais na educação digital (Martins, 2013).

A conectividade tornou-se um dos traços definidores da identidade dos adolescentes na sociedade contemporânea. É notório que essa geração se percebe como usuários altamente conectados, uma característica que se tornou sinônimo de sua experiência. Essa ligação constante com o mundo digital também traz consigo preocupações significativas, com o excesso de exposição sendo considerado um fator crítico. Esse excesso de exposição, seja às redes sociais, jogos ou conteúdo digital, apresenta um potencial real para prejudicar o desenvolvimento saudável dos adolescentes. Portanto, é crucial compreender e abordar essas questões em um contexto mais amplo de saúde mental e bem-estar, reconhecendo que a conectividade é uma faceta fundamental da vida dos adolescentes modernos, mas que também requer reflexão e equilíbrio (Costa; Paiva, 2015).

Nesse sentido, Martins (2013) pontuam que, é essencial abordar a conectividade dos adolescentes não apenas como um fator isolado, mas como parte integrante de sua jornada de desenvolvimento. Ao entender como a conectividade afeta o bem-estar e o cuidado nessa fase da vida, podemos desenvolver estratégias eficazes para apoiar os adolescentes, promovendo um relacionamento saudável com a tecnologia e garantindo que sua jornada rumo à idade adulta seja construída sobre alicerces sólidos de saúde mental e bem-estar.

2.2 O Adolescente e o ambiente familiar

De acordo com o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (CREDSI, 2018), é fundamental reconhecer a complexidade e diversidade do tema relacionado ao comportamento de crianças e adolescentes no uso das redes. Nesse contexto, os pais, responsáveis e educadores desempenham um papel essencial, pois estão em uma posição privilegiada para orientar o uso dessas ferramentas de forma a capacitar os jovens a desenvolver habilidades para a gestão de riscos.



Nesse aspecto, é evidente a preocupação dos pais em relação ao uso da tecnologia por parte de seus filhos, especialmente porque o acesso a dispositivos eletrônicos é amplamente facilitado. A insegurança em relação ao uso de celulares gera apreensões sobre os possíveis impactos no desenvolvimento psicológico dos adolescentes. Por outro lado, os próprios adolescentes muitas vezes carecem de discernimento sobre as consequências de absorver conteúdos prejudiciais encontrados na internet, como postagens em redes sociais e situações de bullying, sem compreender plenamente os riscos envolvidos (CREDSI, 2018).

A falta de comunicação com os pais pode resultar em uma diminuição na qualidade da interação. Isso significa que crianças e adolescentes que possuem dispositivos tecnológicos com acesso à internet muitas vezes encontram alternativas mais acessíveis para se comunicar com outras pessoas do que com seus próprios familiares (Souza, 2014).

Segundo Silva e Silva (2017), conflitos familiares têm demonstrado uma tendência de aumento, geralmente associada a uma diminuição na proximidade nas relações familiares. Isso pode ser resultado do tempo limitado que os pais passam com os adolescentes, do uso excessivo de tecnologia e de outros fatores. Esses elementos em conjunto contribuem para uma alteração nas dinâmicas entre pais e filhos, deixando cada um à mercê dessas circunstâncias em um mundo no qual parecem estar cada vez mais distantes um do outro.

2.3 A psicologia comportamental e o adolescente

A psicologia comportamental é uma abordagem da psicologia que se concentra no estudo do comportamento humano e nas influências ambientais que moldam as respostas de um indivíduo. Quando aplicada ao contexto dos adolescentes, a psicologia comportamental se torna uma ferramenta valiosa para entender e lidar com as complexidades do comportamento adolescente (Borges, 2022).

Os adolescentes passam por uma fase de desenvolvimento crucial, caracterizada por mudanças físicas, emocionais e cognitivas significativas. Nesse período, o comportamento dos adolescentes pode ser marcado por características como impulsividade, busca de autonomia, influência dos pares e um desejo crescente de explorar o mundo e definir sua própria identidade. A psicologia comportamental ajuda a compreender como esses fatores influenciam o comportamento dos adolescentes e como as contingências ambientais moldam suas ações (Silva; Silva, 2017).

Além disso, Konkiewitz *et al.* (2013) afirmam que, a psicologia comportamental fornece estratégias eficazes de intervenção e modificação de comportamento. Isso é especialmente relevante ao lidar com problemas comuns entre adolescentes, como vícios, comportamento delinquente, distúrbios alimentares, ansiedade e depressão. A terapia comportamental pode ajudar os adolescentes a identificar padrões de comportamento prejudiciais, aprender habilidades de enfrentamento e desenvolver estratégias para lidar com desafios específicos.

A psicologia comportamental também se preocupa em reforçar comportamentos desejáveis e extinguir comportamentos indesejáveis por meio do uso de reforço positivo e negativo. Isso pode ser aplicado na educação dos adolescentes, em situações escolares, familiares e sociais. A compreensão dos princípios da aprendizagem e da modificação do comportamento é fundamental para ajudar os adolescentes a desenvolver habilidades sociais, autocontrole e resiliência (Silva; Silva, 2017).

A cognição é definida como um processo pelo qual o indivíduo adquire conhecimento e interage com seus pares e o ambiente ao seu redor, mantendo sua identidade. Este processo inclui estratégias cognitivas tanto individuais como compartilhadas, que estão intrinsecamente ligadas a ações colaborativas, envolvendo atividades culturais, raciocínio, linguagem, memória, atenção e percepção (Silva; Silva, 2017).



Konkiewitz *et al.* (2013) enfatiza que o comportamento dos adolescentes é tanto influenciado quanto influencia os contextos do ambiente em que estão inseridos. O comportamento, seja ele adaptativo ou mal adaptativo, é aprendido por meio das interações sociais. Portanto, a terapia cognitivo-comportamental sugere uma relação mútua entre eventos ambientais, pensamentos e comportamentos.

Assim, o desenvolvimento da capacidade de raciocínio e a aquisição de instrumentos cognitivos desempenham um papel fundamental no avanço da racionalidade. Quando essas capacidades são desenvolvidas, o indivíduo torna-se capaz de compreender as regras, responsabilidades e a importância da cooperação mútua, conforme estabelecido nas relações sociais predefinidas. Como resultado, o indivíduo adquire uma regulação interna que atua como uma bússola orientadora para suas ações sociais (Borges, 2022).

Konkiewitz *et al.* (2013) apontam que a vasta quantidade de informações não filtradas disponíveis na internet, especialmente em dispositivos amplamente utilizados por adolescentes, como smartphones, oriundas de redes sociais como: *Instagram*, *WhatsApp* e *Twitter*, gera um cenário de entretenimento constante. Os adolescentes são frequentemente envolvidos em um fluxo ininterrupto de dados, incluindo postagens, fotos, mensagens, vídeos e notificações, enquanto buscam manter relacionamentos e ganhar visibilidade nas redes sociais. Isso cria uma dinâmica quase incontrolável de estar online o tempo todo, em meio a um processo de desenvolvimento emocional, cognitivo e psicológico.

2.4 O Adolescente e o âmbito da conectividade

O uso da internet por meio de dispositivos móveis, especificamente o uso de smartphones, é uma realidade significativa no Brasil. De acordo com os dados da pesquisa Tic Kids Brasil em 2021, cerca de 86% das crianças e adolescentes usam a internet, totalizando 24,3 milhões de pessoas interligados. Além disso, a frequência de uso da internet por essas crianças e adolescentes está em constante crescimento em todo o país, com destaque para a região Centro-Oeste, onde 91% das crianças e adolescentes utilizam o acesso à internet por meio de seus telefones celulares (Ramos, 2021).

Conforme Favotto *et al.* (2019), é preciso compreender e identificar as consequências do uso de dispositivos da internet, uma vez que um número considerável de jovens utiliza essas ferramentas para socializar, muitas vezes sem pleno conhecimento do impacto psicológico e comportamental envolvido nessa prática. Essas consequências podem incluir problemas como depressão, baixa autoestima, queda no desempenho escolar, conflitos familiares, isolamento e ansiedade. Todos esses fatores têm um impacto direto na saúde biopsicossocial dos jovens, destacando a necessidade de ações preventivas.

Nesse contexto, Silva e Silva (2017) observam que as tecnologias digitais exercem influência sobre a cognição dos adolescentes. Isso ocorre porque essas tecnologias frequentemente fornecem estímulos emocionais e audiovisuais intensos. O excesso de informações pode sobrecarregar a memória de trabalho, levando o cérebro a transferir informações para a memória de longo prazo, o que, por sua vez, pode resultar em desinformação e redução da produtividade.

Silva e Silva (2017) ressaltam que os adolescentes que mantêm uma constante conexão com a internet estão sujeitos a se tornarem dependentes dessa conectividade contínua. Os problemas, distúrbios e vícios associados ao excesso de tempo gasto nas redes são consequências dessa overdose virtual, resultando em dependência.

A dependência dos dispositivos de mídia se caracteriza por uma necessidade psicológica do usuário, que inclui o desejo de escapar da realidade ou experimentar euforia, uma necessidade incontrolável, aumento da tolerância ao uso e a manifestação de sintomas de



abstinência quando não se pode utilizar o dispositivo. O reconhecimento dessas dependências pelo Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) aumenta a validade clínica dos transtornos e contribui para um entendimento mais aprofundado da natureza dessas dependências (Silva *et al*, 2017).

Conforme Young e Abreu (2011), a presença de fatores como saliência, mudança de humor, abstinência, tolerância, conflito e recaída, seguida de reinstalação do quadro, são modelos com elementos essenciais para o diagnóstico de dependência, independentemente da natureza da dependência em questão. Esses fatores podem aumentar significativamente a probabilidade de desenvolver comportamentos problemáticos na vida adulta, como o uso de substâncias, envolvimento em atividades criminosas ou dificuldades na educação dos filhos, entre outros desafios.

Conforme Fortim e Araújo (2013), a exposição constante aos dispositivos eletrônicos concede aos usuários a sensação de controle sobre seus relacionamentos com os outros e oferece um espaço prolongado que pode estar ausente na vida offline. No entanto, essa interação virtual também pode levar à perda de controle; a distração e a busca de prazer como mecanismos de apoio emocional, uma vez que o uso contínuo desses dispositivos pode oferecer um alívio temporário para os problemas da vida cotidiana.

A dependência comportamental, particularmente entre adolescentes, é influenciada pelo fato de que eles têm uma subdivisão no córtex frontal, o que pode limitar sua capacidade de enxergar além de suas experiências habituais. Isso também pode dificultar a compreensão das consequências de suas ações impulsivas e inconsequentes. Devido a essa limitação, muitas vezes eles não estão preparados para avaliar os riscos e danos decorrentes do uso excessivo e inadequado de dispositivos como smartphones (Jensen; Nutt, 2016).

O cérebro dos adolescentes é mais sensível às recompensas do que o cérebro dos adultos. Isso significa que a liberação de dopamina e a resposta a ela são intensificadas no cérebro dos adolescentes; essa maior sensibilidade à recompensa também pode resultar em dificuldades em exercer controle cognitivo sobre situações perigosas. A busca pela satisfação imediata é um aspecto central da impulsividade dos adolescentes, o que os leva a se envolver em comportamentos arriscados e continuar a agir de maneira arriscada em busca de novas recompensas (Jensen; Nutt, 2016).

Conforme Fenotti *et al.* (2019), as pessoas que apresentam um quadro de intolerância à ausência do smartphone exibem comportamentos característicos. Alguns desses comportamentos incluem sentir-se nervoso quando estão sem o aparelho, carregar um carregador para todos os lugares que vão; verificar constantemente a tela para conferir chamadas ou mensagens não respondidas, reduzir interações faciais com outros seres humanos, e até mesmo experimentar sensações como sentir a vibração ou o som do aparelho mesmo quando ele não está presente. Esses comportamentos podem indicar uma forte dependência em relação ao *smartphone*.

2.5 Estratégias de intervenção comportamental

As tentativas de encontrar soluções para problemas comportamentais associados ao uso excessivo do *smartphone* na família têm sido frustrantes, de acordo com estudos recentes. Portanto, os pais ou responsáveis devem buscar apoio e orientação para desenvolver estratégias que os ajudem a criar um ambiente doméstico que influencie positivamente a educação das crianças e adolescentes. Envolve a motivação para direcionar e supervisionar as atividades diárias desses jovens, a fim de estabelecer sensatez profícuo entre o emprego de recursos tecnológicos. O desenvolvimento de estratégias para lidar com o uso de tecnologia em idade



precoce deve ser iniciado pelos cuidadores desde os primeiros anos de vida da criança (Fenotti *et al.*, 2019).

As habilidades sociais são adquiridas e incorporadas ao longo do processo de desenvolvimento. Cada fase do desenvolvimento humano traz consigo demandas sociais específicas que devem ser ensinadas e adaptadas ao contexto social em que a criança se encontra. Portanto, o ensino de habilidades sociais e o estabelecimento de práticas saudáveis em relação ao uso da tecnologia devem ser um processo contínuo e adaptado às diferentes fases do desenvolvimento da criança (Fenotti *et al.*, 2019).

Nessa perspectiva comportamental, Santos e Silva (2018) pontuam que, o trabalho em grupo tem o potencial de criar uma força coletiva que é validada e desenvolvida pelo próprio grupo. Esse ambiente favorece a construção dialética, onde novas maneiras de entender um problema ou situação surgem, levando a uma nova consciência que, por sua vez, resulta em novas formas de agir. Esse processo destaca a importância da colaboração e da discussão coletiva na evolução das ideias e na promoção de mudanças comportamentais.

De acordo com Fenotti *et al.* (2019), os grupos de orientação formados por pais que enfrentam os desafios relacionados ao uso de tecnologia por seus filhos adolescentes, bem como problemas de comportamento, representam uma estratégia valiosa. Esses grupos oferecem apoio aos pais que lidam com dificuldades na educação digital de seus filhos. Através de encontros desse tipo, adultos emocionalmente equilibrados têm a oportunidade de compartilhar suas experiências e ideias. Essas trocas de experiências entre os pais podem contribuir significativamente para a formação de estratégias eficazes, uma vez que se baseiam em adultos que mantêm um equilíbrio.

3. METODOLOGIA

A pesquisa abordou as questões e metas estabelecidas por meio de uma abordagem qualitativa e explicativa de pesquisa básica. Como indicado por Marconi e Lakatos (2019), a revisão da literatura tem como objetivo específico analisar e sintetizar informações disponíveis.

A coleta de dados foi realizada em fontes eletrônicas, incluindo a Scientific Electronic Library (SciELO) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde). A estratégia de pesquisa foi desenvolvida com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), as palavras-chave utilizadas foram "adolescentes", "saúde mental" e "smartphone".

Foram estabelecidos critérios de inclusão que abrangeram artigos originais disponíveis integralmente e gratuitamente em português ou inglês. Esses artigos deveriam abordar a ansiedade na adolescência e seu potencial impacto no desenvolvimento ou agravamento de outras condições de saúde. Artigos de revisão, bem como estudos não indexados, teses, resumos e relatos de experiência foram excluídos da seleção.

Os materiais selecionados foram integralmente examinados, com informações essenciais, incluindo detalhes sobre autores, ano de publicação, metodologia empregada, resultados obtidos e conclusões, sendo coletados e catalogados. Esses dados foram, posteriormente, classificados, analisados e apresentados na seção de resultados e discussões do estudo em questão.



4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos bibliográficos demonstram uma abordagem interdisciplinar sobre o assunto, com predominância da perspectiva da ciência Psicológica, mas também com produções oriundas de outras áreas como: educação física, Tecnologia, Medicina e Saúde e enfermagem. Esses artigos trazem um cruzamento nos campos de entendimento com o intuito de buscar maior informação ou compreensão dos efeitos causados pelo uso do aparelho *Smartphone* pelo público adolescente (Tabela 1).

Tabela 1: Título de Inclusão e exclusão de artigos selecionados

Site pesquisado	Número de artigos identificados	Números de artigos selecionados	Números de artigos analisados
MEDLINE/PUBMED	30	10	1
LILACS	15	5	1
BIREME	18	7	1
Google Acadêmico	15	9	1

Fonte: Própria (2023)

Com base nos critérios estabelecidos, os artigos selecionados foram reanalisados e assim, contemplados aqueles que melhor atenderam aos objetivos da pesquisa na abordagem comportamental (Quadro 1).

Quadro 1: Direcionamento teórico da pesquisa de autores

Título do artigo	Autor/Ano	Resumo
Correlação entre a dependência do smartphone na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos	Fenotti et.al. (2019)	Os autores elucidam os impactos desfavoráveis no controle cognitivo, indicando que adolescentes com menor controle dos impulsos pode ser mais suscetíveis aos efeitos nocivos.
Aspectos etiológicos da dependência em internet: uma revisão teórica.	Felix et.al. (2015)	Os autores observam que o comportamento persistente dos adolescentes de permanência nas redes sociais, é sempre reforçado pela satisfação intensa que é manifestada por meio dos inúmeros conteúdos ofertados nesse espaço
Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura.	Portugal; Souza, (2020)	Referindo-se ao limite de tempo gasto no uso das redes sociais pelos adolescentes, o autor conclui que quanto maior for o tempo, maior será a probabilidade de o adolescente se afastar do "mundo real", resultando em uma vida mais sedentária.
Dependência de internet: Manual e guia de avaliação e tratamento.	Young; Abreu (2011),	Segundo Young & Abreu (2011), O uso em excesso da tecnologia, vem acarretando abandono e o acaso nos relacionamentos sociais, a ponto de gerar prejuízo nas relações familiares; entre várias interferências pode-se citar a presença de solidão, marcada por falta de interesse na comunicação com seus pares.

Fonte: Própria (2023)

A atual geração de adolescentes é constituída por indivíduos que cresceram e se desenvolveram em um mundo onde as mídias e as redes sociais, estão onipresentes em suas vidas. Essas plataformas tem diversas atuações, sendo utilizadas para fins de comunicação, interação social e até mesmo educação. Elas facilitam o compartilhamento de informações, ideias, opiniões e proporcionam uma via direta de comunicação entre indivíduos ou grupos (Crone, 2018). A disseminação generalizada de *smartphones* popularizou ainda mais essa forma



de interação é especial encontrar um adolescente que não possua um dispositivo móvel ou não esteja conectado a alguma rede social.

O uso excessivo da internet apresenta outra particularidade significativa, que é o uso como refúgio para lidar com a ansiedade. Isso se deve à possibilidade de interação social online, à diversidade infinita de conteúdos disponíveis, ao conforto proporcionado pelo sentimento de anonimato, à acessibilidade em vários ambientes e locais e, em resumo, ao fato de que os adolescentes estão imersos em um ambiente altamente controlado pelas tecnologias (Barros *et al.*, 2019).

Há indícios que apontam que o uso de mídias sociais por jovens pode desencadear o desenvolvimento de problemas de saúde mental, tais como ansiedade, estresse e depressão. Estudos sugerem que jovens que dedicam mais de duas horas diárias às redes sociais têm maior probabilidade de relatar questões relacionadas à saúde mental, incluindo estresse psicológico (Glazzard; Stones, 2019).

Contrapondo os aspectos adversos, é importante reconhecer que existe um lado positivo na ampla interação dos jovens com as redes sociais e a tecnologia. Estes grupos agora têm a oportunidade de utilizar essas plataformas como um meio de obter apoio emocional, prevenindo e abordando questões pertinentes à bem-estar intelectual. Esse aspecto é particularmente relevante para aqueles que pertencem a grupos minoritários, com acesso limitado a recursos de apoio emocional, como terapias, e outras ferramentas para o desenvolvimento da inteligência socioemocional (Scott, 2016).

As redes sociais proporcionam a capacidade de compartilhar conteúdo criativo e expressar interesses e paixões uns aos outros. Essa interação pode contribuir para o fortalecimento do desenvolvimento de uma identidade positiva e oferece inúmeras oportunidades para explorar uma ampla gama de interesses. A conectividade online também possibilita um contato mais próximo com familiares e amigos que estão distantes, uma realidade que anteriormente estava limitada pela falta de tecnologias de comunicação rápidas e acessíveis, como as que se popularizaram na última década (Glazzard; Stones, 2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O bem-estar psicológico de um adolescente é afetada por uma série de fatores entrelaçados. Quanto maior a exposição a elementos de risco, maior o potencial adverso para na mente desse público. Entre os elementos que contribuem para o estresse nesta etapa da vida, estão o anseio por conquistar maior independência, a pressão para se conformar com as expectativas dos grupos de colegas, a exploração da identidade de gênero e o aumento no acesso e uso de tecnologia.

Os adolescentes que enfrentam desafios psicológicos são vulneráveis à exclusão social, discriminação, estigmatização (o que pode prejudicar a disposição para procurar ajuda), dificuldades acadêmicas, comportamentos de risco, problemas de saúde física e violações dos direitos humanos.

Através dos estudos foi possível perceber as vulnerabilidades desse grupo considerados “nativos digitais” diante da conectividade exacerbada. Os *smartphones* são um acessório que faz parte da personalidade desse grupo e estão intrinsecamente ligados aos papéis que desempenham na sociedade.

Os transtornos psiquiátricos que se desenvolvem na infância e adolescência podem persistir na vida adulta. Portanto, é importante estudar esse tema, pois o conhecimento das



consequências do uso excessivo dessa tecnologia pode levar à dependência e ao aumento de possíveis transtornos psiquiátricos.

Profissionais de saúde desempenham um papel fundamental na elaboração de estratégias que visam orientar pais, professores, responsáveis e profissionais da educação para que estejam atentos e tomem decisões que atendam às necessidades urgentes relacionadas ao desenvolvimento psicossocial dos adolescentes. Sendo assim, a criação de espaços de diálogo em todos os âmbitos, como o familiar, escolar e religioso.

Recomenda-se que haja pesquisas futuras que tratem sobre o uso excessivo do aparelho *smartphone* e suas possíveis implicações na vida dos adolescentes já que cada vez mais os smartphones vêm substituindo as interações reais, que esse seja realizado de forma prática, para ter maior percepção e intervenção.

REFERÊNCIAS

BARROS, B. P. et al. O uso excessivo da internet por jovens e seus danos biopsicossociais: Revisão da literatura. **Revista Saúde-UNG-Ser**, v. 13, n. 3/4, p. 62-69, 2019.

BORGES, H.M. O impacto do uso do *smartphone* e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, 2022.

BRASIL. **Lei 8.069**, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 16 jul. 1990.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE CRONE, E. A. Media use and brain development during

CSIBI, S.; GRIFFITHS, MD; COZINHEIRO, B.; DEMETROVICS, Z.; SZABO, A. As propriedades psicométricas da escala de dependência baseada em aplicativos para smartphones (SABAS). **Int J Ment Health Addict** 2018; 16(2):393-403.

DOLEV-COHEN, M., BARAK, A. O uso de mensagens instantâneas por adolescentes como meio de alívio emocional. **Computers in Human Behavior**, 29(1), 58–63, 2013.

FÉLIX J. C. M.; CORRADINI, V. M.; MAINARDES, S. C. C.; **Aspectos etiológicos da dependência em internet: uma revisão teórica**. 2015.

FENOTTI, M.B.; et al. **Correlação entre a dependência do *smartphone* na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos** – revisão de literatura. Vol.25, n.2, p.128-134. Dez 2019

FORTIM, I.; ARAÚJO, C. A. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. ed. **Psicologia**, vol.33, no. 85, São Paulo, 2013.

GLAZZARD, J.; STONES, S. Social Media and Young People's Mental

JENSEN, F. E.; NUTT, A. E. **O cérebro adolescente: guia de sobrevivência para criar adolescentes e jovens adultos**. Rio de Janeiro:2016.



KONKIEWITZ E. C. (org.) **Aprendizagem, comportamento e emoções na infância e adolescência**: uma visão transdisciplinar. Dourados, UFGD, 312p., 2013.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2019. 337 p

MARTINS, D. A. **Adolescentes internautas, família e depressão**: Estudo da relação entre a utilização da internet e das redes Sociais, o ambiente familiar e a sintomatologia depressiva. 86 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisboa, 2013.

MORAES, H. C. P.; ROCHA, V. H. C.; BERGAMINI, G. B.; et al. Primeiro emprego: o perfil do adolescente e o papel do psicólogo frente a esta nova etapa. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 17–30, 2017. DOI: 10.31072/rcf.v8i2.546.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Implicações para a saúde pública do uso excessivo da Internet, computadores, smartphones e dispositivos eletrônicos semelhantes**: relatório da reunião, Sala de Reuniões Principal, Fundação para a Promoção da Investigação do Cancro, Centro Nacional de Investigação do Cancro, Tóquio, Japão, 27-29 de agosto de 2014.

PAIVA, N. M. N.; COSTA, J. S. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? **Psicologia.pt**, p. 1-13, 2015.

PORTUGAL, A. F.; SOUZA, J. C. P. **Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura**. Revista Ensino de Ciências e Humanidades- Cidadania, Diversidade e Bem-Estar-RECH, v. 4, n. 2, jul/dez, p. 262-291, 2020

RAMOS, R. F. S.; **Efeito da mediação parental em comportamentos de risco na internet entre crianças e adolescentes**: um estudo exploratório - Campinas: PUC Campinas, 2021.

SALES, S.S; COSTA. T.M; GAI J.P.; **-Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental** -Research, Society and Development, v. 10, n. 9,2021.

SANTOS, D. A. N.; SILVA, R. S. Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 14, n. 2, 2018.

SCOTT, H. **#Sleepyteens**: O uso das mídias sociais na adolescência está associado à pobreza qualidade do sono, ansiedade, depressão e baixa autoestima. Universidade de Glasgow, 2016.

SILVA, T. O.; SILVA, G. T. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. 2017.

SOUZA, A. L. P. et al. Caracterização do comportamento suicida em crianças em episódio depressivo: estudo de série de casos. **Tendências em Psiquiatria e Psicoterapia**, Porto Alegre, v. 41, n. 4, pág. 394-400, out./dez 2019.



SOUZA, K.D; CUNHA, M.X.C. **Impactos das redes sociais digitais na saúde mental de adolescentes e jovens.** Educação, Psicologia e Interfaces, 2019. v. 3, n.3, p. 204-217.

SPIZZIRRI RCP, WAGNER A, MOSMANN CP, ARMANI AB. Adolescência conectada: mapeando o uso da internet em. **Psicol. Argumento** 2012; 30(69):327-335..

VILAÇA, M. L. C.; ARAÚJO, E. V. **Tecnologia, sociedade e educação na era digital** /livro eletrônico. UNIGRANRIO, Duque de Caxias, 2016.

YOUNG, K. S., ABREU, C. N. (Orgs.). **Dependência de internet: Manual e guia de avaliação e tratamento.** Porto Alegre: Artmed, 2011.