CONECTADOS E SOBRECARREGADOS: OS IMPACTOS DA PANDEMIA E DA TECNOLOGIA NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES ADOLESCENTES

SOUZA, Eduarda Bueno de

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Luziânia, IC, apresentadora

OlIVEIRA, Evellyn de

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Luziânia, IC

COSTA, Kathelen Cristiny de Oliveira

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Luziânia, IC

SILVA, Paula de Almeida

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Luziânia, PQ, orientadora

RIBEIRO, Lucas de Almeida

Universidade Federal de Goiás, Instituto de Inovação em Gestão, PQ, coorientador

A pandemia da COVID-19 gerou repercussões profundas e desafiadoras na saúde mental dos adolescentes, impulsionadas pelo isolamento social e pela transição abrupta para o ensino remoto. Esse cenário intensificou a prevalência de transtornos como ansiedade, depressão e estresse, além de provocar alterações significativas nos padrões de sono e nos hábitos alimentares dessa população (Santos, 2022). Em paralelo, o uso da tecnologia, embora tenha sido uma ferramenta indispensável para a manutenção das atividades acadêmicas, acarretou consequências prejudiciais, incluindo a dificuldade de concentração e o agravamento de sofrimentos psíquicos preexistentes (Santos, 2022; Macedo et al., 2021). Diante dessa problemática, o presente estudo teve como objetivo central investigar, no âmbito teórico e prático, as correlações entre o uso excessivo de sistemas digitais e os seus impactos diretos na saúde mental de estudantes adolescentes no contexto pós-pandêmico. Em termos metodológicos, a pesquisa adaptou seu escopo original: a fase empírica de campo foi substituída por um aprofundado levantamento bibliográfico, embasado em autores de referência no estudo sobre a interface entre juventude, tecnologia e saúde mental (Twenge,

2018; Santos, 2022; Macedo et al., 2021). Adicionalmente, adotou-se uma intervenção prática fundamentada na criação de um perfil na rede social Instagram, dedicado à divulgação científica e à conscientização sobre a temática. A análise dos dados obtidos revelou um engajamento expressivo, totalizando 13.731 visualizações e 288 curtidas distribuídas em seis publicações. Destacou-se o formato de vídeo curto abordando a rotina de vestibulandos, que obteve o maior alcance (5.080 visualizações), com predominância de interações do público feminino. Conclui-se que o desenvolvimento de estratégias de intervenção digital com cunho psicoeducativo integra de forma exitosa educação, psicologia e informática, configurando-se como um recurso valioso para promover o uso consciente das redes sociais e salvaguardar o bem-estar emocional de discentes e docentes.

Palavras-chave

saúde mental; adolescentes; redes sociais; intervenção digital; pandemia de covid-19.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás. Agradecemos ao CNPq pela bolsa concedida.