

Introdução

- Hoje, a tecnologia está presente em praticamente todos os aspectos da nossa vida: celular, redes sociais, jogos online, aplicativos.
- Ela trouxe muitos benefícios — aproxima pessoas, facilita o aprendizado, ajuda no trabalho.
- Mas o **uso em excesso** tem trazido **impactos negativos**, especialmente para adolescentes e jovens, que estão em fase de formação da identidade e dos hábitos.

1. Problemas relacionados à saúde física

- **Sedentarismo:** ficar horas em frente a telas reduz a prática de atividades físicas, aumentando risco de obesidade e problemas de postura.
- **Distúrbios do sono:** a luz azul do celular atrapalha a produção de melatonina, prejudicando o sono.
 - *Exemplo:* jovens que dormem às 3h da manhã jogando online ou rolando o feed e acordam cansados para ir à escola.

2. Problemas relacionados à saúde mental

- **Ansiedade e depressão:** redes sociais criam comparação constante com vidas “perfeitas” mostradas online.
 - *Exemplo:* um adolescente pode se sentir inferior porque não tem a mesma aparência, viagens ou objetos que vê nos perfis dos colegas.
- **Dependência:** jogos e aplicativos são feitos para prender a atenção, liberando dopamina. Isso pode gerar vício.
 - *Exemplo:* jovens que não conseguem ficar 10 minutos sem checar o celular.

3. Problemas sociais e de relacionamento

- **Isolamento:** apesar de estarem “conectados”, muitos jovens têm dificuldade de manter conversas e vínculos reais.
- **Redução da empatia:** interações digitais rápidas podem diminuir a capacidade de ouvir, respeitar e compreender o outro.
 - *Exemplo:* em vez de sair para brincar ou conversar pessoalmente, alguns preferem passar o dia inteiro jogando online ou no chat.

4. Impactos no desempenho escolar

- **Dificuldade de concentração:** alternar entre redes sociais, vídeos e mensagens enfraquece a atenção.
- **Procrastinação:** ao invés de estudar, o jovem adia a tarefa porque passa “só mais cinco minutos” nas redes, que viram horas.
 - *Exemplo:* estudantes que deixam trabalhos para a última hora porque ficaram presos em maratonas de vídeos curtos.

5. Questões de segurança

- **Exposição a riscos:** compartilhamento excessivo de informações pessoais pode levar a golpes ou até exploração.
- **Cyberbullying:** ofensas e humilhações online têm efeito devastador na autoestima.

Casos Brasileiros

Uso problemático de videogame — USP

- Um estudo do Instituto de Psicologia da USP identificou que **quase 30% dos adolescentes brasileiros** se encaixam no perfil de uso problemático de jogos eletrônicos, atendendo critérios do *Transtorno de Jogo pela Internet (TJI)*.
- Alguns desses jovens jogam para “escapar” de problemas emocionais ou estresse — ou seja, o videogame vira uma forma de fuga, em vez de lazer controlado.
- Esses casos se correlacionam com prejuízos escolares, impacto nos relacionamentos familiares, dificuldades emocionais.

Pesquisa TIC Kids Online — crianças de 9-10 anos

- Levantamento mostrou que **mais da metade das crianças** entre 9-10 anos joga online.
- Também detectou que entre 9-17 anos, muitos usam os jogos todos os dias ou quase todos. [E](#) o percentual é maior nos mais novos (mais próximo de 9)
- Embora nem todos os casos sejam “problemas clínicos”, o uso muito frequente desde cedo pode predispor a distúrbios de sono, irritabilidade, dificuldade de controlar o uso.

Relação entre redes sociais, depressão e ansiedade

- Estudo da FGV mostrou que **41% dos jovens brasileiros** relatam que o uso de redes sociais causa tristeza, ansiedade ou sintomas de depressão.

- Em outra pesquisa recente (Panorama da Saúde Mental 2024), 45% dos casos de ansiedade entre jovens de 15 a 29 anos foram associados ao uso intenso de redes sociais.

Adolescentes sem apoio emocional para lidar com redes sociais

- Pesquisa de abril de 2025, feita pelo Porto Digital com parceria da Offerwise, ouviu pessoas maiores de 18 anos: **90% acreditam que adolescentes não têm apoio emocional/social suficiente** para lidar com redes sociais.
- Proporção alta que defende a presença de psicólogos nas escolas como necessário para ajudar os jovens.

Metaverso

1. RISCO DE ASSÉDIO, BULLYING E DISCURSO DE ÓDIO

- Um estudo do MIT mostrou que dos jovens que usam realidade virtual ou plataformas de metaverso, muitos já passaram por situações de bullying, discurso de ódio ou assédio
- Por exemplo, **44%** relataram ter recebido ofensas ou discurso de ódio; **37,6%** foram vítimas de bullying; **35%** sentiram-se assediados.

2. EXPOSIÇÃO A CONTEÚDOS INADEQUADOS / GROOMING

- Em uma pesquisa com adolescentes, verificou-se relatos de contato com usuários desconhecidos pedindo fotos ou conteúdo, e risco de grooming (uma pessoa adulta tentando criar vínculo com menores)

3. PERDA DO TEMPO / “DISSOCIAÇÃO TEMPORAL”

- Existe uma relação forte entre imersão intensa no metaverso e dissociação temporal (ou seja, perder a noção de tempo)
- Existe a sensação de que no metaverso o usuário é mais feliz do que na vida real.

4. ESTUDOS QUE MOSTRAM DIFERENÇAS DE GÊNERO NOS RISCOS

- Em muitos dos levantamentos, meninas/meninas jovens reportam mais casos de assédio ou sensação de desconforto se comparado ao mundo real

5. UTILIDADE SOCIAL E POSITIVA

- Nem tudo é negativo: há iniciativas brasileiras que usam plataformas de tipo metaverso ou realidade virtual para fins educativos ou sociais. Por exemplo: Aulas

sobre astronomia, físico, geografia com realidade virtual podem se beneficiar do metaverso.