



SAÚDE MENTAL NA ERA DIGITAL: DESAFIOS E POSSIBILIDADES DA PSICOLOGIA NO USO DA TECNOLOGIA

MENTAL HEALTH IN THE DIGITAL ERA: CHALLENGES AND POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGY IN THE USE OF TECHNOLOGY

Jhessica Priscila Oliveira¹

Karoline de Jesus Poncio²

O presente estudo tem como objetivo explorar como a tecnologia impacta a saúde mental, destacando benefícios e riscos associados ao uso de dispositivos digitais e redes sociais. Diante do crescente uso de tecnologias digitais, como smartphones e redes sociais, torna-se relevante compreender como essas ferramentas influenciam o comportamento e o bem-estar psicológico dos indivíduos na sociedade contemporânea. Para essa pesquisa foi realizada uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos e obras que abordam a relação entre tecnologia e saúde mental, selecionados em plataformas acadêmicas como SciELO e Google Acadêmico, com foco em publicações recentes. Os resultados indicam que a exposição constante a conteúdos e padrões idealizados nas redes sociais pode favorecer processos de comparação social, afetando a autoestima, a ansiedade e o bem-estar psicológico. Esse fenômeno é discutido por (TWENGE, 2017), que relaciona o uso intenso das redes sociais a mudanças no comportamento e na saúde mental. O contato frequente com imagens de sucesso, beleza e felicidade pode influenciar negativamente a percepção de si, contribuindo para sentimentos de inadequação. Além disso, observa-se que muitos conteúdos apresentam versões idealizadas da realidade, destacando conquistas e experiências positivas, enquanto dificuldades são omitidas. Esse processo pode levar os indivíduos a perceberem a vida dos outros como mais satisfatória, favorecendo comparações irreais. Nesse contexto, o papel do psicólogo torna-se fundamental na investigação desses fenômenos e na elaboração de estratégias de intervenção.

Ao mesmo tempo, o ambiente digital também oferece possibilidades de cuidado emocional. Aplicativos de meditação, monitoramento emocional e acompanhamento psicológico têm se tornado mais acessíveis. Segundo (TOROUS, 2018), essas ferramentas ampliam o acesso ao cuidado psicológico, especialmente para aqueles com dificuldades de

¹Acadêmica Unifimes 202410448@fimes.edu.br.

²Acadêmica Unifimes 202410256@fimes.edu.br.



acesso ao atendimento presencial. A telepsicologia, por sua vez, tem se consolidado como uma alternativa relevante, permitindo o atendimento psicológico por meio de recursos digitais. De acordo com (LUXTON, 2016), essa modalidade oferece comodidade, flexibilidade e maior alcance, embora também exija regulamentação e atenção aos aspectos éticos. Dessa forma, conclui-se que a tecnologia exerce um papel ambivalente na saúde mental, apresentando tanto riscos quanto benefícios. Assim, é essencial que a atuação do psicólogo acompanhe essas transformações, promovendo o uso consciente das tecnologias e contribuindo para o bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Tecnologia. Saúde mental. Redes sociais. Comparação social. Psicologia.

Keywords: Technology. Mental health. Social networks. Social comparison. Psychology.