O IMPACTO DO EXCESSO DE TECNOLOGIA NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS E OS SENTIMENTOS DESPERTADOS PELA HIPERCONECTIVIDADE DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES

Autor(res)

Amanda De Castro Felten
Vitória Rodrigues De Jesus

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE PASSO FUNDO

Introdução

O avanço tecnológico tem impactado profundamente as formas de interação social, trazendo benefícios à comunicação, mas também fragilizando os vínculos humanos (Vala & Monteiro, 2013; Ferreira & Facci, 2012). Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais (Brasil, 2024), aborda que nessa faixa etária, os jogos digitais exemplificam esse paradoxo: podem favorecer lazer, aprendizagem e socialização, mas, em excesso, estão associados a dependência, dificuldades escolares e problemas de saúde mental. E reforça também, sobre a importância no cuidado com essa ambivalência, destacando que o uso consciente e mediado por adultos é fundamental para que as tecnologias potencializem o desenvolvimento, minimizando riscos e fortalecendo as relações sociais.

Objetivo

Analisar os possíveis impactos do uso excessivo da tecnologia nas relações interpessoais das crianças e adolescentes, e compreender como os indivíduos percebem essa dualidade entre proximidade e distanciamento, reconhecendo os efeitos subjetivos e coletivos na cultura.

Material e Métodos

A construção deste estudo baseou-se em uma pesquisa bibliográfica, fundamentada em artigos científicos, encontrados na base de dado Google Acadêmico e publicações que discutem criticamente as relações entre tecnologia e sociabilidade, permitindo compreender como os dispositivos digitais não apenas mediam interações sociais, mas também influenciam a formação de vínculos, a construção da identidade e as formas de participação no cotidiano. Nesse sentido, favorecem uma reflexão aprofundada sobre os impactos do uso das telas na infância e na adolescência, destacando tanto as potencialidades, como o estímulo à criatividade, ao acesso à informação e ao aprendizado quanto os riscos associados, tais como o isolamento social, a redução da interação presencial e possíveis prejuízos no desenvolvimento emocional e cognitivo.

Resultados e Discussão

Estudos indicam que os jogos eletrônicos, quando utilizados de maneira equilibrada, podem contribuir

positivamente para o desenvolvimento cognitivo, estimulando a criatividade, o raciocínio lógico, a coordenação motora e, inclusive, sendo incorporados como recursos pedagógicos no processo de ensino-aprendizagem (Brasil, 2024). Neste mesmo sentido, Moraes e Meneguzzi (2023) ressaltam que, pesquisas também apontam que o uso moderado dos games, em contextos educativos, contribui para ampliar a autonomia, a criatividade e o desenvolvimento psicomotor, fortalecendo o processo de ensino-aprendizagem e potencializando diferentes habilidades nos indivíduos. No entanto, os autores também destacam e corroboram que o uso excessivo tem sido associado a prejuízos significativos, tais como ansiedade, depressão, déficit de atenção, isolamento social e dificuldades de relacionamento familiar. Em convergência, e ampliando a reflexão para o campo da Psicologia Social, destacando que, embora a comunicação digital proporcione novas formas de interação e amplie as redes de contato, ela tende a fragilizar os vínculos afetivos, já que se caracteriza por interações superficiais e pela limitação na expressão de emoções (Vala; Monteiro, 2013; Brasil 2024). Nesse sentido, Ferreira e Facci (2012) reforçam que os fenômenos coletivos e culturais atravessam os sujeitos e influenciam diretamente suas formas de convivência, o que explica a emergência de sentimentos de isolamento e distanciamento emocional em um cenário de hiperconexão. Essas análises dialogam diretamente com as recomendações apresentadas no estudo ‘’Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais’’ (Brasil, 2024), que realizado por várias entidades, organizações, pensando nos cuidados que podem ser oferecidos pelas políticas públicas, na saúde, educação e assistência social, e na promoção da proteção, tendo recomendações reconhecidas mundialmente. Esse estudo também alerta para os riscos da superexposição às tecnologias digitais, apontando que o uso excessivo de dispositivos pode prejudicar não apenas a saúde mental, mas também a qualidade das relações interpessoais, uma vez que a substituição de interações presenciais por vínculos mediados por telas enfraquece a empatia e a escuta ativa. Além disso, o guia enfatiza que, embora os recursos tecnológicos possam ser ferramentas educativas e recreativas valiosas, é indispensável o acompanhamento de pais, cuidadores e educadores para garantir um uso equilibrado, consciente e saudável. Dessa forma, tanto os estudos analisados quanto o documento de referência apontam para uma mesma direção: a tecnologia não deve ser compreendida apenas como ameaça ou solução, mas como fenômeno ambíguo que requer mediação social e crítica. O desafio contemporâneo consiste em potencializar os aspectos positivos, como o estímulo à aprendizagem, à criatividade e à socialização, ao mesmo tempo em que se minimizam os riscos de dependência, adoecimento psíquico e fragilização das relações humanas.

Conclusão

Conclui-se que este estudo evidenciou como a tecnologia digital influencia as interações humanas, revelando padrões, tensões e contradições sociais. A Psicologia Social oferece subsídios para promover convivência presencial, escuta empática e vínculos genuínos, destacando a importância da atuação conjunta de família, escola e sociedade para equilibrar espaços digitais e presenciais, possibilitando desenvolvimento de crianças e adolescentes.

Referências

BRASIL, Secretária de Comunicação Socia da Presidência da República. Crianças, adolescentes e telas guia sobre uso de dispositivos digitais. SECOM/PR, Brasília, DF: 2024, Brasil. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acessado em 29 de setembro de 2025.

FERREIRA, Clarice Regina Catelan. FACCI, Marilda Gonçalves. A Psicologia e as Políticas Públicas de

Assistência Social Voltadas À Infância: Subsídios da Psicologia Histórico-Cultural. Revista Psicologia e Saúde, v.4, n. 1, jan.-jun. 2012, pp. 10-18. Disponível em: https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/120/201. Acessado em 10 de setembro de 2025.

MORAES, Raquel de Oliveira. MENEGUZZI, Camila. A Influência dos Jogos Digitais na Saúde Mental de Crianças e Adolescentes. Ciências Humanas, v.27 - Edição 128/nov. 2023. Disponível em: https://revistaft.com.br/a-influencia-dos-jogos-digitais-na-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes/. Acessado em 29 de setembro de 2025.

VALA, Jorge. MONTEIRO, Maria Benedicta. Psicologia Social. Fundação Calouste Gulbenkian, avenida de Berna – Lisboa, 2013, pp. V- IX. Disponível em: Psicologia Social – Fundação Calouste Gulbenkian Acessado em 29 de agosto de 2025.