

**A DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA E OS IMPACTOS PSICOSOCIAIS NOS  
DIAS ATUAIS****DOI: 10.5281/zenodo.14832404****Maxwell Leandro Borges<sup>1</sup>**

**RESUMO:** O avanço tecnológico permeia na contemporaneidade a conexão e a troca acelerada de informações entre os indivíduos, sendo por isso inegável os benefícios deste avanço em seus diversos desdobramentos. No entanto, o uso excessivo é visto como uma problemática que afeta a sociedade moderna. Assim, a presente pesquisa tem o objetivo de compreender os impactos psicossociais resultantes da dependência tecnológica na contemporaneidade. Este estudo desenvolveu-se por meio de uma revisão de literatura do tipo integrativa, realizada no período de dezembro de 2021 a abril de 2022 nas bases de dados eletrônicas da U.S. *National Library of Medicine and the National Institutes Health* (PubMed), Ciências da Saúde (LILACS) e da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), utilizando os descritores controlados: Dependência Tecnológica. Impactos. Psicossociais. Incluiu-se artigos publicados entre os anos de 2017 a 2021 e ao fim 12 estudos foram condizentes com os critérios de elegibilidade elencados e com os objetivos deste estudo. Percebeu-se que, quando maléfica, o uso excessivo da tecnologia resulta em impactos psicossociais como o desequilíbrio físico e psicológico, comodismo e sedentarismo, diminuição do desempenho escolar, diminuição na qualidade do sono, comprometimento nas relações sociais e familiares, depressão, ansiedade, baixa autoestima, solidão, transtornos de humor, irritabilidade, estresse e baixa tolerância à frustrações, *cyberbullying*, sentimentos de frustração e apego ao supérfluo, distorção e negação da realidade. Conclui-se que, diante disso, que as problemáticas surgem não pelo fato do uso das tecnologias disponíveis, mas pelo contínuo uso desenfreado, refletindo de forma negativa na vida do sujeito.

**Palavras-chave:** Dependência Tecnológica; Impactos; Psicossociais.

**ABSTRACT:** Technological advancement permeates the connection and rapid exchange of information between advances in contemporary times, and therefore advances in its various unfoldings. However, overuse is seen as a problem that affects modern society. Thus, the present research aims to understand the psychosocial impacts resulting from technological dependence in contemporary times. This study is carried out through an integrative literature review, carried out from December 2021 to April 2022 in the U.S. electronic databases. National Library of Medicine and the National Institutes Health (PubMed), Health Sciences (LILACS) and the Scientific Electronic Library Online (SciELO), using the controlling descriptors: Technological Dependency. impacts. psychosocial. Articles published between the years 2017 and 2021 were included, and at the end 12 they were consistent with the eligibility criteria listed and with the objectives of this study. When family performance or excessive use

---

<sup>1</sup> Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário de Patos- UNIFIP

of technology results in social impacts, physical quality and physical and psychological performance, increased school performance, increased quality, impaired social relationships, depression, depression, relationships low self-esteem, loneliness, mood disorders, irritability and low tolerance for frustrations, cyberbullying, feelings of frustration and attachment to the superfluous, distortion and denial of reality. It is concluded that, in view of this, the problems are not due to the use of available technologies, but due to the unbridled continuous use, reflecting the negative way in the subject's life.

**Keywords:** Technological Dependence. Impacts. Psychosocial.

## 1 Introdução

A sociedade atual, bem como seu modo de vida e organização, está pautada na disseminação acelerada de informações. Assim, a tecnologia influencia a sociedade, intervindo beneficentemente, como também maleficamente, à nível social e psíquico (Melo, 2015; Silva & Silva, 2017).

É importante visualizar os inegáveis benefícios que a tecnologia permeia à vida contemporânea, a saber: facilidade e agilidade de troca de informações, atualização e inovação e outros tantos inúmeros avanços. No entanto, há outras facetas além dos benefícios, as quais incluem também malefícios, tal como a dependência tecnológica (Lemos, 2016; Melo *et al.* 2019).

O avanço tecnológico permeia na contemporaneidade a conexão e a troca rápida de informações entre os indivíduos, sendo por isso inegável os benefícios deste avanço em seus diversos desdobramentos. No entanto, o uso excessivo é visto como uma problemática que afeta a sociedade, resultando em distanciamento social, problemas nas relações sociais, dificuldades de aprendizagem, depressão, ansiedade entre outros (Lemos, 2016; Maluf, 2018; Melo *et al.* 2019).

Nesta mesma perspectiva, o que se visualiza é que as novas tecnologias digitais impactam consideravelmente sobre a vida social, influenciando os padrões comportamentais das pessoas. Assim, percebe-se o uso excessivo de tecnologias pode derivar a dependência tecnológica e ocasionar prejuízos sociais, cognitivos e psicológicos (Lopes, Laranjeiras, Neves & Alencar, 2021).

Como poderíamos então conceituar dependência? Ao falar-se de dependência tecnológica, contextualiza-se sobre sujeição, em que um sujeito não consegue desviar-se ou

evitar seu vício, neste caso, o uso de determinado recurso tecnológico (Lemos, 2016; Ritto; Vieira, 2016).

King, Nardi & Cardoso (2014) definem a dependência tecnológica como nomofobia, termo criado no Reino Unido, Inglaterra proveniente de uma abreviação da expressão *no-mobile-phone phobia* a qual seria definida melhor como o medo moderno de ser incapaz de se comunicar de novas tecnologias. Assim, podendo ser vivenciada em qualquer faixa etária, gênero, nível educacional ou socioeconômico, este tipo de dependência demonstra crescente principalmente entre jovens que estão cada vez mais tendo contato com novas tecnologias de comunicação e informação (SILVA *et al.* 2020).

Reforça-se a preocupação com a saúde mental da população contemporânea frente aos ininterruptos avanços tecnológicos que se tem vivenciado. Com a alteração dos hábitos, comportamentos e interações da sociedade, percebe-se o uso da tecnologia, quando utilizada de forma disfuncional, considerada como alienação frente aos objetivos e realizações pessoais (Leite, 2019).

A namofobia, então, pode ser considerada um transtorno de ansiedade crônico, e está sujeita a qualquer ser humano. Os sintomas mais frequentemente são: angústia, ansiedade, nervosismo, tremores, suor, entre outros. É uma problemática complexa de intervenção visto que o contexto que abrange avanços tecnológico contemporâneos *versus* malefícios é, por vezes, impossibilitada de intervenção ou até mesmo não desejada por alguns setores (King, Nardi & Cardoso, 2014; American Psychiatric Association, 2014; Maziero & Oliveira, 2016).

Desta forma, é importante levar-se em conta os prejuízos psicológicos e sociais resultantes da dependência tecnológica. Ressalta-se aqui que, em sua maioria, estes prejuízos estão interconectados, sendo um quase sempre a consequência do outro, pois ao mesmo tempo que há empobrecimento das relações interpessoais, há tendências de isolamento, depressão, solidão e alterações de percepção do tempo (King, Nardi & Cardoso, 2014).

Portanto, sejam em crianças, adolescentes, adultos ou idosos, a dependência tecnológica impacta negativamente em várias esferas da vida, resultando em dados emocionais e cognitivo-comportamentais. Diante dessa problemática, cabe o debate e o repensar sobre o impacto da tecnologia sobre a saúde mental do sujeito (Lopes, Laranjeiras, Neves & Alencar, 2021).

Ante ao exposto, aclara-se que este estudo tem o escopo, de por meio de uma revisão bibliográfica integrativa, compreender os impactos psicossociais resultantes da dependência

tecnológica na contemporaneidade, com o intuito de coadjuvar com o conhecimento de profissionais de diversas áreas sobre o tema em questão.

Por fim, considera-se relevante entender quais os impactos a dependência tecnológica resultam nas questões psicossociais na contemporaneidade. Nesse sentido, a dependência tecnológica e suas consequências é uma temática que precisa ser investigada, merecendo uma atenção ampliada e integrada em razão de promover discussões e reflexões. Assim, diante do fenômeno contemporâneo dos prejuízos sociais e psicológicos potencializados por esta situação, acredita-se que este estudo justifica-se pela necessidade em se conhecer a problemática do uso excessivo de tecnologias e sua relação com transtornos de ordem psicológica.

## 2 Método

Este estudo desenvolveu-se por meio de uma revisão de literatura do tipo integrativa com a finalidade sintetizar, por meio de uma busca ampla, resultados obtidos em estudos sobre uma temática, sendo feito de forma sistemática, ordenada e extensa (Ercole, Melo & Alcoforado, 2014).

Desse modo, as etapas metodológicas foram desenvolvidas em seis estágios: elaboração da pergunta norteadora do estudo; definição das bases de dados que foram designadas instrumento de pesquisa; a coleta de dados; a análise dos artigos encontrados; a discussão dos resultados; e por fim, a apresentação da revisão integrativa.

Considerando a magnitude da temática, este estudo pretende responder ao seguinte questionamento: “*Como a literatura científica brasileira destaca os impactos psicossociais oriundos dependência tecnológica?*”.

Assim, este estudo foi realizado no período de dezembro de 2021 a abril de 2022 nas bases de dados eletrônicas da U.S. *National Library of Medicine and the National Institutes Health* (PubMed), Ciências da Saúde (LILACS) e da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), utilizando os descritores controlados: Dependência Tecnológica. Impactos. Psicossociais. Não se utilizou nenhum operador booleano.

Quanto aos critérios de inclusão, levou-se em conta artigos publicados entre os anos de 2017 a 2021 que apresentarem informações condizentes com o objetivo deste estudo. Quanto ao idioma, foram considerados artigos originais publicados em português. Excluiu-se artigos

incompletos, teses, editoriais, estudos publicados em Congressos e Simpósios, artigos repetidos nas diferentes bases de dado, incluindo também daqueles que não apresentaram expressividade para o os objetivos do estudo.

Após leitura completa dos estudos e seguindo os critérios de elegibilidade estabelecidos, constitui-se uma tabela contendo as seguintes informações dos artigos selecionados para esta revisão integrativa: ano; autor; título; tipo de estudo; objetivos; e resultados. Feito isto, os estudos selecionados foram analisados, interpretados e descritos, realizando ao final uma síntese dos resultados.

Após pesquisa abrangente nos referidos banco de dados, encontrou-se 797 estudos relevantes para análise. Após a leitura dos resumos destes, 245 foram excluídos pelo ano de publicação; 188 foram excluídos por serem trabalhos de graduação e/ou teses/ doutorados; 51 foram excluídos por não estarem disponíveis de forma completa ou gratuita; 167 foram excluídos, após leitura completa, por não tratarem o assunto específico; 104 foram excluídos por estarem repetidos nas bases de dados.

Assim, reuniu-se 30 estudos para uma análise mais criteriosa. Deste, 18 foram excluídos após leitura mais crítica e na íntegra, restando assim 12 estudos eram condizentes com os critérios de elegibilidade elencados e com os objetivos deste estudo.

### 3 Resultados

Esta pesquisa foi constituída por 12 artigos que contemplaram o objetivo desta pesquisa, atendendo aos critérios de inclusão. 3 (25%) foram publicados no ano de 2017, 1 (8%) no ano de 2018, 3 (25%) no ano de 2019, 2 (17%) no ano de 2020 e 3 (25%) no ano de 2021. A maioria das pesquisas são revisão bibliográfica narrativas (58%; n=5) (Tabela 01).

Assim, foi construída uma tabela categorizada afim de facilitar a análise e os resultados encontrados. Na tabela apresenta os seguintes descritores: ano de publicação, autor, título, tipo de estudo, objetivo e resultados, como pode ser vista abaixo;

Tabela 01

*Descrição categorizada dos artigos analisados na pesquisa.*

Ano	Autor (s)	Título	Tipo de estudo	Objetivos	Resultados
2017	Melo, Rodrigues, Silva, Abreu,	Dependência tecnológica: a doença da contemporaneidade	Revisão bibliográfica narrativa	Demonstrar os danos psicológicos que a tecnologia pode	Verificou-se que filhos e pais relataram passar quase 1/3, da vida, conectados

	Ribeiro & Bernadino	de no contexto familiar		causar nas relações familiares.	em redes sociais. Consequentemente afetando as rotinas do cotidiano como: as principais refeições a mesa e o dialogo face a face. Verificou-se também que a maioria dos jovens apresentam dependência tecnológica, pois relatam sentir alguns sintomas como: ansiedade, dores de cabeça, dores acima dos olhos entre outros.
2017	Silva & Castro	O uso abusivo das novas mídias e tecnologias pela sociedade Contemporânea.	Revisão bibliográfica narrativa	Despertar a conscientização da sociedade, principalmente das famílias, sobre o uso excessivo de smartphones, tablets, videogame, computadores entre outros.	O consumo dessa enxurrada tecnológica afeta a todos e consideravelmente às crianças, que são privadas de vivenciarem experiências com os diferentes elementos da natureza e momentos lúdicos preciosos para o seu aprendizado e desenvolvimento integral.
2017	Oliveira, Cintra, Bedoian, Nascimento, Ferré & Silva	Uso de <i>Internet</i> e de Jogos Eletrônicos entre Adolescentes em Situação de Vulnerabilidade Social	Estudo exploratório	Investigar o uso que adolescentes em situação de vulnerabilidade social, fazem da internet e de jogos eletrônicos.	Adolescentes em situação de vulnerabilidade social têm acesso a jogos eletrônicos e à internet, sendo o uso prioritário relacionado a lazer e redes sociais. Os jovens sabem dos perigos relacionados a essas atividades, porém nem sempre tomam as devidas precauções.
2018	Tumuleiro, Costa, Halmenschlager, Garlet & Schmitt	Dependência de internet: um estudo com jovens do último ano do ensino médio	Pesquisa descritiva	Identificar o grau de dependência de internet em jovens com idades entre 15 e 19 anos, do último ano do Ensino Médio, em escolas públicas estaduais.	A dependência de internet requer atenção científica por se constituir em um adoecimento que interfere na constituição da subjetividade e na dinâmica social.

2019	Neumann & Missel	Família Digital: A Influência da Tecnologia nas Relações Entre Pais e Filhos Adolescente	Estudo exploratório	Conhecer a influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes.	Os resultados deste estudo apontam que a influência da tecnologia nas relações parentais apresenta aspectos positivos e negativos. Os impactos negativos dizem respeito ao afastamento, principalmente o afastamento afetivo. Os resultados obtidos comprovaram que há relações entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens. Também foi possível notar que as redes sociais virtuais podem acentuar problemas sociais e gerar grandes impactos na vida de qualquer pessoa, dentre eles: a ansiedade, depressão e dependência.
2019	Souza & Cunha	Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura	Revisão bibliográfica sistemática	Examinar os impactos do uso das tecnologias digitais na saúde mental dos adolescentes.	Percebeu-se o uso da internet na adolescência e sua influência na percepção dos adolescentes, seus pais e professores. Os adolescentes afirmaram não conseguir viver sem ela. E com base nisso, é importante ensiná-los que não podem agir como meros objetos, já que, nessa relação, o protagonista ainda é o ser humano.
2019	Fim & Pezzi	Internet e adolescência: uma intervenção com os adolescentes, pais e professores	Relato de caso	Analisar a influência do uso da internet na adolescência, na percepção de adolescentes, pais e professores	A tecnologia, em seu uso abusivo, causa gradualmente uma dependência, com enfoques na base do psiquismo. Entendemos que os modos de dependência são diversos, e podem ser expressos, tanto pelas vias de depressão, como, por irritabilidade, angústia, e outras tantas organizações comportamentais e
2020	Ferreira & Fagundes	Identidade e depressão na dependência tecnológica no contexto adolescente: uma análise à luz de pressupostos da filosofia existencial	Revisão bibliográfica narrativa	Compreender como os modos de subjetivação, identidade e representação do adolescente contemporâneo são transformados pelas tecnologias da comunicação.	

					impactos psicológicos, e que a identidade se torna um processo fluido nessa rede de relações aberta que é as tecnologias.
2020	Paccini, Costa & Cenci	Relação entre Pais e Filhos Adolescentes Quanto ao Uso das Mídias Digitais	Estudo exploratório e descritivo	Investigar como as mídias digitais incidem na relação entre pais e filhos adolescentes	O uso excessivo mídias sociais pode provocar afastamento entre pais e filhos, desproteção da prole e dificuldades de comunicação principalmente pelo desconhecimento dos pais e competência dos filhos em relação às inúmeras ferramentas digitais.
2021	Zanonato, Costa & Risson	Fatores psicossociais relacionados à dependência de internet: estudo quanti-qualitativo com estudantes do ensino médio	Estudo transversal	Identificar o grau de dependência de internet e os fatores psicossociais relacionados a este fenômeno, em estudantes com idades entre 15 a 19 anos.	Evidenciou-se que o uso da internet serve como estratégia de libertação das normas sociais e de expressão de pensamentos, sentimentos e emoções, principalmente devido à falta de habilidades sociais ou inibição social destes jovens.
2021	Laranjeiras, Neves, Alencar e Lopes	O uso excessivo das tecnologias digitais e seus impactos nas relações psicossociais em diferentes fases do desenvolvimento humano	Revisão bibliográfica narrativa	Presentear os impactos do uso excessivo das tecnologias digitais, nas relações psicossociais em diferentes fases do desenvolvimento.	Notou-se que o uso excessivo das tecnologias nas crianças e nos adolescentes acarretam prejuízos na aprendizagem e também nas relações sociais, já nas fases adulta e idosa os prejuízos associam-se em grande escala com as relações sociais não virtuais assemelhando-se a um isolamento social.
2021	Marques, Souza & Souza	A dependência da tecnologia na saúde mental dos adolescentes	Revisão bibliográfica narrativa	Analisar a relação entre a dependência tecnológica e a pornografia virtual, e analisar o impacto da utilização desses conteúdos no desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos.	Em nossa era contemporânea, no processo de formação da identidade, o imediatismo pode tornar a experiência de relacionamento instável e insalubre para os indivíduos.

Nota: Dados da Pesquisa, 2022.

#### 4 Discussão

Melo, Rodrigues, Silva, Abreu, Ribeiro & Bernadino (2017) e Paccini, Costa & Cenci (2020) ressaltam que os impactos psicossociais vivenciados pelas famílias da contemporaneidade vêm gerando o distanciamento entre pessoas, estremecendo as relações e havendo a preferência por convívio virtual ao invés do social com amigos e familiares. Sendo assim, compreende-se que, enquanto consequências da dependência tecnológica, além da influência nas relações de pais e filhos, a dependência tecnológica pode resultar em depressão e ansiedade.

A internet serve como método de desprendimento das normas sociais e de expressão de pensamentos, sentimentos e emoções, principalmente devido à falta de habilidades sociais ou inibição social destes jovens. A partir disso, pode-se perceber que os principais fatores relacionados a dependência tecnológica e as consequências preocupantes estão ligadas, principalmente, aos jovens, aos quais apresentam grandes influências na baixa autoestima, solidão, transtornos de humor e ansiedade (Zanonato; Costa & Risson, 2017).

A utilização da tecnologia, de forma desorganizada e sem limites pelas crianças, resulta em prejuízos de ordem física e psicológica, e por consequência o que se tem é um isolamento social e um subsequente sedentarismo (Laranjeiras; Neves; Alencar & Lopes, 2017). Como resultado se tem: quebra de vínculos afetivos, despersonalização, ansiedade e depressão.

Consequências também são vivenciados por adolescentes e adultos, de acordo com Laranjeiras, Neves, Alencar e Lopes (2017). Em adolescentes, uso excessivo da internet pode resultar em alterações do seu contexto social, ou seja, dificuldades de interação, além da problemática de sedentarismo pelo débil na interação física. Os autores também comentam sobre os impactos negativos da dependência tecnologia em adultos, e citam como exemplo destes a sensação de vazio, depressão, ansiedade ou irritabilidade.

Marques, Souza e Souza (2021) acrescentam que, em adolescentes, a dependência tecnológica traz, enquanto consequência à vida destes, a diminuição do desempenho escolar e social, isolamento social caracterizado pela substituição das relações interpessoais reais por pessoas virtuais, e impactos no comportamento sexual. Assim, os adolescentes acabam desenvolvendo uma preferência pelos eletrônicos e desencadeando transtornos sociais que

afetarão sua vida social, além de desencadear alterações nas suas atividades sexuais pelo excesso de pornografia encontrada na internet.

Marques, Souza & Souza (2021) comentam ainda sobre o impacto advindo da dependência tecnológica na sexualidade, em específico acerca da pornografia virtual. Sendo assim, os indivíduos estão tornando-se viciados em pornografia, em que esse vício é favorecido pela facilidade de acesso à este material na Internet. Eisenstein (2013) concorda partindo do pressuposto de que a exibição de conteúdos de pornografia na internet facilita o consumo excessivo e isto, aliado a outros comportamentos físicos e psicológicos compulsivos tem resultado em uma nova doença associado ao vício.

A dependência da Internet tem influenciado de forma significativa a vida dos sujeitos contemporâneos, de forma que essa dependência fragiliza as capacidades e habilidades sociais e aumenta os quadros de depressão, irritabilidade, sentimentos negativos, ansiedade, estresse e impaciência (Ferreira & Fagundes, 2020). Pelo fato das pessoas estarem altamente ligadas a internet, acabam deixando de fazer outras coisas que poderiam lhe favorecer no seu desenvolvimento enquanto sujeito, fragilizando assim suas potencialidades e desencadeando o vício por algo específico proporcionado pela navegação na internet.

As redes sociais virtuais podem acentuar problemas sociais e gerar grandes impactos na vida de qualquer pessoa, dentre eles: a ansiedade, depressão e dependência, desencadeando alguns riscos, visto também como impactantes, principalmente para adolescentes que vivenciam dependência tecnológica como *cyberbullying* e depressão (Souza & Cunha, 2019). A partir disso, a forma distorcida que as pessoas enxergam o que estão nas redes sociais, afetam sua autoestima e sua qualidade de vida, que, por muitas vezes, se comparam ao que vêem nas telas.

A dependência da Internet, desencadeia sentimentos de frustração e apego ao supérfluo, além de comparativos com a vida e suas formas de vida dos outros, assim como com a aparência física. A partir disso, o uso excessivo das mídias e redes sociais, diversos transtornos psicológicos estão sendo identificados como a dependência digital, nomofobia, *phubbing*, cibercondria ou hipocondria Digital, depressão, entre outros (Silva & Castro, 2017). Assim, se faz necessário a consciência sobre os impactos psicossociais que o uso excessivo pode acarretar na vida das pessoas sem que elas ao menos percebam ou consigam identificar os fatores que atuam como gatilhos para tais sentimentos.

Portanto, os maiores impactos oriundos da dependência tecnológicos, são os sintomas de ansiedade e solidão; problemas com interferências no cotidiano devido ao uso da internet e distorção e negação da realidade. A dependência de internet requer atenção científica por se constituir em um adoecimento que interfere na constituição da subjetividade e na dinâmica social (Tumuleiro; Costa; Halmenschlager; Garlet & Schmitt, 2018).

A partir dessa perspectiva a dependência tecnologia também apresenta influências nas relações entre pais e filhos adolescentes, em que junto com os impactos positivos devido aproximação e a facilidade de comunicação em determinados momentos, também permeia impactos negativos como afastamento, principalmente o afastamento afetivo, quando se é utilizado em excesso (Neumann & Missel, 2019). Diante desse contexto, pode-se perceber a dificuldades na comunicação funcional entre pais e filhos, as quais trocam o diálogo por atividades virtuais.

Fim & Pezzi (2019) comentam que há uma relação dialética contemporânea entre sujeito e a tecnologia, e da mesma forma que Neumann & Missel (2019), a tecnologia hoje favorece a sociedade em inúmeras vertentes, mas também a impacta de forma bastante negativa. O distanciamento social é um dos grandes impactos causados pela tecnologia na sociedade contemporânea, uma vez que este impede o fortalecimento da relação interpessoal.

Portanto, há uma série de riscos que podem ser correlacionados ao uso da Internet e de jogos eletrônicos quando há indícios de dependência, alterando o estilo de vida e rotina das pessoas, como a redução da qualidade do sono que pode trazer consequências como sonolência diurna, reflexo no desempenho escolar e impacto para a saúde, além da agressividade e fuga da realidade (Oliveira; Cintra; Bedoian; Nascimento; Ferré & Silva, 2017). Sendo assim, é de suma importância um olhar mais cauteloso para as formas do uso da tecnologia e internet, sabendo que esse são fatores de estudos atuais sobre desencadeamento de transtornos psicológicos e péssima qualidade de vida.

### **Considerações Finais**

Este estudo buscou a compreensão dos impactos psicossociais resultantes da dependência tecnológica na contemporaneidade. Sendo assim, evidenciou-se que a tecnologia, na era contemporânea, pode ser benéfica em algumas vertentes, mas maléfica em outras. Assim, o estudo teve seus objetivos respondidos ao longo da pesquisa ao identificar e apresentar os

impactos apresentados pela dependência tecnológica, as quais o seu uso excessivo pode desencadear transtorno de dependência tecnológica afetando vários fatores da vida do sujeito.

A partir disso, pode-se perceber que quando maléfica, o uso excessivo da tecnologia resulta em impactos psicossociais como o desequilíbrio físico e psicológico, distanciamento entre pessoas, inibição da interação física a qual desencadeia comodismo e sedentarismo, além da diminuição do desempenho escolar, e redução da qualidade de sono. Ainda como fatores negativos provenientes do uso excessivo tecnológico, pode-se considerar também como reflexo o comprometimento nas relações de pais e filhos, a depressão, ansiedade, baixa autoestima, solidão, transtornos de humor, irritabilidade, estresse e impaciência, *cyberbullying*, sentimentos de frustração e apego ao supérfluo, distorção e negação da realidade.

O estudo apresentou como limitações o fato de não poder verificar de forma empírica, os dados do estudo, ficando como sugestão para pesquisas futuras, conhecer de maneira mais aprofundada os impactos da dependência tecnológica na vida das pessoas. Sendo assim, a pesquisa se mostra de suma relevância para o contexto social e científico por ser uma temática vivenciada por toda a população mundial as quais estão em contato com a tecnologia diariamente, além de apresentar aspectos que podem facilitar a compreensão e estudo dessa natureza.

Portanto, ressalta-se que é incontestável os benefícios das tecnologias na vida moderna, mas diante dos resultados obtidos neste estudo destaca-se a preocupação com o excesso do uso da tecnologia na vida pessoas. Com isso, evidencia-se a necessidade de reflexões que subsidiem o debate sobre a dependência tecnológica, um fenômeno cada vez mais crescente e impactante na constituição da subjetividade e na dinâmica das relações sociais, além da interferência na saúde mental dos indivíduos.

## Referências

American Psychiatric Association (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. Tradução Maria Inês Corrêa Nascimento et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 948 p. Tradução de: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM.

- Abreu CN.; Young KS (2011). *Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento*. Porto Alegre: Artmed.
- Costa FM.; Morais M.; Souza CO.; Cabral HG (2020). O repensar das novas tecnologias e a saúde mental na adolescência e juventude: um desafio para o nosso tempo. *Revista Ambiente Acadêmico*, 6(1): 60-79. Recuperado em 01 Novembro, 2021, de <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2020/07/revista-ambiente-academico-v06-n01-artigo05.pdf>
- Ercole FF.; Melo LS.; Alcoforado CLGC. (2014). Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1): 9-11. Recuperado em 02 de Novembro, 2021, de <https://cdn.publisher.gn1.link/remee.org.br/pdf/v18n1a01.pdf>
- Eisenstein, E. Desenvolvimento da sexualidade da geração digital. *Adolescência & Saúde*, 10(Supl 1):61-71, 2013. Recuperado em 02 de Novembro, 2021, de <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v10s1a08.pdf>
- Ferreira JS.; Fagundes EC (2020). Identidade e depressão na dependência tecnológica no contexto adolescente: uma análise à luz de pressupostos da filosofia existencial. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 5(9):344-362, 2020.
- Fim TR., Pezzi FAS (2019). Internet e adolescência: uma intervenção com os adolescentes, pais e professores. *Psicologia em Revista*, 25(3):942-959. Recuperado em 03 de Março, 2022, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v25n3/v25n3a02.pdf>
- King ALS.; Nardi AE.; Cardoso A (2014). Os Transtornos de Ansiedade. In King ALS.; Nardi AE.; Cardoso A. (Ed.). *Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?* 1. ed. São Paulo: Atheneu, p. 75-112.

- Leite RJL. (2019). É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia. *Revista Espacios*, 2(2). Recuperado em 05 de Novembro, 2021, de <http://www.revistaespacios.com/a20v41n03/20410311.html>
- Lopes AP.; Laranjeiras ALC.; Neves RWS.; Alencar VV (2021). O uso excessivo das tecnologias digitais e seus impactos nas relações psicossociais em diferentes fases do desenvolvimento humano. *Ciências Biológicas e de Saúde Unit*, Alagoas, 6(3): 166-176. Recuperado em 10 de Novembro, 2021, de <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/8964/4532>
- Lemos IL. (2016). *Baralhos das Dependências Tecnológicas: Controlando o uso de jogos eletrônicos, internet e aparelho celular*. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys.
- Melo FS (2015). *O Uso das Tecnologias Digitais na Prática Pedagógica: Inovando Pedagogicamente na Sala de Aula*. Dissertação. Universidade Federal do Pernambuco, Pós Graduação em Educação Matemática e Tecnológica, Recife, Pernambuco.
- Melo DGS.; Rodrigues ELF.; Silva GM.; Abreu MLOF.; Ribeiro S & Bernadino S (2017). Dependência tecnológica: a doença da contemporaneidade no contexto familiar. *Psicologia Pt*. Recuperado em 15 de Março, 2022, de <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1276.pdf>
- Marques CC.; Souza WC.; Souza JCP (2021). A dependência da tecnologia na saúde mental dos adolescentes. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(5): 23077-23096. Recuperado em 12 de Março, 2022, de [https://web.archive.org/web/20211203143615id\\_/https://brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/download/38296/pdf](https://web.archive.org/web/20211203143615id_/https://brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/download/38296/pdf)
- Maluf MI. (2018). Internet Construtiva. *Revista Psique*, Edição 149. Recuperado em 13 de Outubro, 2021, de

[https://www2.clubederevistas.com/revista.php?id=15769&magazine\\_id=297](https://www2.clubederevistas.com/revista.php?id=15769&magazine_id=297) Acesso em: 12. Set. 2021.

Maziero MB.; Oliveira LA. (2016). Nomofobia: uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência - ACBS*, 8(1): 73-80. Recuperado em 18 de Outubro, 2021, de <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980/pdf>

Neumann DMC.; Missel RJ (2019). Família Digital: A Influência da Tecnologia nas Relações Entre Pais e Filhos Adolescentes. *Pensando Famílias*, 23(2): 5-91. Recuperado em 11 de Fevereiro, 2022, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v23n2/v23n2a07.pdf>

Oliveira MPMT.; Cintra LAD.; Bedoian G.; Nascimento R.; Ferré RRR & Silva TA (2017). Uso de Internet e de Jogos Eletrônicos entre Adolescentes em Situação de Vulnerabilidade Social. *Temas em Psicologia*, 25(3):1167-1183.

Paccini CF.; Costa CB & Cenci CMB (2020). Relação entre Pais e Filhos Adolescentes Quanto ao Uso das Mídias Digitais. *Contextos Clínicos*, 13(3):849-872. Recuperado em 05 de Março, 2022, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ccclin/v13n3/v13n3a08.pdf>

Ritto C.; Vieira MC (2016). O que vai nessa cabeça? *Revista Veja*, São Paulo, 47(Ed esp 2505): 86-93.

Silva B.; et al. (2020). *O adolescente e a dependência tecnológica: um estudo orientado a partir da perspectiva sistêmica*. Monografia. Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG. Recuperado em 08 de Novembro, 2021, de <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/474/46>

8

Silva TO.; Silva LTG. (2017). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*, 34(103): 87-

89. Recuperado em 30 de Outubro, 2021, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>

Souza K.; Cunha MXC (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 3(3):204-2017.

Silva VA.; Castro MP (2017). O uso abusivo das novas mídias e tecnologias pela sociedade contemporânea. *Revista de Pós-Graduação Multidisciplinar*, São Paulo, 1(2):231-238. Recuperado em 20 de Março, 2022, de <http://www.fics.edu.br/index.php/rpgm/article/view/590/616>

Tumuleiro LF.; Costa AB.; Halmenschlager GS.; Garlet M & Schmitt J (2018). Dependência de Internet: Um Estudo com Jovens do Último Ano do Ensino Médio. *Gerai: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 11(2), 279-293.

Zonato ER.; Costa AB.; Risson AP (2017). Fatores psicossociais relacionados à dependência de internet: estudo quanti-qualitativo com estudantes do ensino médio. *Brazilian Journal of Development*, 7(1):5576-5597. Recuperado em 15 de Março, 2022, de <https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/23230/18664>