



Saúde Mental na Era Digital: uma análise exploratória

Lucas da Rosa Bergamo¹, aluno do IFC – Campus Videira, curso Técnico Integrado, turma 2ª;
lucas.rosabergamo@hotmail.com

Josy Alvarenga Carvalho², Professora Orientadora do IFC – Campus Videira;
josy.carvalho@ifc.edu.br

Nadir Paula da Rosa³, Professora Orientadora do IFC – Campus Videira; nadir.rosa@ifc.edu.br

A revolução tecnológica e o avanço das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) ampliaram significativamente o tempo de exposição às telas, despertando discussões sobre seus impactos na saúde mental. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo analisar os principais artigos científicos publicados na base de dados Scopus sobre o tema "Saúde Mental na Era Digital". Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, realizada por meio da busca dos termos "*mental health*" e "*digital age*", que resultou na seleção e análise de nove artigos científicos. Os resultados evidenciam que as tecnologias digitais apresentam efeitos ambivalentes sobre a saúde mental. Entre os aspectos positivos, destacam-se a ampliação do acesso à informação, o fortalecimento de estratégias de enfrentamento, a oferta de serviços de apoio psicológico e a capacitação de profissionais da saúde. Em contrapartida, o uso excessivo das tecnologias, a comparação social, a conectividade constante e os mecanismos de engajamento das plataformas podem favorecer ansiedade, estresse, isolamento social e comportamentos compulsivos. Conclui-se que as tecnologias digitais devem ser utilizadas de forma consciente e equilibrada, acompanhadas por estratégias de educação digital, políticas públicas e ações interdisciplinares que potencializem seus benefícios e minimizem seus riscos à saúde mental.

Palavras-chaves: Saúde Mental. Era digital. Tecnologias.