

O impacto da tecnologia na saúde mental dos jovens durante a pandemia do Covid-19

Aluna-autora: Tábita Vitória Cruz Rabelo¹
Professor-orientador: Haroldo de Vasconcelos Bentes²

1 – Instituto Federal de Educação do Pará (IFPA),
Campus Belém, tabitarabelo13@hotmail.com

2 – Instituto Federal de Educação do Pará, Campus
Belém, haroldo.bentes@ifpa.edu.br

Resumo

O tema central deste artigo é o impacto da tecnologia na saúde mental dos jovens durante a pandemia do *Covid-19*, logo o texto a seguir tem como objetivo abordar como a tecnologia em excesso pode impactar negativamente a saúde mental de um jovem. Apresenta-se como a base da problemática deste trabalho: qual o impacto que a tecnologia pode causar na saúde mental de um jovem? Justifica-se a discussão a partir da disciplina de filosofia III, turma de mineração integrada ao ensino médio, prof. Dr. Haroldo Bentes, metodologia de seminários temáticos com a iniciação científica, em 2020, numa estratégia ensino-pesquisa na perspectiva do aluno pesquisador.

Palavras-chave: Tecnologia, Saúde Mental, jovens, *Covid-19*.

Introdução

A pesquisa científica no contexto do impacto da tecnologia na saúde mental dos jovens durante a pandemia do *covid-19*, mais especificamente, sobre o uso extremo do tempo nas redes sociais, o vício em jogos e a influência das séries.

O debate em questão, que neste resumo expandido discute de forma segmentada, faz imbricações com alguns impactos sociais decorrentes do uso compulsivo das tecnologias.

Fundamentação Teórica

O excesso de tecnologia é de grande preocupação, pois, pode atrapalhar o desenvolvimento infanto-juvenil e comprometer a saúde mental dos jovens. Um exemplo disso está na pesquisa recente da OMS (Organização Mundial da Saúde), que listou o vício em *games* como um tipo de distúrbio mental. Assim, podemos exemplificar como necessária a conscientização sobre o controle do uso excessivo deste meio.

Durante a pandemia do *covid-19* os jovens desenvolveram doenças psicológicas como ansiedade e até mesmo depressão. Muitos buscaram refúgio nas redes sociais, onde um “like” (curtida) aflora uma felicidade momentânea que pode aliviar temporariamente o sentimento de angústia ou de solidão. Entretanto, esse alívio temporário, quando cessado, aumenta o sentimento de frustração.

O sentimento de solidão foi um dos mais comuns e presentes na vida das pessoas em tempo de isolamento social, pois ainda que tenhamos as tecnologias para nos comunicar, essa interação virtual não pode substituir a socialização por completo. Por recorrer somente a este meio, pode gerar um ciclo vicioso que prejudica a saúde mental.

Há uma relação entre o uso excessivo das redes sociais, jogos muito violentos e séries com o surgimento de sintomas de ansiedade patológica, depressão e privação do sono. Na fase da juventude, o uso excessivo da tecnologia afeta o desenvolvimento e faz perder outras experiências sociais importantes.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) comparou os casos de vícios em jogos com os casos de dependência química, já que os efeitos que as drogas ilícitas causam no corpo do jovem são bem semelhantes.

Pelos jovens terem passado muito tempo isolados da sociedade, eles buscaram formas de se distrair. Alguns escolheram os jogos *A gaming disorder*, que em português significa vícios em jogos, é um tipo de doença que provoca a falta de controle, levando a perda de liberdade. Então, mesmo que o indivíduo saiba

¹ Aluna concluinte do Ensino Médio Integrado, curso de Mineração, disciplina Filosofia III, 2020/1

² Professor de Filosofia no IFPA Campus Belém, dr. em Educação brasileira.

que aquilo é prejudicial a ele, e trará consequências ruins na vida familiar, pessoal, escolar, social e profissional, continua jogando, pois adoeceu.

Isso ocorre, pois o nosso cérebro tem uma área chamada de sistema de recompensa. Ao consumir as drogas ilícitas, o sistema de recompensa é estimulado e, libera hormônios ligados à euforia e bem-estar. Para uma pessoa viciada em jogos, quanto mais ela jogar, maior será sua satisfação. Já para uma pessoa viciada em redes sociais, quanto mais curtidas e seguidores ela adquirir, maior será sua satisfação. O que estimula o comportamento de querer estar sempre *online*. Ao ficar muito tempo desconectado, pode apresentar sintomas como: irritabilidade e ansiedade. Os mesmos sintomas que um dependente químico apresenta em estado de abstinência.

O excesso de uso das redes sociais, também irá contribuir para a baixa autoestima, pela comparação do físico e da classe social que tem em relação a outras pessoas. O que resulta, na maioria das vezes, em distúrbios alimentares, como a bulimia, que pode resultar em graves danos no organismo.

Um estudo feito com 10 mil jovens canadenses com idade entre 12 e 14 anos revelou que quem passa mais de cinco horas por dia em redes sociais tem mais de 50% de chance de sofrer de depressão.

Como diria o pensador Ronaldo Perrota: “A tecnologia não consegue preencher o vazio interior, a falta de afeto, o afago, o abraço fraterno. O diálogo franco cara a cara, o olho no olho, um beijo carinhoso e etc...!!! Não podemos nos deixar vencer por um aparelho eletrônico, qualquer tipo de compulsão é vício, vício é doença!!!”

Um estudo publicado na revista de psiquiatria da UNIFESP destacou que entre o ano de 2000 a 2016, o percentual de suicídio entre adolescentes aumentou 24%. Esses dados colocam como uma das principais causas de morte de adolescentes no Brasil o suicídio.

O que também motivou o estudo foi a polêmica gerada em torno da provável influência da série da *Netflix* sobre o crescimento do suicídio entre os jovens

americanos. Em uma avaliação feita por médicos e pesquisadores da Universidade gaúcha, tendo como alvos do estudo jovens brasileiros e americanos com idade entre 12 e 19 anos, eles responderam um questionário sobre ideação suicida antes e após ter assistido a série *13 Reasons Why*.

Segundo os entrevistados sem sintomas de depressão, 4,7% responderam que após assistir a série pensaram em tirar a própria vida.

A partir das pesquisas sobre o impacto da tecnologia na saúde mental dos jovens durante a pandemia do Covid-19, nota-se que o impacto é negativo e alarmante.

O número de jovens que desenvolve doenças mentais, a exemplo de depressão e ansiedade, continua crescendo. E o método de ajuda que eles estão procurando passa pelas tecnologias, onde não irão trabalhar seus sentimentos em busca de melhoria. E podem encontrar outras doenças como, por exemplo, o vício.

Metodologia

O projeto científico sobre o impacto que a tecnologia causa na saúde mental dos jovens, durante a pandemia do *covid-19*, foi realizado como projeto de ensino da disciplina de filosofia III, diretamente ligado ao projeto de iniciação científica, 2020, a partir do eixo norteador filosofia, trabalho, ciência e tecnologia e suas implicações com a área técnico-científica da Mineração.

O seminário e o trabalho foi planejado pelo professor da disciplina, com a proposta de que os alunos da turma trouxessem temáticas com base em suas pesquisas como alunos-pesquisadores.

O trabalho foi elaborado com bases em pesquisas em *sitesweb*.

Conclusões

Contudo, mesmo que a tecnologia nos traga benefícios e evolução, o uso compulsivo dela resulta em vários malefícios, principalmente para a saúde mental de um jovem em desenvolvimento.



A partir das pesquisas sobre o impacto da tecnologia na saúde mental dos jovens durante a pandemia do *Covid-19*, nota-se que o impacto é negativo e alarmante.

O número de jovens que desenvolve doenças mentais, como depressão e ansiedade, continua crescendo, e o método de ajuda que eles estão procurando são nas tecnologias, onde não irá trabalhar seus sentimentos em busca de melhoria e só irá causar outra doença: o vício.

O mais indicado é que o jovem com a saúde mental adoecida procure um hospital especializado nessa área. Para buscar uma redução desse problema e uma reabilitação. Para que um jovem seja saudável psicologicamente, deve buscar esse equilíbrio e lembrar que há beleza fora das telas.

Referências Bibliográficas

<https://www.pensador.com>. Acesso em: 23 nov., 2020.

<https://actinstitute.org/blog/uso-excessivo-da-tecnologia>. Acesso em: 24 nov., 2020.

<https://hospitalsantamonica.com.br/impacto-da-tecnologia-na-saude-mental-dos-jovens>. Acesso em 24 nov., 2020.