



Conectados e ansiosos? Tecnologias digitais e saúde mental: uma revisão das percepções docentes em contextos escolares

Patrícia de Fátima Majeski ¹; Kamene Bungenstab Pego Cerchi ²; Jéssica Westpfal Klabunde ³; Carini Soares Cossi ⁴

Como Citar:

MAJESKI, Patrícia de Fátima; CERCHI, Kamene Bungenstab Pego; KLABUNDE, Jéssica Westpfal; COSSI, Carini Soares.

Conectados ou ansiosos? Tecnologias digitais e saúde mental: uma revisão das percepções docentes em contextos escolares. Revista Sociedade Científica, vol. 8, n. 1, p. 1444-1458, 2025.

<https://doi.org/10.61411/rsc2025109518>

DOI: 10.61411/rsc2025109518

Área do conhecimento:

Interdisciplinar

Sub-área:

Educação

Palavras-chaves: Conectividade; Saúde mental; Tecnologias digitais; Educação básica; Políticas públicas.

Publicado: 11 de agosto de 2025.

Resumo

Este estudo se propõe a compreender de que forma as tecnologias digitais têm impactado a saúde mental dos estudantes na atualidade, a partir da percepção docente. A metodologia adotada nesta pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa básica, de abordagem qualitativa, de caráter exploratório e bibliográfico baseada na compilação e considerações acerca de estudos publicados nos últimos dez anos, abrangendo áreas como educação, psicologia, neurociência e ciências sociais. A coleta de dados foi realizada no mês de junho de 2025, nas bases de dados *Scielo* e *Google Scholar*, com foco em publicações dos últimos dez anos (2014–2024). Foram utilizados descritores combinados como “tecnologias digitais”, “saúde mental”, “educação básica”, “professores”, “cultura digital” e “ciber comportamento”. O trabalho identificou preocupações por parte dos professores com relação à conectividade constante dos estudantes às telas e a necessidade de políticas públicas integradas que articulem educação, saúde e tecnologia.

¹Prefeitura Municipal de Santa Maria de Jetibá, Santa Maria de Jetibá, Brasil. Email: [✉](#)

²Prefeitura Municipal de Santa Maria de Jetibá, Santa Maria de Jetibá, Brasil. Email: [✉](#)

³Prefeitura Municipal de Santa Maria de Jetibá, Santa Maria de Jetibá, Brasil. Email: [✉](#)

⁴Prefeitura Municipal de Santa Maria de Jetibá, Santa Maria de Jetibá, Brasil. Email: [✉](#)



Connected and Anxious? Digital Technologies and Mental Health: A Review of Teachers' Perceptions in School Contexts

Abstract

This study aims to understand how digital technologies have impacted students' mental health today, from the perspective of teachers. The methodology adopted in this research is characterized as basic research, with a qualitative approach, and exploratory and bibliographic in nature, based on the compilation and analysis of studies published in the last ten years, covering fields such as education, psychology, neuroscience, and social sciences. Data collection was carried out in June 2025, using the Scielo and Google Scholar databases, focusing on publications from the last ten years (2014–2024). Combined descriptors such as “digital technologies,” “mental health,” “basic education,” “teachers,” “digital culture,” and “cyber behavior” were used. The study identified concerns among teachers regarding students’ constant connectivity to screens and the need for integrated public policies that link education, health, and technology.

Keywords: Connectivity; Mental health; Digital technologies; Basic education; Public policies.

1. Introdução

Na era atual, o impacto das tecnologias digitais na vida cotidiana transformou as relações sociais, os hábitos comunicacionais e os processos de aprendizagem. Crianças e adolescentes cresceram imersos em um ambiente de conectividade constante, onde celulares, redes sociais, plataformas de vídeo e jogos online ocupam lugar central na rotina, são os nativos digitais [28.]. As crianças e os adolescentes despendem mais



tempo a utilizar diversos tipos de media (televisão, redes sociais etc.) do que a realizar qualquer outra atividade, à exceção de dormir [7.].

Embora sejam inúmeras as oportunidades educacionais, criativas e informativas oferecidas pelas tecnologias, seu uso demasiado tem sido relacionado a problemas preocupantes de saúde mental, especialmente entre jovens [35.]. O aumento dos transtornos entre adolescentes acompanha o avanço tecnológico [39.]. No âmbito escolar, professores enfrentam diretamente esses impactos, como desatenção, irritabilidade, isolamento social, dependência tecnológica e ansiedade, demandando adaptações pedagógicas e mediação emocional [37.].

Este estudo tem como objetivo compreender, por meio de uma revisão de literatura, de que forma as tecnologias digitais têm impactado a saúde mental dos estudantes na atualidade. A investigação é orientada pela seguinte pergunta-problema: De que maneira, segundo as percepções docentes, o uso de tecnologias digitais em contextos escolares tem comprometido a saúde mental dos estudantes? A partir dessa indagação, busca-se investigar como os educadores têm percebido os efeitos do uso intensivo de telas sobre o bem-estar emocional discente, identificando sinais de sofrimento psíquico, mudanças comportamentais e desafios enfrentados no cotidiano escolar.

A justificativa para a realização desta pesquisa está relacionada à crescente preocupação, sinalizada por educadores, pesquisadores e profissionais da saúde, quanto aos impactos do uso excessivo de tecnologias digitais no cotidiano escolar e na vida cotidiana dos estudantes que podem ser influenciados negativamente por conteúdos acessados na internet [7.]. Além disso, justifica-se pelo interesse profissional das autoras, todas profissionais atuantes em rede municipal de ensino.

Em um contexto marcado pela conectividade constante, torna-se cada vez mais evidente o aumento de casos de ansiedade, estresse, dificuldades de concentração e isolamento social entre crianças e adolescentes. Diante disso, é urgente compreender



como esses fenômenos vêm sendo percebidos no ambiente escolar, especialmente pelos docentes, que ocupam posição estratégica na mediação entre estudantes, famílias e tecnologias. Ao compilar e analisar tais percepções docentes, este estudo busca oferecer subsídios para o tratamento do tema sobre a conectividade e saúde mental na escola e fortalecer práticas pedagógicas mais fundamentadas, que impulsionam o uso equilibrado das tecnologias digitais e o cuidado com o bem-estar emocional dos estudantes.

2. Metodologia

A metodologia desta pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa básica, de abordagem qualitativa, de caráter exploratório e bibliográfico baseada na compilação e considerações acerca de estudos publicados nos últimos dez anos, abrangendo as áreas de educação, psicologia, neurociência e ciências sociais. A coleta de dados foi realizada no mês de junho de 2025, nas bases de dados *Scielo* e *Google Scholar*, com foco em publicações dos últimos dez anos (2014-2024). Foram utilizados descritores combinados como “tecnologias digitais”, “saúde mental”, “cultura digital” e “ciber comportamento”, aplicados nos títulos e resumos dos trabalhos e analisados os contextos de investigação, priorizando a educação básica.

Após leitura, foram selecionadas 32 pesquisas que abordaram a interface entre educação, saúde mental e tecnologias digitais. Os critérios de inclusão envolveram: (a) estudos com abordagem educacional e/ou psicológica; (b) foco no público infantojuvenil ou escolar; (c) relevância temática relacional tecnologia e saúde mental dos estudantes. Os dados foram organizados em categorias temáticas com tratamento de análise de discurso [4.].

3. Desenvolvimento e discussão

A tecnologia digital, ferramenta humana que tem redesenhado as mais diversas relações, foi responsável pela seleção de 10 das pesquisas analisadas. As demais,



tiveram como foco a saúde mental, concentrando, juntas, os 32 trabalhos analisados [1.,2.,3.,5.,6.,8.,9.,10.,11.,12.,13.,14.,16.,17.,18.,19.,20.,21.,22.,23.,24.,25.,26.,27.,29.,30.,31.,32.,33.,34.,36.,38.]. Deles, 14 não mencionaram estudantes como sujeitos e por isso, não receberam análise de discurso. Dentre os 18 estudos analisados, 13 tratavam diretamente da relação entre a tecnologia digital e o público-alvo estudantil. No entanto, somente um estudo [23.] investigou a percepção dos docentes acerca do impacto das tecnologias digitais no comportamento dos estudantes e ansiedade e dificuldades de socialização e concentração como resultados do uso de telas, alertando para a necessidade de um trabalho interventivo junto aos estudantes, sobre o uso consciente desses dispositivos.

É inegável que a tecnologia ampliou o acesso à informação e às conexões na *Geração Z*, mas também gerou impactos negativos na socialização e no bem-estar mental. Mesmo conectados, muitos vivenciam a solidão, contrariando a natureza social do ser humano. Professores e outros membros da comunidade observam uma alteração nos comportamentos das crianças, como: irritabilidade, perda de interesse por atividades não digitais, impaciência e dificuldade de concentração [39.].

A adolescência, fase de instabilidade e desenvolvimento psicológico, requer educação emocional nas escolas para promover diálogo e socialização [15.]. É essencial que o uso da tecnologia seja refletido continuamente no ambiente escolar, com pais e educadores incentivando um uso equilibrado e consciente, para que a tecnologia contribua positivamente para a aprendizagem e a saúde mental dos estudantes. Outro aspecto relevante refere-se aos riscos de exposição a materiais inadequados nas redes sociais e das implicações da cultura de comparação constante que os influenciadores e normas inalcançáveis estão fomentando, segundo a UNESCO [40.].

Diante do atual cenário, cabe aos educadores buscar compreender as características da *Geração Z* (e como engajá-los), bem como integrar modos de instrução multidisciplinares. A literatura aponta para a ausência de políticas públicas



integradas e programas de formação permanente de educadores embutidos no eixo de gestão dos sentimentos. É urgente, portanto, repensar os processos formativos e investir em políticas educacionais que reconheçam as novas subjetividades escolares e promovam ações que articulem conhecimento, sensibilidade e acolhimento nas práticas pedagógicas.

4. **Considerações finais**

O levantamento por hora realizado permitiu a identificação de padrões recorrentes nos sintomas emocionais relatados por professores, como ansiedade, desatenção, isolamento social e alterações no sono, além de evidenciar a necessidade de ações educativas que favoreçam o uso consciente da tecnologia. Tais constatações são corroboradas quando no exercício da docência na atualidade.

A revisão bibliográfica realizada permitiu identificar que as tecnologias digitais, embora representem uma potente ferramenta educacional, também oferecem uma fonte de riscos emocionais quando utilizadas de forma desregulada e acrítica. Os professores, por sua convivência direta com os estudantes, estão entre os primeiros a identificar sinais de sofrimento psíquico, mas muitas vezes não possuem formação adequada para enfrentar tais situações.

Outro ponto relevante é a necessidade de políticas públicas integradas que articulem educação, saúde e tecnologia, garantindo diretrizes claras sobre o uso consciente de dispositivos digitais em ambientes escolares, a prevenção de transtornos associados e o atendimento psicológico acessível aos estudantes. Essa articulação pode favorecer a construção de uma cultura escolar que valorize o cuidado emocional, a empatia, o respeito às diferenças e o desenvolvimento integral dos jovens, uma vez que muitos estudantes, além de estarem conectados, encontram-se ansiosos e com sinais de dependência de telas.



Ressalta-se a importância que futuras pesquisas ampliem o diálogo com estudantes e famílias, investigando suas percepções, angústias e expectativas frente às demandas digitais e seus efeitos na saúde mental. Essa escuta qualificada pode subsidiar propostas pedagógicas mais eficazes e políticas públicas mais sensíveis às complexidades do mundo altamente conectado.

Diante de tantos desafios contemporâneos, deixamos o seguinte questionamento: Não seria justamente o momento de repensar a educação a partir de uma abordagem multidisciplinar, com políticas públicas integradas e práticas pedagógicas que conciliem os benefícios das tecnologias com o bem-estar psíquico dos estudantes?

5. **Declaração de direitos**

O(s)/A(s) autor(s)/autora(s) declara(m) ser detentores dos direitos autorais da presente obra, que o artigo não foi publicado anteriormente e que não está sendo considerado por outra(o) Revista/Journal. Declara(m) que as imagens e textos publicados são de responsabilidade do(s) autor(s), e não possuem direitos autorais reservados à terceiros. Textos e/ou imagens de terceiros são devidamente citados ou devidamente autorizados com concessão de direitos para publicação quando necessário. Declara(m) respeitar os direitos de terceiros e de Instituições públicas e privadas. Declara(m) não cometer plágio ou auto plágio e não ter considerado/gerado conteúdos falsos e que a obra é original e de responsabilidade dos autores.

6. **Referências**

1. ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues; PEREIRA, Lucas Borges; ZANETTI, Maria Olívia Barboza; PEREIRA, Leonardo Régis Leira. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, jan./mar. 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001. Acesso em: 19 Jun. 2025
2. ARAÚJO, Cristiano Jacques de Lima; TABOSA, Rita de Cássia Souza. Educação emocional na infância escolar e suas implicações na saúde mental. 2023. Disponível em: _



<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/1701>.

Acesso em: 19 jun. 2025.

3. AZEVEDO, Thainara Aline; PEREIRA, Jonathan Ribeiro da Costa; OLIVEIRA, Fabio Sagula. O uso da tecnologia digital e seus impactos na saúde mental e desenvolvimento dos adolescentes. 2024. Disponível em: <http://www.cic.fio.edu.br/anaisCIC/anais2023/pdf/18.23.pdf>. Acesso em: 19 jun. 2025.
4. BARDIN, Laurence. Análise de Conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016.
5. BECKER, Débora; DONELLI, Tagma Marina Schneider. Impressões de pais e educadores sobre a exposição do bebê às telas: um relato de experiência. *SciELO*, 2022. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702022000200009. Acesso em: 28 Jun. 2025
6. BRANT, João. Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília: Governo Federal, 2025. 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. Acesso em: 19 Jun. 2025
7. CANHÃO, Mariana Alves. Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência. 2016. 27 f. Tese (Mestrado Integrado em Medicina) - Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2016.
8. CASTELO, Cândida Kerli de Andrade Branco; DAVID, Giovanna Fernandes; SALGUEIRO, Nathagna Tayná Pereira; FONSECA, Nathiele Almeida; OLIVEIRA, Wélio Madeira; TOURINHO, Luciano de Oliveira Souza. Impacto do uso de telas em excesso na saúde mental de crianças de 6 a 10 anos no Brasil: uma breve revisão de literatura. *Revista FT*, 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/impacto-do-uso-de-telas-em-excesso-na-saude-mental->



- [de-criancas-de-6-a-10-anos-no-brasil-uma-breve-revisao-de-literatura/](#). Acesso em: 19 Jun. 2025
9. CAVALCANTE, Ricardo Bezerra; SILVA, Juliana de Jesus; MARTINS, Jessica Rauane Teixeira; PASSOS, Tamires Rezende; MAGALHÃES, Talita Ingrid; ESTEVES, Cristiano José da Silva. Inclusão digital e uso de tecnologias de informação: a saúde do adolescente em foco. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pci/a/xFh3WbDfWjDMLXc7cqTnTNC/>. Acesso em: 28 jun. 2025.
10. COSTA, Antônia Pereira da; DOS SANTOS, FERREIRA, Ruth Leia ; CAETANO, Hudson Góes; COUTINHO, Diógenes José Gusmão. Gestão escolar e projetos educacionais: enfrentando os desafios da saúde mental na comunidade escolar. 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/gestao-escolar-e-projetos-educacionais-enfrentando-os-desafios-da-saude-mental-na-comunidade-escolar/>. Acesso em: 22 jun. 2025.
11. COSTA, Antônia Pereira da; FERREIRA, Ruth Leia; COUTINHO, Diogenes José Gusmão. Saúde mental e desenvolvimento educacional na era digital. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE*, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/17400/9866/42661>. Acesso em: 25 Jun. 2025
12. CRUZ, Letícia Alves da; COSTA, Maria Eduarda Melo; SILVA, Guilherme Augusto Duarte. O impacto da tecnologia na saúde mental dos adolescentes. *UNIVAG Centro Universitário*, 2024. Disponível em: <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1965>. Acesso em: 23 Jun. 2025
13. DAMASCENO, Mônica Maria Siqueira; OLIVEIRA, Ricardo Damasceno de. Tecnologias educacionais. *Quipá Editora*, 2021. Disponível em:



- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/600539/2/COLETANEA%20TECNOLOGIAS%20EDUCACIONAIS.pdf> . Acesso em: 26 Jun. 2025.
14. DIAS, Vanina Costa; LAGUARDIA DE LIMA, Nadia; VIOLA, Daniela Teixeira Dutra; KELLES, Natalia Fernandes; GOMES, Patricia da Silva; SILVA, Candida Rosa da. Adolescentes na rede: riscos ou ritos de passagem? *Scielo*, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/8W8S8XfkQWCmYNTrjCvwQkg/> . Acesso em: 26 Jun. 2025.
15. DRUMMOND MCC, DRUMMOND Filho HC. Drogas: a busca de respostas. São Paulo: Loyola; 1998. [acesso 25 jun. 2025]. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=ZUxtFzxDXlsC&pg=PA198&lpg=PA198&dq=Drummond,+Drogas:+a+busca+de+respostas.+S%C3%A3o+Paulo:+Loyola> . Acesso em: 24 jun. 2025.
16. FREIRE, Camila Alves de Melo; DAVID, Fernanda de; SOUZA FARIAS, Maria Cirleide de; SANTOS, Edgard Silva; CASTRO, Afonso Caio Fahning. Desafios da saúde mental na era digital. 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/desafios-da-saude-mental-na-era-digital/> Acesso em: 22 jun. 2025.
17. GERALDO, Wellen Regina Melo; MOTA, Lyandra Bitencourt da. A atuação dos pais/responsáveis na promoção de saúde mental em crianças que fazem o uso excessivo da tecnologia. *Revista Contemporânea*, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6265> . Acesso em: 14 Jun. 2025
18. GOMES, Barbara Rabelo; CAMPOS DA GAMA, Escarletty Emilay. A era digital: os impactos da tecnologia para o desenvolvimento infantil. 2024. Disponível em: _



- <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6538/4670>. Acesso em: 22 jun. 2025.
19. GUIMARÃES, Isabely Santiago. A saúde mental na era digital: desafios da psicologia e o impacto das tecnologias no bem-estar da população brasileira. *Lampiar - Revista Acadêmica*, 2025. Disponível em: <https://periodicos.apps.uern.br/index.php/LAMP/article/view/7010>. Acesso em: 14 Jun. 2025
20. LARA, Juliana Siqueira de; SILVA, Renata Tavares da; MORAES, Julia Oliveira; PAGE, Júlia Ovidio; ANDRADE, Rafi Nobrega; CASTRO, Lucia Rabello de. Entre telas e teclas: pesquisa-intervenção com crianças e adolescentes na pandemia. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cedes/a/kQDXsWjYkMJfj6cCp9rt8Nx/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 25 jun. 2025.
21. LIMA, Eloisa Helena de; MACHADO-COELHO, George Luiz Lins; MARTÍNEZ-HERNÁEZ, Ángel; FARIA, Gustavo Soares; BARROS, Marina Andrade; AMARAL, Bruna Rezende Do; LEONELO, Marianna Silva Dezebreno; MODENA, Celina Maria. Adolescência, tecnologias e bem-estar: estratégias para promover saúde mental e uso equilibrado das telas. *Revista Caderno Pedagógico*, 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/15071/8415>. Acesso em: 13 Jun. 2025
22. LUZ, Dulcinéia Antunes de Mello da; KAEFER, Carin Otilia. A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia. *Periódicos UFSC*, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/download/71246/52342>. Acesso em: 14 Jun. 2025



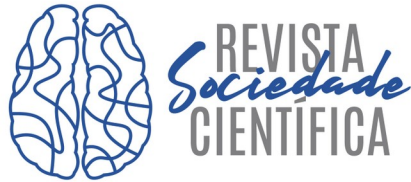
23. MAGNAGO, Walaci; SIQUEIRA, Nicolas Krugel; CANDEIA, Állan Stieg; BAIÔCCO, Larissa Valfré; NERY DA SILVA, Elbert Jesus Veloso; PINHEIRO, Rafael Barbosa; SANTOS, Leomar Vanderlei Rodrigues; PIRES, Helicy Loss; RAMOS, Aline Marques; BRAVIM, Sabrina Ciríaco Saith. A dependência digital: como o celular está influenciando o comportamento dos estudantes. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/ans/article/view/625/950> Acesso em 23 fev 2025.
24. MARQUES, Janote Pires. Utilização de redes sociais e sua influência na saúde mental de adolescentes. *Revista Educação e Ensino*, 2025. Disponível em: <https://periodicos.uniateneu.edu.br/index.php/revista-educacao-e-ensino/article/view/822>. Acesso em: 10 Jun. 2025.
25. MATOS, Rosângela da Luz; FRANCISCO, Deise Juliana. Saúde mental e educação: a ética do cuidado como fundamento das práticas de promoção em saúde nas escolas. *Revista Multidisciplinar Plurais*, 2024. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/plurais/article/view/20691/13890>. Acesso em: 09 Jun. 2025
26. MORAIS, Gabriel Antônio Fim; FELIPE, Rosenilda Marques da Silva. Tecnologias digitais na educação: dos limites às possibilidades. *Editora Bagai*, 2025. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/973212/2/Tecnologias%20Digitais%20na%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20-%20Vol.%208.pdf>. Acesso em: 13 Jun. 2025
27. NETA, Lídia Carlos do Vale; OLIVEIRA, Maria Eduarda Ferreira de. O uso das tecnologias digitais na formação continuada: reconstrução das práticas docentes a partir do programa residência pedagógica. 2024. Disponível em: _



- <https://periodicos.apps.uern.br/index.php/LAMP/article/view/5889>. Acesso em: 28 jun. 2025.
28. PRENSKY, Marc. Digital Natives, Digital Immigrants. MCB University Press, 2001. Disponível em: <https://11nq.com/NkHna> Acesso em: 18 set. 2024.
29. RAYMUNDO, Anna Luiza Horta; RODRIGUES, Ana Luiza. Educação e tecnologias: transformando a maneira como ensinamos e aprendemos. 2024. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/educacao-e-tecnologias-transformando-a-maneira-como-ensinamos-e-aprendemos>. Acesso em: 26 jun. 2025.
30. RIBEIRO, Paula Fernanda Lima. Consequências do uso abusivo da internet na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. 2022. Disponível em: <https://repositorio.bahiana.edu.br:8443/jspui/bitstream/bahiana/6840/1/Paula%20Fernanda%20Lima%20Ribeiro%20-%20Consequ%C3%Aancias%20do%20uso%20abusivo%20da%20internet%20na%20sa%C3%BAde%20mental%20de%20crian%C3%A7as%20e%20adolescentes%20-%20uma%20revis%C3%A3o%20sistem%C3%ADca%20da%20literatura%20-%202022.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2025.
31. RODRIGUES, Emanuel Márcio da Silva. Saúde mental na educação: revisão sistemática. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 2024. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/saude-mental-na-educacao/amp>. Acesso em: 13 Jun. 2025
32. ROSA, Anderson da Silva; FÓZ, Adriana; MARQUES, Alcione; LOPES, Eduardo; TANAKA, Luiza Hiromi. Conversando sobre saúde mental na escola. 2021. Disponível em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/convivasp/wp-content/uploads/2021/06/PDF->



- [conversando-sobre-saude-mental-digital-ISBN-978-65-994963-2-5.pdf](#). Acesso em: 07 Jun. 2025
33. SANTOS, Daniele Dias dos; CASARIN, Roberson Geovani. Geração ansiosa: impactos do uso dependente de smartphones na ansiedade de jovens/adultos de Marabá-PA. *Atena Editora*, 2024. Disponível em: <file:///C:/Users/kamen/Downloads/geracao-ansiosa-impactos-do-uso-dependente-de-smartphones-na-ansiedade-de-jovens-adultos-de-maraba-pa.pdf>. Acesso em: 15 Jun. 2025
34. SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; MEDEIROS, Jéssica Marinho; MEROTO, Monique Bolonha das Neves. Práticas pedagógicas inclusivas e tecnologias: o caminho para o processo de aprendizagem. *Editora Contemporânea*, 2024. Disponível em: <https://revistacontemporanea.com/wp-content/uploads/2024/02/Praticas-pedagogicas-inclusivas-e-tecnologias-o-caminho-para-o-processo-de-aprendizagem-1%C2%B0-Edicao-2.pdf>. Acesso em: 14 Jun. 2025
35. SHAH, Jay et al. New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures. *Current opinion in pediatrics*, v. 31, n. 1, p. 148-156, 2019.
36. SILVA, Andréia Cristina Lopes da; SOUSA, Ítala Vanessa França; SANTOS, Roberta Kelly Silva dos. Impacto da era digital na saúde mental dos jovens. 2023. Disponível em: <https://www.grupounibr.com/repositorio/PSICO/2023/impacto-da-era-digital-na-saude-mental-dos-jovens.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2025.
37. SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev. psicopedag.*, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?>



[script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso](#) . Acesso em 18 jan. 2025.

38. SIMÃO, Valdecir Antonio; COSTA, Maria Luisa Furlan; BURCI, Taissa Vieira Lozano; HORWAT, Dayane; IMBRIANI DE OLIVEIRA, Flávio Rodrigues; SERRANO, Emily Seguraço; GONÇALVES, Mauriza. Tecnologias digitais na educação: possibilidades e fragilidades. 2023. Disponível em: [file:///C:/Users/kamen/Downloads/Contempor%C3%A2nea+076%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/kamen/Downloads/Contempor%C3%A2nea+076%20(1).pdf) . Acesso em: 28 jun. 2025.
39. SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mónica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura: una revisión sistemática de la literatura. Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 3, p. 204-2017, 2019.
40. UNESCO. Educação e tecnologias digitais: diretrizes para escolas e políticas públicas. Paris: UNESCO, 2023.