

## IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DA DEPENDÊNCIA DIGITAL

Angelica Fernandes RESENDE\*

Ani Kerlin MEDEIROS\*\*

Lana Valereto Mendes SANTOS\*\*\*

Ana Paula dos Santos PRADO\*\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** A expansão das tecnologias digitais transformou a forma como os indivíduos interagem socialmente, acessam informações e organizam seu cotidiano. Contudo, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, tem despertado preocupações relacionadas à saúde mental, às habilidades sociais e ao desenvolvimento cognitivo. A relação entre dependência tecnológica, solidão e baixa autoestima tem sido amplamente discutida em estudos contemporâneos, apontando que o uso exacerbado das redes sociais tende a potencializar sintomas depressivos e ansiosos. O conceito de Dependência de Internet (DI) consolidou-se como uma das principais referências para a compreensão dos impactos negativos do uso patológico da tecnologia. **Objetivo:** Discutir os impactos psicossociais da dependência digital e as possíveis estratégias de intervenção. **Metodologia:** O trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica, que se fundamenta na análise do referencial teórico produzido sobre a temática, a fim de compreender as principais abordagens teóricas que sustentam a discussão. Foram selecionadas publicações indexadas em bases como PubMed, Scielo e CAPES Periódicos, entre 2020 e 2025. **Resultados:** A dependência digital se manifesta por meio de sintomas como fissura, isolamento social e dificuldades no autocontrole, configurando um padrão de comportamento semelhante ao observado em outros tipos de dependência psicológica e comportamental. Embora a tecnologia proporcione benefícios significativos, o uso desregulado representa um desafio crescente para a saúde pública, exigindo políticas de prevenção, conscientização social e práticas terapêuticas adequadas. **Conclusão:** A dependência digital se configura como um fenômeno multifatorial que causa impactos significativos no âmbito social, particularmente em adolescentes, sendo primordial a promoção de estratégias baseadas em evidências para um manejo adequado, a fim de mitigar as repercussões negativas no comportamento humano. A dimensão social envolve a regulação do tempo de tela em crianças e adolescentes e a formação de profissionais preparados para identificar e intervir nos casos mais graves.

**Palavras-chave:** dependência digital; adolescentes; jovens adultos; habilidades sociais; saúde mental.

---

\* Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, resendeangelica1606@gmail.com

\*\* Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, anikerlinmedeiros@gmail.com

\*\*\* Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, lanavmsantos@gmail.com

\*\*\*\* Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, anapaula.educaon@gmail.com