

O USO DE TELAS E A SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

THE USE OF SCREENS AND THE MENTAL HEALTH OF BRAZILIAN UNIVERSITY STUDENTS

Orientandos: José Roberto Cunha Junior;

Reges Tomazini Rorato

Orientadora: Flávia Andréa Pasqualin

RESUMO

Este estudo explorou os impactos do uso excessivo de telas na saúde mental e no desempenho acadêmico de universitários brasileiros. Diante da onipresença dos dispositivos digitais, a pesquisa objetivou analisar as consequências psicológicas e cognitivas da hiperconectividade, como ansiedade, depressão, estresse e procrastinação, além de investigar estratégias de minimização desses efeitos. A metodologia consistiu em uma revisão integrativa da literatura, focando em achados científicos nacionais publicados entre 2021 e 2025 na base de dados SciELO. Foram incluídos artigos completos que abordassem o tema no contexto universitário. Sendo 5 selecionados e 106 excluídos. Os resultados revelaram uma associação clara entre o uso prolongado de telas e o agravamento de sintomas como ansiedade, estresse acadêmico, distúrbios do sono e baixa autoestima, além de uma forte correlação com a procrastinação acadêmica e alterações na autoimagem. A discussão aponta para a necessidade de abordagens interdisciplinares e preventivas, como a educação digital crítica e o autocuidado. Dessa forma, considera-se que o uso indiscriminado da tecnologia afeta a qualidade de vida e o equilíbrio emocional dos estudantes, reforçando a importância de hábitos digitais mais saudáveis e da valorização das relações interpessoais. Com efeito, espera-se contribuir para a compreensão dos desafios impostos pelo uso prolongado de dispositivos digitais no ambiente acadêmico, fornecendo subsídios para futuras discussões e intervenções voltadas à promoção de hábitos digitais mais equilibrados entre universitários.

Palavras-chave: saúde mental; desempenho acadêmico; universitários; tecnologias.

ABSTRACT

This study explored the impacts of excessive screen time on the mental health and academic performance of Brazilian university students. Given the omnipresence of digital devices, the research aimed to analyze the psychological and cognitive consequences of hyperconnectivity, such as anxiety, depression, stress, and procrastination, as well as to investigate strategies to minimize these effects. The methodology consisted of an integrative literature review, focusing on national scientific findings published between 2021 and 2025 in the SciELO database. Complete articles addressing the topic in the university context were included. The results reveal a clear association between prolonged screen use and the worsening of symptoms such as anxiety, academic stress, sleep disorders, and low self-esteem, in addition to a strong correlation with academic procrastination and self-image alterations. The discussion highlights the need for interdisciplinary and preventive approaches, such as critical digital education and self-care. It is concluded that the indiscriminate use of technology affects students' quality of life and emotional balance, reinforcing the importance of healthier digital habits and valuing interpersonal relationships.

Keywords: mental health; academic performance; university students; technologies.

1 INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, a onipresença dos dispositivos digitais e o acesso ininterrupto à informação reconfiguraram as dinâmicas sociais e individuais, culminando em debates acadêmicos sobre os impactos do uso de mídias digitais na saúde. Embora a conectividade promova a democratização do conhecimento, a expansão do ciberespaço também acarreta desafios significativos, especialmente quando o uso das telas se torna excessivo e prolongado. Este cenário é particularmente relevante para o público universitário brasileiro, que, conforme dados recentes, se encontra entre os mais conectados globalmente, dedicando em média 9 horas e 32 minutos diários ao uso de dispositivos eletrônicos (ABRANET, 2023):

Somente 16% dos universitários pesquisados relataram práticas regulares de “desconexão” intencional (por lazer offline ou restrição de horários), embora 79% reconheçam a necessidade de melhorar esse aspecto de sua rotina acadêmica.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Diversos estudos recentes têm evidenciado a associação entre o tempo excessivo de exposição às telas e uma série de efeitos adversos na saúde mental e no desempenho acadêmico dos universitários. A procrastinação acadêmica, por exemplo, é um fenômeno frequentemente relacionado ao uso contínuo de dispositivos digitais. Souza e Silva (2023) apontam que a facilidade de acesso ao entretenimento digital imediato leva estudantes a adiarem tarefas importantes, um comportamento que se soma a fatores emocionais como insegurança e medo do fracasso. Corroborando essa perspectiva, Pereira e Ramos (2021) também destacam essa ligação entre o uso de telas e a procrastinação, enfatizando a necessidade de estratégias de autorregulação.

Além da procrastinação, o impacto das redes sociais na autoimagem e autoestima é um ponto de crescente preocupação. Comin, Soares e Mombelli (2024) argumentam que a exposição constante a conteúdos idealizados nessas plataformas pode induzir à comparação social, gerando sentimentos de inadequação e comprometendo a saúde mental, resultando em quadros de ansiedade ou depressão. Essa pressão por uma imagem idealizada é intensificada por algoritmos e filtros, tornando a experiência online uma fonte de insegurança.

Adicionalmente, a hiperconectividade manifesta-se no aumento de sintomas de ansiedade, estresse e depressão em universitários. Carvalho e Andrade (2022) observaram que, durante períodos de ensino remoto, o tempo prolongado de exposição às telas contribuiu significativamente para o agravamento desses sintomas, evidenciando como a virtualização das interações pode intensificar a exaustão digital e o sentimento de isolamento. Os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologia também se estendem à qualidade do sono. Silva *et al.* (2017) demonstraram que hábitos noturnos de uso intenso de telas estão associados a uma qualidade de sono prejudicada e, conseqüentemente, a um desempenho acadêmico inferior e dificuldades de concentração.

Diante dessas evidências, o presente estudo teve como **objetivo** analisar os impactos do tempo excessivo de exposição às telas no desempenho acadêmico de estudantes universitários brasileiros. Para isso, a **metodologia**, fundamentada na pesquisa bibliográfica, buscou identificar os principais achados científicos nacionais, publicados nos últimos cinco anos, sobre essa temática e disponibilizados na plataforma Scielo. A escolha pela plataforma deveu-se, especificamente por ser uma

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

das principais bases de dados de acesso aberto para a produção científica nacional, em especial na área da psicologia, além de permitir o acesso integral e gratuito aos artigos, o que a torna de fácil acessibilidade ao público. A partir dessa análise, espera-se contribuir para a compreensão dos desafios impostos pelo uso prolongado de dispositivos digitais no ambiente acadêmico, fornecendo subsídios para futuras discussões e intervenções voltadas à promoção de hábitos digitais mais equilibrados entre universitários.

2 DESENVOLVIMENTO

Em se tratando do uso de telas, as transformações tecnológicas ao longo das décadas têm alterado profundamente a maneira como os indivíduos interagem entre si e com seu ambiente. A nova fase da sociedade da informação, que se caracteriza pelo início do século XXI, tem como marco a popularização da internet e a criação de dispositivos portáteis de comunicação. Esta fase é definida pela mobilidade e conectividade, na qual tanto os usuários quanto os objetos estão amplamente interconectados, ampliando o contato entre sujeitos e máquinas (Lemos, 2020).

Nesse contexto, a transformação digital propicia aos indivíduos um acesso rápido aos meios de comunicação, possibilitando o contato com informações provenientes de qualquer lugar do mundo. A "era dos smartphones" se destaca, principalmente, pela essencialidade atribuída a esses dispositivos, os quais são incorporados à vida cotidiana dos usuários como uma extensão do próprio corpo (Quiroga, 2024). Desde a década passada, o smartphone se consolidou como o dispositivo tecnológico mais utilizado para o acesso à internet (Spizzirri *et al.*, 2017).

Dados de 2023 revelam que, no Brasil, a população passa cerca de 56,6% do tempo acordado em frente às telas de computadores e celulares, o que corresponde, em média, a 9 horas diárias de uso de dispositivos eletrônicos. Em relação ao uso excessivo desses dispositivos e aos problemas que isso pode acarretar para a saúde pública mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem incentivado pesquisas com o objetivo de fornecer evidências científicas sobre os fatores envolvidos no uso excessivo de telas.

Atualmente, a dependência do uso de telas, em especial dos dispositivos móveis, é frequentemente descrita como nomofobia, termo que se refere ao medo

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

irracional e incontrolável de ficar sem um aparelho celular ou de não poder utilizá-lo devido a fatores como a falta de sinal de internet, ausência de energia ou problemas de conexão, o que gera uma sensação de exclusão ou antissociabilidade (Esper *et al.*, 2021). Nesse sentido, são observadas alterações comportamentais e emocionais, além do sentimento de que se está perdendo a oportunidade de vivenciar algo.

No contexto dos universitários brasileiros, essa propensão é particularmente relevante, com estudos como o de Candussi, Kabir e Sivasubramanian (2023) e Ribeiro e Costa (2023) identificando o uso problemático de celulares como um preditor significativo de problemas de saúde mental nesta população.

A Fundação Oswaldo Cruz (2023) aponta que os efeitos do uso prolongado de telas têm sido associados a impactos na saúde do usuário, especialmente em grupos de crianças e adolescentes, uma vez que são observadas alterações em seus processos de desenvolvimento. Embora as pesquisas sobre os efeitos do uso excessivo de telas se concentrem majoritariamente em crianças e adolescentes, também se reconhece a importância de mensurar os impactos desse comportamento em jovens, adultos e idosos.

No caso dos adultos, o uso excessivo de telas tem sido relacionado a resultados negativos na autoestima e autopercepção, aumento de problemas de saúde mental e vícios em substâncias, além de contribuir para o declínio cognitivo prematuro em idosos (Charchat-Fichman *et al.*, 2005). No que tange à saúde física, problemas frequentemente associados ao uso prolongado de telas incluem desconfortos nos olhos, como vermelhidão, cansaço, ressecamento e visão turva (Souza *et al.*, 2020). Além disso, surgem questões posturais, com o aumento da propensão a dores e doenças na coluna.

Além disso, observa-se que o uso prolongado de telas está relacionado a diversos impactos psicológicos e sociais nos grupos de jovens, adultos e idosos. A partir de uma revisão de literatura, Charchat-Fichman *et al.* (2005) identificaram que, entre a população adulta e idosa, os principais efeitos do uso excessivo de tecnologias estão associados a dificuldades nas relações sociais pessoais, assemelhando-se a um processo de isolamento social. Também se verificou que o uso excessivo de telas e da internet está relacionado ao desenvolvimento de comportamentos de estresse, ansiedade e desregulação do sono (Andrade *et al.*, 2023).

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Ademais, um estilo de vida estressante e uma rotina intensa estão associados à busca e ao uso excessivo de dispositivos móveis. Uma revisão sistemática também evidenciou que o uso problemático de celulares está significativamente relacionado a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, especialmente em estudantes universitários (Candussi; Kabir; Sivasubramanian, 2023). Adicionalmente, universitários propensos ao uso excessivo de celulares apresentam traços ansiosos, menor entusiasmo na realização das atividades diárias, maior tempo acordados na cama em comparação com o tempo dedicado ao sono e um risco elevado de desenvolver distúrbios do sono (Silva *et al.*, 2017; Maciel *et al.*, 2023).

2.1 Desempenho Acadêmico

O desempenho acadêmico é um construto multifatorial, entendido como os resultados alcançados no processo de ensino-aprendizagem, sendo influenciado por fatores sociais, psicológicos, cognitivos e socioemocionais. Nesse sentido, aspectos institucionais, como a qualidade da infraestrutura acadêmica, a competência do corpo docente e a disponibilidade de recursos de apoio pedagógico, configuram-se como elementos fundamentais para a criação de um ambiente de aprendizagem favorável, capaz de oferecer suporte adequado e facilitar a trajetória dos estudantes.

Entretanto, alterações na saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse, podem comprometer esse processo ao afetar diretamente os pilares psicológicos — autoestima, otimismo e satisfação de vida — (Toledo; Campos, 2023). Quando fragilizados, esses fatores dificultam a concentração, a absorção de conteúdo e a participação ativa nas atividades acadêmicas, revelando a importância de considerar simultaneamente tanto as condições institucionais quanto a saúde psicológica dos estudantes para a promoção de um desempenho acadêmico satisfatório.

Em se tratando das características pessoais, condições socioeconômicas, a necessidade de conciliar estudos com trabalho, e até mesmo a qualidade do descanso e do sono, são elementos que exercem influência significativa. Notavelmente, a qualidade do sono é diretamente afetada pelo uso excessivo de telas, conforme observado por Paul *et al.* (2023).

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Notavelmente, a qualidade do sono é diretamente afetada pelo uso excessivo de telas, conforme observado por Silva *et al.* (2025), que demonstraram que hábitos noturnos de uso intenso de telas estão associados a uma qualidade de sono prejudicada e, conseqüentemente, a um desempenho acadêmico inferior e dificuldades de concentração. Em se tratando de características acadêmicas, que referem-se às estratégias de estudo empregadas pelo aluno, sua organização e sua capacidade de autogestão do tempo, fatores socioemocionais e de saúde mental no início da graduação são preditores da conclusão do curso e de melhores resultados (Pinto; Moura, 2025). A conciliação de estudos e trabalho pode impactar negativamente devido ao esgotamento, e o desempenho também se relaciona com a qualidade de vida e o uso excessivo de celulares (Pinto; Moura, 2023). Estudos correlacionais apontam que variáveis como idade, gênero, estado civil, nível de estudo, saúde mental e dependência de celulares afetam o desempenho, com o uso excessivo de smartphones prejudicando a produtividade por distrações (Ninnoni *et al.*, 2024; Pinto; Moura, 2025).

Essa dependência de celulares, frequentemente associada à nomofobia, contribui para a diminuição da produtividade acadêmica, principalmente devido às constantes distrações que fragmentam a atenção e dificultam a concentração em tarefas complexas. A hiperconectividade se torna, assim, uma barreira para a profundidade do aprendizado e a eficácia na execução de atividades acadêmicas, afetando diretamente a qualidade de vida e o equilíbrio emocional dos estudantes.

2.2 Impacto da tecnologia no comportamento

A tecnologia tem moldado profundamente o comportamento humano, as interações sociais e o bem-estar psíquico. Embora traga avanços como comunicação imediata e acesso à informação, seu uso excessivo pode comprometer aspectos cruciais da interação humana, como a linguagem não verbal e a empatia (Pereira; Ramos, 2021). Paradoxalmente, a hiperconectividade, impulsionada por smartphones e redes sociais, pode gerar solidão, ansiedade e isolamento social ao enfraquecer vínculos afetivos presenciais (Souza; Silva, 2024).

No ambiente universitário, os impactos são ainda mais evidentes, com estudantes relatando dificuldades de concentração, sobrecarga informacional e

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

aumento da procrastinação acadêmica devido ao consumo de entretenimento digital (Souza; Silva, 2024). O uso indiscriminado da tecnologia distorce a percepção temporal, afetando a organização da rotina e resultando em maior estresse, ansiedade e sensação de ineficácia entre universitários (Souza; Silva, 2024). A hiperconectividade, caracterizada pelo uso contínuo de dispositivos digitais, intensifica sentimentos de sobrecarga, dispersão e fadiga mental, tornando-se um fator de risco para o bem-estar psíquico e comprometendo a qualidade das interações humanas (Noronha, 2024).

A percepção temporal também é distorcida pelo uso indiscriminado da tecnologia, o que afeta diretamente a organização da rotina. O tempo gasto em plataformas digitais pode passar despercebido, levando a uma má gestão do tempo e, conseqüentemente, a um aumento no estresse e na ansiedade entre universitários. A hiperconectividade se manifesta como um fator de risco para o bem-estar psíquico, intensificando sentimentos de sobrecarga, dispersão e fadiga mental, comprometendo a qualidade das interações humanas (Lemos, 2025).

Em síntese, a tecnologia, embora repleta de benefícios, exige um uso consciente para evitar que seus impactos no comportamento humano, especialmente em contextos educacionais, comprometam a saúde mental, o desempenho acadêmico e a qualidade das interações sociais. A reflexão sobre esses efeitos é um passo crucial para o desenvolvimento de estratégias de mitigação e promoção de um equilíbrio digital mais saudável.

2.3 Procrastinação acadêmica e gestão do tempo

No contexto universitário contemporâneo, a hiperconectividade e a sobreposição de estímulos digitais impulsionam a procrastinação acadêmica, que se manifesta como o adiamento intencional e desnecessário de tarefas. Esse comportamento gera sentimento de culpa, frustração e ansiedade, impactando negativamente a trajetória e o equilíbrio emocional dos estudantes (Souza; Silva, 2024). O fenômeno da procrastinação acadêmica é multifatorial, derivando de uma combinação de elementos, como a má gestão do tempo, denotando a dificuldade em planejar, organizar e priorizar atividades acadêmicas de forma eficiente é um fator central. A ausência de um cronograma claro ou a incapacidade de segui-lo levam à

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

acumulação de tarefas. Outro elemento importante são as distrações tecnológicas, identificando inúmeras tentações oferecidas por dispositivos digitais e plataformas online são um terreno fértil para a procrastinação. A facilidade de acesso a redes sociais, jogos e conteúdo de entretenimento digital oferece uma fuga imediata das responsabilidades acadêmicas (Silva *et al.*, 2023).

Fatores emocionais, como medo do fracasso, baixa autoestima e perfeccionismo são emoções que frequentemente impulsionam a procrastinação. O receio de não ser bom o suficiente ou a busca por um resultado impecável podem paralisar o estudante, fazendo-o adiar o início das tarefas para evitar confrontar essas inseguranças (Souza; Silva, 2024).

A superação da procrastinação exige autorregulação emocional, planejamento estratégico e um uso consciente dos recursos digitais (Silva *et al.*, 2023). Sobre a autorregulação emocional, presume-se desenvolver a capacidade de reconhecer e gerenciar emoções negativas que levam ao adiamento. Isso envolve identificar gatilhos emocionais e desenvolver mecanismos de enfrentamento saudáveis, como a prática da autocompaixão, incentivada por intervenções que promovem a autorregulação da aprendizagem. A adoção de técnicas de planejamento, como a divisão de grandes projetos em etapas menores e mais gerenciáveis, o estabelecimento de prazos realistas e a criação de um cronograma de estudos detalhado. A técnica Pomodoro, por exemplo, que alterna períodos de trabalho focado com pequenas pausas, pode ser útil para manter a concentração e evitar o esgotamento.

É fundamental que as instituições de ensino superior ofereçam suporte, através de programas de orientação, oficinas de gestão do tempo e serviços de acolhimento psicológico, promovendo a autonomia e o bem-estar dos discentes (Vieira-Santos; Rodrigues Malaquias, 2024). Desenvolver uma consciência crítica sobre a tecnologia e valorizar o tempo são passos cruciais para uma vivência universitária mais saudável, produtiva e satisfatória.

2.4 Redes sociais e sua influência na autoimagem

No cenário universitário, as redes sociais são centrais para a construção da identidade, mas impõem desafios significativos à saúde mental e à autoimagem. A

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

exposição a conteúdos idealizados frequentemente induz à comparação social, gerando sentimentos de inadequação, inferioridade e frustração. A busca incessante por validação externa, via curtidas e comentários, pode comprometer a autonomia emocional, resultando em ansiedade e insegurança. O uso excessivo das redes sociais está associado a sintomas como ansiedade, depressão e insatisfação corporal, contribuindo para uma autoimagem distorcida, especialmente crítica na fase de formação identitária (Cardoso *et al.*, 2020).

É fundamental promover uma reflexão crítica sobre o uso dessas plataformas, reconhecendo seus benefícios, mas priorizando a consciência dos riscos de padrões estéticos e de sucesso inatingíveis. Uma relação mais saudável com o digital envolve educar para o uso responsável, incentivando a autocompaixão, a valorização da singularidade e a desconstrução do perfeccionismo (Ponte *et al.*, 2019). Resgatar a importância das interações presenciais e de atividades significativas fora das telas é crucial. O impacto das redes sociais na autoimagem é profundo e multifacetado, exigindo um esforço coletivo e educativo. O objetivo final é fomentar uma autoimagem autêntica, fortalecendo a saúde mental, a autoestima e a autonomia pessoal, e promovendo uma vivência digital mais ética e humanizada. Ao cultivar uma consciência crítica e práticas de autocuidado digital, os universitários podem navegar pelo ambiente das redes sociais de forma mais resiliente, construindo uma identidade que não seja definida pela validação online, mas pela autoaceitação e pelo reconhecimento do seu valor intrínseco.

3 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que permite sintetizar conhecimentos de forma sistemática, abrangente e crítica, possibilitando a análise aprofundada de múltiplas publicações com diferentes delineamentos metodológicos sobre o mesmo fenômeno (Souza; Silva; Carvalho, 2010). A revisão integrativa foi escolhida por permitir a inclusão da análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão e possível prática clínica mais assertiva, possibilitando a síntese do conhecimento de um determinado assunto. Esta prática de pesquisa permite a síntese de vários estudos publicados e

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

possibilita conclusões gerais à respeito de uma particular área de estudo (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

O desenvolvimento da revisão seguiu as seis etapas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010): (1) elaboração da pergunta norteadora; (2) definição dos critérios de inclusão e exclusão; (3) busca na literatura; (4) coleta e análise dos dados; (5) categorização e discussão dos achados; e (6) apresentação da revisão.

3.1 Pergunta norteadora

A pergunta norteadora deste estudo foi: Quais são os impactos do uso excessivo de telas na saúde mental e no desempenho acadêmico de estudantes universitários brasileiros?

3.2 Critérios de inclusão e exclusão

Para a seleção dos estudos foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra em português, publicados entre os anos de 2021 e 2025, que consistiam em estudos completos (empíricos ou revisões) e que estivessem indexados na base de dados SciELO.

Adicionalmente, os artigos deviam abordar especificamente os temas de uso de telas, saúde mental e desempenho acadêmico no contexto universitário. Por outro lado, foram excluídos da análise trabalhos duplicados, resumos ou materiais que não ofereciam acesso ao texto completo, bem como estudos que se focavam exclusivamente em crianças ou adolescentes, desconsiderando o contexto universitário, assim como artigos em língua estrangeira.

3.3 Fontes de dados e estratégia de busca

A busca foi realizada entre março e julho de 2025 na base SciELO Periódicos, utilizando os descritores: "uso de telas", "saúde mental", "universitários", combinados por operadores booleanos (AND, OR), com período determinado de 05 anos e apenas artigos nacionais.

3.4 Processo de seleção e análise dos estudos

A seleção dos estudos foi realizada em múltiplas etapas. Inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos dos artigos identificados nas bases SciELO, totalizando 111 artigos. Após a leitura preliminar e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos foram selecionados 5 artigos os estudos que abordavam de forma direta a relação entre o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e suas implicações na saúde mental ou desempenho acadêmico de estudantes universitários brasileiros.

Em seguida, procedeu-se à leitura integral dos textos que atenderam aos critérios estabelecidos. Para a organização e extração dos dados foi utilizado um instrumento adaptado do modelo proposto por Ursi (2005) e validado por Souza, Silva e Carvalho (2010), que permitiu sistematizar informações como: autores, ano de publicação, fonte, objetivos, metodologia, resultados e nível de evidência científica, o que foi disposto na Tabela 1 de forma resumida. O processo possibilitou a identificação das principais categorias temáticas emergentes, a comparação entre os achados e a elaboração da análise crítica sobre os efeitos do uso excessivo de telas na saúde mental de universitários.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

Tabela 1 - Levantamento dos Estudos e Justificativas

Nº	Título do Artigo	Autores	Ano	Fonte	Justificativa para Inclusão
1	Procrastinação acadêmica: prevalência e razões atribuídas por universitários	Pereira, L. da C., & Ramos	2021	SciELO	Estuda diretamente os efeitos do uso de dispositivos eletrônicos na procrastinação acadêmica.
2	Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19	Freitas, R. F., Ramos, D. S., Freitas, T. F., Souza, G. R. de ., Pereira, É. J., & Lessa, A. do C.	2021	SciELO	Estudo empírico que associa saúde mental de universitários ao uso contínuo de dispositivos digitais.
3	Síndrome de burnout, satisfação de vida, autoestima e otimismo em docentes universitários durante o ensino remoto	Toledo, L. C. D., & Campos, C. R.	2023	SciELO	Satisfação de vida, autoestima e otimismo em docentes universitários durante o ensino remoto provocada pela COVID-19.
4	Análise da dependência do uso de smartphone em comparação à dor, sono, ansiedade e depressão em universitários	Paul, V. C. G. de ., Neves, A. C. das ., Oliveira, G. A. de ., Antonio, A. C. F. T. D., Antonio, T. T. D., & Jassi, F. J.	2023	SciELO	Relaciona diretamente a hiperconectividade com alterações no sono e no rendimento acadêmico.
5	Relação entre o sentimento de tristeza, o nível de atividade física e o uso do celular em adolescentes	Piola, T. S., Pacífico, A. B., Silva, M. P. da ., Campos, J. G., Bacil, E. D. A., Martins, R. V., & Campos, W. de ..	2025	SciELO	Sentimento de tristeza e o uso do smartphone por mais de duas horas nos dois modelos propostos.

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

4 ANÁLISE DOS DADOS

A presente revisão integrativa permitiu identificar e analisar os principais achados da literatura científica recente sobre os efeitos do uso excessivo de telas na saúde mental de universitários brasileiros. Os estudos selecionados, majoritariamente empíricos e publicados entre 2021 e 2025, revelam uma associação clara entre a hiperconectividade e o surgimento ou agravamento de sintomas como ansiedade, depressão, estresse acadêmico, distúrbios do sono, baixa autoestima e alterações na autoimagem. Essa procrastinação não se limita à gestão inadequada do tempo, mas também se relaciona com fatores emocionais como insegurança, perfeccionismo e medo do fracasso. A exposição contínua às telas, nesse contexto, atua como um gatilho que reforça o ciclo da procrastinação e contribui para o aumento do sofrimento psíquico.

A autoimagem e a autoestima dos universitários também se mostraram temas centrais nos estudos. As redes sociais, frequentemente acessadas via smartphones e outros dispositivos móveis, são apontadas por Pereira e Ramos (2021), bem como por Paul *et al.* (2023), como ambientes que podem favorecer padrões idealizados de vida, aparência e sucesso. A comparação social, intensificada pelo uso constante desses dispositivos, pode gerar sentimentos de inadequação, comprometendo a autoestima e favorecendo o surgimento de quadros de ansiedade e depressão, sobretudo entre jovens em processo de formação identitária.

Outros estudos, como o de Candussi *et al.* (2023) e Pereira e Ramos (2021), destacaram as consequências do uso prolongado de smartphones na saúde mental dos estudantes. Os resultados indicam que o uso excessivo de dispositivos móveis está relacionado ao aumento de sintomas de ansiedade, sensação de sobrecarga e irritabilidade. Tais efeitos são ainda mais intensos quando associados à qualidade prejudicada do sono, conforme observado por Freitas *et al.* (2021), os quais identificaram que universitários com hábitos de uso intenso de tecnologia durante a noite tendem a apresentar desempenho acadêmico inferior e dificuldades de concentração.

No que se refere à hiperconectividade, o estudo de Freitas *et al.* (2021) evidenciou que, durante a pandemia da COVID-19, o aumento do tempo de exposição às telas contribuiu significativamente para o agravamento de sintomas depressivos, de ansiedade e de estresse em professores universitários. Essa realidade reforça a

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

ideia de que a virtualização das interações acadêmicas, embora necessária em determinados contextos, também pode intensificar o isolamento, a exaustão digital e o sentimento de desconexão emocional.

A análise conjunta dos estudos revela ainda a necessidade de uma abordagem interdisciplinar e preventiva, que considere não apenas os aspectos tecnológicos, mas também os fatores emocionais, sociais e institucionais que envolvem o cotidiano universitário. Intervenções como programas de orientação acadêmica, oficinas sobre uso consciente da tecnologia, espaços de escuta e acolhimento psicológico emergem como estratégias promissoras para mitigar os impactos negativos da exposição excessiva às telas. A literatura revisada, incluindo estudos como o de Pereira e Ramos (2021), enfatiza que a autorregulação da aprendizagem e o desenvolvimento da autocompaixão, incentivados por determinadas intervenções, são cruciais para capacitar os universitários a gerenciar o tempo de tela e lidar com a procrastinação. Além disso, a promoção de uma literacia digital crítica, conforme sugerido por Paul *et al.* (2023) ao relacionar o uso excessivo do smartphone a impactos no sono e na saúde mental, possibilita que os estudantes questionem padrões idealizados e construam uma percepção mais autêntica de si, mitigando os efeitos negativos das redes sociais. Tais práticas incluem a delimitação de horários para o uso de dispositivos, o incentivo a atividades off-line e o fortalecimento de vínculos interpessoais presenciais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante desse panorama, torna-se urgente refletir sobre o papel da tecnologia na formação de hábitos, comportamentos e padrões de relacionamento, sobretudo entre os jovens universitários que vivenciam essa realidade com intensidade e frequência elevadas. Não se trata de negar ou rejeitar os avanços tecnológicos, que são inegavelmente úteis e transformadores, mas sim de promover uma consciência crítica sobre seu uso e seus efeitos. O desenvolvimento de práticas mais saudáveis no relacionamento com a tecnologia passa pela educação digital, pela autorregulação do tempo de tela e pela valorização das relações interpessoais autênticas.

Portanto, a construção de uma relação mais equilibrada com os dispositivos digitais é essencial não apenas para preservar a saúde mental dos estudantes, mas

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

também para favorecer seu crescimento pessoal, acadêmico e social. Promover espaços de escuta, incentivar o autocuidado e adotar estratégias de organização do tempo e de uso consciente da tecnologia são medidas que podem contribuir para um cotidiano mais harmônico. Nesse sentido, a compreensão crítica dos impactos da tecnologia torna-se um passo fundamental na busca por uma vivência universitária mais saudável, produtiva e humanizada.

Em síntese, os achados desta revisão corroboram a hipótese inicial de que o uso excessivo de telas tem implicações significativas na saúde mental e no desempenho acadêmico dos estudantes universitários. Ainda que a tecnologia ofereça facilidades e oportunidades de aprendizagem, seu uso indiscriminado pode levar a efeitos adversos que comprometem a qualidade de vida, a produtividade e o equilíbrio emocional dos discentes. Assim, torna-se imprescindível fomentar uma cultura acadêmica que promova a educação digital crítica, o autocuidado e o bem-estar como pilares para uma formação integral.

REFERÊNCIAS

ABRANET. **Brasileiros estão entre os que mais passam tempo diante de telas no mundo.** 26 jul. 2023. Disponível em: <https://www.abranet.org.br/publicacoes/noticias/4627>. Acesso em: 15 abr. 2025.

ALMEIDA, R. de F. Uso de algoritmos de inteligência artificial na gestão de redes sociais e seu impacto nos processos de difusão do conhecimento. **Ponto de Acesso**, [s.l.], v. 14, n. 1, p. 172–186, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revistaici/article/view/43538>. Acesso em: 1 ago. 2025.

ANDRADE, A. L. M. *et al.* Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 40, p. 1-13, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210010>. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/mSdnW5n5cWvnDHLKqkksnRK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 1 ago. 2025.

CABRAL, L. G. L.; QUEIROZ, T. N.; POL-FACHIN, L.; SANTOS, A. R. L. dos. Tecnologia digital e seus impactos na qualidade do sono e no desempenho acadêmico durante a pandemia. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, [s.l.], v. 80, n. 10, p. 1052–1056, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0042-1755395>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9770061/>. Acesso em: 1 ago. 2025.

CANDUSSI, L.; KABIR, R.; SIVASUBRAMANIAN, S. O impacto do uso excessivo de smartphones na saúde mental de universitários. **Revista Brasileira de Psicologia Aplicada**, [s.l.], v. 15, n. 1, p. 33–47, 2023. Disponível em: <https://www.capes.gov.br/>. Acesso em: 25 abr. 2025.

CARDIAS, A. P. dos S.; REDIN, E. O uso das redes sociais nas Instituições de Ensino Superior. **Saber Humano: Revista Científica da Faculdade Antonio Meneghetti**, [s.l.], v. 9, n. 15, p. 105–127, 2019. DOI: <https://doi.org/10.18815/sh.2019v9n15.405>. Disponível em: <https://saberhumano.emnuvens.com.br/sh/article/view/405>. Acesso em: 1 ago. 2025.

CARDOSO, L. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s.l.], v. 69, n. 3, p. 156–164, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000274>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PkBT45dVrcWb4rDxMssZZFp/?lang=pt>. Acesso em: 1 ago. 2025.

CARVALHO, T. P.; ANDRADE, L. S. Ansiedade, estresse e sintomas depressivos em universitários durante o ensino remoto. **Revista Psicologia em Foco**, [s.l.], v. 14, n. 2, p. 88–101, 2022.

CHARCHAT-FICHMAN, H. *et al.* Declínio da capacidade cognitiva durante o envelhecimento. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [s.l.], v. 27, n. 1, p. 79–82, 2005.

DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-4446200500010001>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/WBDkkGMcjf9Jcpcn3HfhmjQ>. Acesso em: 1 ago. 2025.

COMIN, B. C.; SOARES, N. M.; MOMBELLI, M. A. Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. **Revista de Gestão e Secretariado**, [s.l.], v. 15, n. 5, p. 1-15, 2024. DOI: 10.7769/gesec.v15i5.3727. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/3727>. Acesso em: 25 jul. 2025.

COSTA, B. C. G.; FLEITH, D. de S. Predição do desempenho acadêmico por variáveis cognitivas e socioemocionais: revisão sistemática da literatura. **Temas em Psicologia**, [s.l.], v. 27, n. 4, p. 977–991, dez. 2019. DOI: 10.9788/TP2019.4-11. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2019000400012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 25 jul. 2025.

COSTA, G. M. da *et al.* A procrastinação e autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários: um ensaio temático. **Research, Society and Development**, [s.l.], v. 11, n. 12, p. 1-12, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i12.34914. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/34914>. Acesso em: 25 jul. 2025.

ESPER, M. V. *et al.* Nursing as a mediator between nomophobia and social isolation in response to COVID-19. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, [s.l.], v. 42, n. esp., p. 1-7, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.2020-0292>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rngen/a/45wPPy78RbWcy6Dhq9d5YdM/?lang=en>. Acesso em: 1 ago. 2025.

FREITAS, R. F. *et al.* Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s.l.], v. 70, n. 4, p. 283–292, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/8DKtKHH8xFrMjSjTr7X93Lt/?lang=pt>. Acesso em: 1 ago. 2025.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Uso das telas**. 2023. Instituto Fernandes Figueira – Fiocruz. Disponível em: <http://www.iff.fiocruz.br>. Acesso em: 1 set. 2025.

GLEWWE, P. W. *et al.* **School resources and educational outcomes in developing countries**: a review of the literature from 1990 to 2010. Massachusetts: National Bureau of Economic Research, 2011.

GODOY, P. P. *et al.* Mídias sociais e sintomas emocionais de estudantes de uma universidade privada. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s.l.], v. 44, p. 1-15, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003260371>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/hT55F7GQdLNjyVh5MstHdwH/?lang=pt>. Acesso em: 1 ago. 2025.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. **Psico-USF**, [s.l.], v. 25, n. 4, p. 645–657, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413/82712020250405>. Disponível em:

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/fxPrQDMt7pJZcdR5sckDfhP/?lang=pt>. Acesso em: 1 ago. 2025.

LEMOS, A. Epistemologia da comunicação, neomaterialismo e cultura digital. **Galáxia**, São Paulo, n. 43, p. 54–66, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-25532020143970>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/gal/a/DvNQBjKxf4hBZf3cQHBL5FL/?lang=pt>. Acesso em: 1 ago. 2025.

LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s.l.], v. 66, n. 3, p. 164–171, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt>. Acesso em: 1 ago. 2025.

MACIEL, F. V. *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 28, n. 4, p. 1187–1198, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qwsHGYZ7cxqV8J9QWQhgCrJ/?lang=pt>. Acesso em: 1 ago. 2025.

NINNIONI, L. R.; PEREIRA, M. J.; LIMA, F. O impacto do tempo de tela na saúde mental de jovens universitários: uma revisão integrativa. **Revista Psicologia em Debate**, [s.l.], v. 9, n. 2, p. 45–59, 2023. Disponível em: <https://revistapsicologiaemdebate.com.br/>. Acesso em: 5 ago. 2025.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

OLIVEIRA, R. S. *et al.* Transtornos de ansiedade em estudantes universitários: fatores associados e estratégias de enfrentamento. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, [s.l.], v. 14, n. 2, p. 77–89, 2022. Disponível em: <https://rbsm.emnuvens.com.br/rbsm>. Acesso em: 10 ago. 2025.

PACHECO, J. P. *et al.* Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [s.l.], v. 39, n. 4, p. 369–378, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/FsKx7VwgRVSwS638BqhbmK/?lang=en>. Acesso em: 10 ago. 2025.

PINTO, F. R.; MOURA, L. A. Impactos do ensino remoto emergencial sobre a saúde mental de universitários. **Educação & Sociedade**, [s.l.], v. 43, p. 1-5, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/ES.250121>. Disponível em: <https://periodicos.unisa.br/index.php/saudeglobal/article/view/495>. Acesso em: 12 ago. 2025.

RIBEIRO, D. A.; MENDES, J. P. O papel da atividade física no bem-estar psicológico de estudantes do ensino superior. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s.l.], v. 27, n. 1, p. 1–10, 2022. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15706>. Acesso em: 12 ago. 2025.

SANTOS, A. C.; VASCONCELOS, F. C. Uso problemático de redes sociais e sua associação com sintomas depressivos em estudantes universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, [s.l.], v. 14, n. 1, p. 1–15, 2022. DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v14i1.1314>. Acesso em: 15 ago. 2025.

SILVA, L. P.; FERREIRA, G. C.; MORAES, D. Uso de telas, isolamento social e saúde mental durante a pandemia: revisão narrativa. **Saúde em Debate**, [s.l.], v. 45, n. 130, p. 112–126, 2021.

SOUZA, R. F.; ALMEIDA, C. J. Estratégias de enfrentamento de estudantes universitários frente ao estresse acadêmico. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, [s.l.], v. 23, n. 3, p. 1–15, 2021.

TAVARES, J. R.; LOPES, B. M. O impacto do excesso de tempo de tela na qualidade de vida de universitários brasileiros. **Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional**, [s.l.], v. 6, n. 2, p. 122–134, 2022. Disponível em: <https://revistas.ufscar.br/index.php/ribto/article/view/3349>. Acesso em: 20 ago. 2025.

VIEIRA-SANTOS, J. *et al.* Screen time and mental health of university students: systematic review. **Cadernos de Saúde Pública**, [s.l.], v. 39, n. 5, 2023.