ARTIGO DE REVISÃO

Artigo recebido: 2/2/2025
Aprovado: 30/7/2025

Ansiedade, Foco e Tecnologia: Equilíbrio no ambiente acadêmico

Anxiety, focus and technology: Balance in the academic environment

Andressa Victória Alves dos Santos[1]; Camilla Rosas de Sena[2]; Uendel Santos Gonçalves[3]; Israel Campos[4]

DOI: 10.51207/2179-4057.20250048

Resumo

A partir de uma reflexão teórica, o presente artigo elabora uma crítica aos impactos da tecnologia na vida de jovens estudantes universitários, tendo em vista o enorme poder de persuasão que os meios tecnológicos exercem na vida dos mesmos, causando dependência por parte dos usuários – quando além do uso exagerado das inteligências artificiais para fins acadêmicos e o uso desenfreado das redes sociais – e também a crescente exposição contínua desses dispositivos tecnológicos e sua associação a desregulação do ciclo circadiano – fator determinante a baixa produtividade e falta de concentração –, visto que o uso prolongado desses dispositivos, especialmente à noite, interfere na produção de melatonina – hormônio responsável pelo sono – através da luz azul emitida por telas digitais, dificultando o descanso adequado e provocando o aumento da irritabilidade e da ansiedade, afetando negativamente o bem-estar dos estudantes. Para além disso, é abordado o desafio de se equilibrar entre a aplicação saudável da tecnologia e a saúde dos estudantes através da utilização da ferramenta "Bem-estar digital", presente nos *smartphones*, que tem como foco principal controlar o tempo de uso e através dos seus dados emitidos, conscientizar seus usuários a uma administração mais eficaz do seu tempo de tela. Como resultados, foram encontradas pesquisas diversas com finalidades semelhantes que comprovam a dependência pelo uso excessivo da tecnologia, entretanto, existe uma ausência de artigos que correlacionem esses estudos com a rotina acadêmica de discentes.

Unitermos: Saúde Mental. Saúde Digital. Estudante Universitário. Transtornos de Ansiedade. Tecnologia Digital.

Summary

Based on a theoretical reflection, this article elaborates a critique of the impacts of technology on the lives of young university students, considering the enormous power of persuasion that technological means exert in their lives, causing dependence on the part of users – when in addition to the exaggerated use of artificial intelligence for academic purposes and the unbridled use of social networks – and also the growing continuous exposure of these technological devices and their association with the deregulation of the circadian cycle - a determining factor for low productivity and lack of concentration –, since the prolonged use of these devices, especially at night, interferes with the production of melatonin – the hormone responsible for sleep – through the blue light emitted by digital screens, making it difficult to get adequate rest and causing increased irritability and anxiety, negatively affecting the well-being of students. Furthermore, the challenge of balancing the healthy application of technology and the health of students is addressed through the use of the Digital Wellbeing tool, present in smartphones, which has as its main focus controlling the time of use and through the data it emits, raising awareness among its users about more effective management of their screen time. As a result, several studies with similar purposes were found that prove dependence on excessive use of technology; however, there is a lack of articles that correlate these studies with the academic routine of students.

Keywords: Mental Health. Digital Health. School Enrollment. Anxiety Disorders. Digital Technology.

Trabalho realizado na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Santo Antônio de Jesus, BA, Brasil.

Conflito de interesses: Os autores declaram não haver.

1. Andressa Victória Alves dos Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Santo Antônio de Jesus, BA, Brasil. **2.** Camilla Rosas de Sena – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Santo Antônio de Jesus, BA, Brasil. **3.** Uendel Santos Gonçalves – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Santo Antônio de Jesus, BA, Brasil. **4.** Israel Campos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Santo Antônio de Jesus, BA, Brasil.

Introdução

O presente estudo tem como intuito analisar os efeitos do uso da tecnologia na vida de jovens estudantes universitários em sua diversidade digital, com ênfase na utilização do *smartphone* como objeto de estudo, impactando negativamente – quando ocasionado pelo aumento de ansiedade e diminuição do foco – a saúde mental de cada indivíduo. Todavia, o artigo também traz como alvo o aproveitamento das ferramentas virtuais, como o uso do Bem-estar digital, que tem como meta principal gerenciar e controlar a atividade de uma maneira que promova o equilíbrio psicológico entre os usuários, a fim de proporcionar um estilo de vida conectada mais saudável.

Levando em consideração todo esse percurso para que os autores chegassem ao tema exposto, o objetivo geral deste trabalho é de abordar o que as pesquisas quantitativas e qualitativas apontam como a perspectiva pela qual a realidade acadêmica está cada vez mais imersa em questões tecnológicas, o que resulta, de maneira crescente na era digital em que vivemos, a difusão de alguns obstáculos no percurso educacional, como o aumento da ansiedade e desvio do foco. A escolha do título baseou-se na inexistência de diversidades teóricas que correlacionam as áreas de estudo abordadas, como a associação entre a ansiedade – vinculada com o sistema de recompensa, pensamento acelerado e ciclo circadiano – e a vida de estudantes universitários, situando os desafios de aprendizagem deles, sendo essa a principal lacuna evidente e o que determina a consistência teórica e originalidade do material como uma contribuição científica.

Método

Para a criação do presente trabalho, foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, na qual houve apenas a utilização de artigos científicos com ênfase nos tópicos de "foco", "ansiedade", "tecnologia" e "vida universitária". As plataformas de pesquisa utilizadas pelos autores foram PubMed, LILACS, SciELO e Google Acadêmico – com exceção de cinco artigos sem DOI. Ocorreu a pesquisa de diversos artigos que não foram utilizados de maneira direta, – pois não se relacionam necessariamente com as informações no então estudo –, mas que serviram de base para a construção desse artigo e sua fundamentação. Como método de pesquisa, foi realizada uma seleção de 52 artigos, sendo descartados 34 e explorados 18 para a criação do presente documento.

Discussão

A tecnologia passou por diversas fases, tendo o seu início com a Era Digital, mediada por Claude Shannon, o qual foi considerado um dos matemáticos responsáveis pela elaboração sistemática da transmissão de informação através da publicação de um dos seus trabalhos, conhecido por "A Mathematical Theory of communication", que segundo Mariutti (2020) "[...] representou um divisor de águas na teoria da informação. Por meio da criação do bit, Claude Shannon abriu caminho para uma visão geral e unificadora dos diversos sistemas de comunicação." (p. 10). A definição dessa unidade de dados digitais é abordada no seguinte fragmento:

> A unidade proposta por Shannon é o "bit", nome proposto pelo estatístico e colega nos Laboratórios Bell, John Tukey (1915–2000), como uma abreviação para binary digits. O bit é tratado matematicamente por um logaritmo, como feito em 1927 por Ralph Hartley, correspondendo à quantidade de informação armazenada em um sistema de duas posições. (Pena & Silva, 2022, p. 6)

Com esse meio repleto de inovações, em meados do século XX foram realizadas descobertas, como microprocessadores, sistema de redes, fibra óptica e o computador, as quais alteraram a dinâmica do trabalho, da comunicação e o pensamento dos indivíduos desse período histórico. Face a esse cenário, questiona Motoyama (2004) "Por que a tecnologia não teria atrativos, se ela é o expediente mais eficaz para solucionar impasses e problemas da vida?" (p. 17), como resposta ao questionamento, os inventores desenvolveram o *smartphone*, aparelho este que adveio de uma revolução digital, e não de uma maneira inesperada, sendo fruto de uma consequência do desenvolvimento de computadores.

Apesar de passar despercebido por muitos, a tecnologia cria um hábito inconsciente em nós sendo consumida em larga escala, impactando a saúde mental de diversas pessoas, em especial nos estudantes universitários, que geralmente têm elevados níveis de ansiedade e alteração do foco pelo seu uso demasiado, prejudicando, assim, a rotina equilibrada de estudos e seu devido desempenho nas atividades acadêmicas.

A referida questão é resultado da constante evolução tecnológica, que ao longo dos anos foi modificada com o objetivo de ampliar o uso dos mais diversos dispositivos digitais. Esse fato se mostra mais evidente, uma vez que:

> [...] é de suma importância identificar os diversos impactos causados por estes dispositivos, e de que maneira essas implicações afetam o desenvolvimento cognitivo, psicossocial e comportamental, tendo em vista a utilização inadequada dos mesmos, gerando transtornos, perda de controle, sentimento de culpa, ansiedade [...]. (Silva et al., 2023, p. 12 como citado em Young, 2011)

Outrossim, a interação virtual constante em aplicativos altera o vínculo do ambiente digital com o acadêmico, o que ocasiona a limitação entre o espaço real e virtual, principalmente com a sensação de excesso de informação, visto que ao mesmo tempo que a tecnologia se mostrou facilitadora, ela tomou uma proporção desafiadora também, causando um sentimento que pode ser instigado na tentativa de dividir a atenção entre as informações obtidas por esse meio.

Isso pode ser percebido quando, por exemplo, utiliza-se a Inteligência Artificial (IA) como um conhecimento absoluto, sem a comprovação científica ou outra base, o que torna essa atitude viciante, visto que a facilidade do acesso a esses meios capacita um sistema para realizar atividades que normalmente requerem o raciocínio lógico humano, como por exemplo o uso do Chat GPT, a fim de realizar pesquisas acadêmicas ou formular trabalhos do início ao fim, gerando economia de tempo para os estudantes que o utilizam e também uma escassez cognitiva, que compromete o percurso até a tão esperada graduação.

Segundo Tramallino & Zeni (2024) como citado em Steele (2023), a IA foi considerada um risco ao sistema educacional, o que, consequentemente, gerou a proibição do seu uso por algumas universidades, justamente porque um dos obstáculos encontrados foi em como avaliar o conhecimento adquirido, visto que os docentes não conseguem mediar a maturidade intelectual de cada discente.

Então, quando o uso dessas ferramentas facilitadoras se torna dependência? Uma das possíveis respostas para esse questionamento pode ser quando o medo aflige o inconsciente individual, impossibilitando específicas contribuições sem utilizá-las. Logicamente, sem arcabouço de conteúdo para contribuir com discussões em sala, seminários ou qualquer outra atividade exigida por instituições de Ensino Superior, torna-se desafiador manter o foco dentro da sala de aula distante desses recursos eletrônicos, como o *smartphone* – telefone móvel e de fácil transporte – predominando o medo associado com a dependência do mesmo, principalmente por conter outras distrações existentes, como as plataformas digitais que oferecem comunicação e interações *online*, associada ao uso de redes sociais, que foram criadas com o intuito de facilitar a comunicação remota, encurtando distâncias e aproximando seus usuários.

Entretanto, seu objetivo foi modificado ao longo de sua trajetória e as informações foram difundidas de forma exponencial e descontrolada, suscitando um desejo constante de estar conectado, o que favoreceu a uma adesão cada vez maior, aumentando também a disseminação dos seus inúmeros malefícios, tal qual o déficit em processos cognitivos, como a atenção e o aumento da ansiedade – devido a falta do uso do *smartphone* –, sintoma este que demonstra o nível elevado de dependência do *smartphone*, chamado de nomofobia:

> O termo nomofobia vem da expressão inglesa no mobile phone phobia. Trata-se de uma condição mental causada pelo desconforto decorrente da impossibilidade de comunicação por meios virtuais; no caso abordado neste estudo, o indivíduo sente medo quando não está com um dispositivo eletrônico, mais comumente o *smartphone*. (Kubrusly et al., 2021, p. 1)

Esse vício do uso do aparelho celular pode causar perda de controle devido à abstinência que, apesar de não ter envolvimento com o uso de substâncias químicas, pode ser comparada com o mesmo, como apontam vários autores, visto que em ambas as condições a forma deste comportamento gera inúmeras complicações em diversos aspectos da vida cotidiana – nessa revisão em especial, a dos discentes –, podendo trazer sintomas físicos, tendo em vista o aumento da ansiedade e a sua consequente falta de concentração – baixo foco –. Ainda sob esse viés, é importante destacar que, como exemplificam Kubrusly et al. (2021), a Organização Mundial da Saúde (OMS) pondera a adicção como uma doença (p. 2), e, por essa razão, é fundamental uma investigação aprofundada pela literatura com pesquisas quantitativas e qualitativas sobre esse problema que emerge na sociedade, visto que a questão aqui não se dá pela existência da tecnologia em si, mas sim da maneira que ela é usufruída. Para contribuir com esse pensamento:

> De acordo com Arruda (2016), a dependência da internet causa consequências como irritação, insônia e baixa produtividade acadêmica. Além disso, estudos realizados em universitários revelam dados preocupantes. De forma geral, os usuários universitários apresentam níveis de dependência da internet mais elevados do que os índices apresentados pela população em geral. (Silva, 2017, p. 20)

Essas características são marcadas por alterações massivas na mudança de comportamento dos internautas a fim da busca incessante do prazer, obtido normalmente quando se utiliza um dispositivo móvel e suas diversas funcionalidades, como por exemplo a imersão nas redes sociais, sentindo uma plena satisfação neste ato. Neuropsicologicamente, quando é alcançada a sensação de prazer em nosso cérebro, é acionado o sistema de recompensa (Figura 1), circuito este que processa as informações relacionadas a esse gatilho. Entretanto, é imprescindível o entendimento de que nem todos os gozos da vida são benéficos e fundamentais para a sobrevivência, muito pelo contrário, o problema reside justamente na dimensão em que isso pode ser danoso:

> O sistema dopaminérgico (DA) influencia os mecanismos de recompensa e reforçamento dos comportamentos em animais e em humanos e tem sido implicado tanto na dependência de substâncias como na de comportamentos. As alterações nas vias dopaminérgicas podem estar subjacentes à busca de recompensas (jogo, drogas) que disparam a secreção de dopamina e produzem sentimentos prazerosos. (Williams & Potenza, 2008, p. 26)

Essa liberação ocorre através de um estímulo externo, traduzido como prazeroso pelo cérebro, entretanto, cargas extras de dopamina o levam a entender que não é necessário produzir o neurotransmissor nas quantidades convencionais, tendo seu desempenho reduzido e ocorrendo a saturação do sistema nervoso, que cria uma onda de prazer e posteriormente a redução dopaminérgica, em que as reações emocionais e de recompensa são modificadas.

Então, qual a relação disso com os jovens estudantes universitários? A análise feita sobre o sistema de recompensa em questão é pautada no déficit de dopamina criado através do permeio não só das redes sociais na vida de seus usuários, mas também de toda forma de utilização da tecnologia – como o uso de IA já citado aqui, por exemplo –, esse fato faz com que o nosso corpo passe a ser programado para não conseguir realizar tarefas com recompensas a longo prazo, já que a conectividade nos acostuma a agir de modo cada vez mais frenético e receber respostas que causam gratificações de maneira rápida, sendo esse um ciclo que se retroalimenta de maneira crescente e viciante, como pode ser ilustrado no diagrama de autoria própria a seguir (Figura 1):

Esses fatores causam um pensamento acelerado, o qual prejudica o âmbito universitário, visto que para estudar para uma prova, discussão em sala de aula ou trabalho que será realizado posteriormente – depois de uns dias ou meses –, é necessário ter maturidade para a identificação de sua recompensa a longo prazo, que nesse quesito seria adquirir conhecimento e passá-lo de forma clara e concisa

Figura 1
Diagrama exemplificando o sistema de recompensa

Fonte: Elaboração própria

para assim chegar ao máximo potencial de desempenho da grade curricular. Quando isso é pensado e estruturado em cima da hora e a base da pressão e do medo, gera ansiedade nos estudantes, os quais desenvolvem também, por conta desse pensamento acelerado e sobrecarga de informações, a falta de concentração.

> Não há ao certo a resposta clara pelos autores lidos para a construção desse artigo de quem seria a responsabilidade por isso impactar de forma direta a vida humana, entretanto, há uma concordância no que se diz respeito sobre o potencial mobilizador de dependência causado pelo uso de redes sociais, visto que as plataformas digitais contam com equipes de engenheiros que têm o intuito central pautado em excessos, como o aumento de engajamento, conectividade, interações, etc. ou seja; sempre prezando pela ideia capitalista que culmina a necessidade central de produção exponencial de conteúdos e a visibilidade excessiva deles, utilizando algoritmos que visam a oferecer inúmeros atrativos a fim de conectar o máximo de pessoas possíveis concomitantemente, assunto abordado em Batista da Silva et al. (2024):

'Se você não está pagando pelo produto, então você é o produto' (13m21s), pois nada é fornecido de forma gratuita. Se não estamos pagando pelo serviço, alguém está. Nesse caso, os anúncios. O que está sendo comercializado é a nossa atenção.

Essa comercialização do foco gera uma sensação alta de vício, visto que a maior parte das pessoas que tentam não permanecer durante muito tempo conectadas, normalmente falham nessa missão. Isso pode ser afirmado por (Batista da Silva et al., 2024): "O ex-designer da empresa Google, Tristan Harris, comenta sobre como o ambiente virtual foi pensado para ser viciante. Ele e outros funcionários entrevistados no documentário enfatizam que, mesmo sabendo dos problemas, têm dificuldade em controlar o uso das redes." (p. 4)

Como toda ação realizada traz consequências evidentes, nesse quesito não seria diferente. O grande consumo e domínio do *smartphone* na vida de muitos que ainda estão na faculdade afeta diretamente a rotina de estudos em relação ao desempenho estudantil, elevando consideravelmente o nível de ansiedade presente no corpo de cada um, como é comprovado no exposto a seguir:

> Vasconcelos et al. (2015) comentam que estima-se que de 15% a 25% dos educandos universitários apresentam um certo tipo de transtorno psiquiátrico enquanto que para Cardozo et al. (2016), na busca a sua formação universitária sendo que aproximadamente de 15 a 29% podem deparar com transtorno de ansiedade no período de sua formação acadêmica. (Araújo, 2024, p. 50)

Ademais, é importante destacar que estar ansioso faz parte das vivências diárias de cada indivíduo, constituindo um aspecto biológico e fundamental para a existência do homem, sendo que ela sempre esteve presente no corpo humano. Entretanto, o excesso desse estado psicológico é o que causa um malefício no bem-estar mental, podendo agravar até chegar a ser considerado um transtorno patológico que, embora seja definido também pela interação de fatores genéticos, mentais, biológicos e

ambientais, esse argumento colabora decisivamente para o apontado por muitos autores como um fator contribuinte para a idealização do transtorno de ansiedade e demais doenças psicoemocionais – com relação ao uso da tecnologia – como a epidemia do século, como exemplifica:

> Paralelamente aos benefícios, emergem os efeitos prejudiciais do uso de forma desadaptativa e a Adicção por Internet (AI), considerada uma epidemia do século XXI, digna de preocupação como um problema mundial de saúde mental" nesse sentido, há perspectivas futuras de que esse quadro ansioso seja ainda pior, tendo em vista a instabilidade da sociedade atual. (Moromizato, 2017, p. 498)

Outra consequência do uso excessivo das redes sociais é a falta de sono gerada pelo uso de telas, visto que muitas vezes em que há a utilização de aparelhos eletrônicos a distração do conteúdo que está sendo consumido vicia o usuário a ponto de se perder no tempo, passando muitas horas conectado, principalmente pelo período da noite, que normalmente é o momento de maior descanso do dia e o horário que é mais procurado para realização de atividades de distração e lazer pelos estudantes.

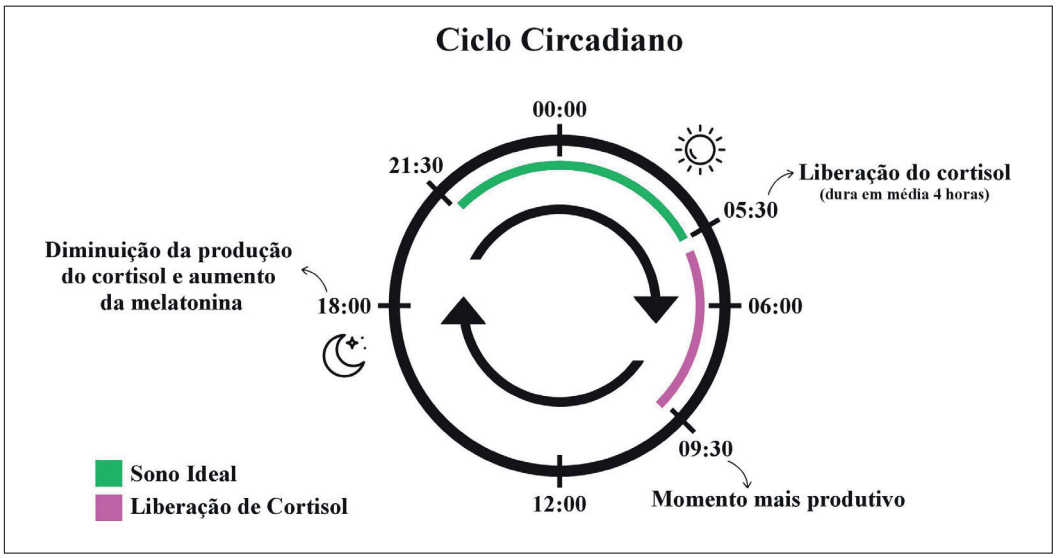
No entanto, a luz azul presente por trás das telas desses dispositivos resulta na inibição da produção natural de melatonina, que é o principal hormônio regulador do ritmo do sono, em que sua síntese e libertação são determinadas pela presença ou não de luz, sendo o maior nível no corpo em sua ausência. Como citado melhor no seguinte trecho:

> Tendo isso em mente, a luz azul pode ser altamente prejudicial no período noturno pelos mesmos fatores, porém gerando consequências negativas, visto que o indivíduo, ao receber estímulos para se manter acordado durante a noite, tem seu ritmo circadiano comprometido junto a qualidade de seu sono. (Azevedo Pacheco et al., 2022, p. 3)

O motivo disso é histórico, marcado pelo período das cavernas, onde a única iluminação presente durante a noite eram as fogueiras construídas pelos homens da época, que tinham baixa claridade e eram refletidas pela cor laranja-avermelhada, suscitando a predominância de quase completa escuridão e funcionamento da melatonina em seu pico – isso atualmente é a justificativa para a recomendação do filtro de luz azul em aparelhos eletrônicos e lâmpadas amareladas no período da noite –.

Esse hormônio é responsável pelo ciclo circadiano, exemplificado no diagrama de produção autoral a seguir (Figura 2):

Figura 2
Diagrama exemplificando o ciclo circadiano



Fonte: Elaboração própria

> "Ele funciona como um "relógio celular" que sofre alterações em um período de, aproximadamente, 24 horas (GAMBLE et al., 2014). Ele é responsável por controlar funções fisiológicas humanas, principalmente endócrinas, através de feedbacks positivos e negativos que regulam, além do ciclo sono vigília, o padrão do comportamento alimentar (BERNARDI et al., 2009)". (Barros & Tavares, 2023, p. 22)

O ciclo circadiano é baseado em atividades hormonais que permeiam o nosso corpo através de toda jornada diária, visto que o período de 24 horas é repleto de fases – do sono, da fome, da motivação, da regulação emocional, do descanso etc. – que se baseiam a sua maior influência na luz, considerando que sua ausência ou presença é mantida ao longo do dia.

Assim que há o amanhecer do Sol, apontado no diagrama como 05:30 horas, é ativada a liberação do cortisol – hormônio responsável principalmente pela regulação do estresse – fato que dura em média 4 horas, sendo esse tempo o de maior produtividade do dia, que vai desde o despertar pela manhã até as 4 horas subsequentes. No entanto, ao anoitecer, o corpo reduz a produção de cortisol e passa a produzir melatonina – hormônio que contribui para o relaxamento e sono –, demonstrado no diagrama a partir das 18 horas. Ademais, a atividade desse ciclo é afetada caso exista uma exposição à luminosidade artificial à noite, ou nesse caso estudado, nas telas, como pode ser comprovado em (Sonoda & Araújo, 2022): "Isso significa que, o brasileiro, fica 145 dias do ano exposto diretamente à luz azul de equipamentos como tablet, celular e *notebook*. Além dos problemas relacionados a distúrbios oculares, desequilíbrio no ritmo circadiano e distúrbios do sono[...]" (p. 6), o que interrompe a resposta biológica do ciclo circadiano, ocasionando diversos malefícios à saúde, como estresse, perda de foco e concentração na vida dos estudantes universitários nas atividades ao decorrer do dia seguinte, etc. principalmente se não for cumprida a quantidade de tempo de sono ideal – que circunda entre 7 e 8 horas diárias – representada também no diagrama de autoria própria, como abordado no seguinte trecho que se refere à melatonina:

> A partir dela, os processos fisiológicos são comandados para que o corpo consiga acordar, sentir fome, ficar ativo durante o dia e sentir sono durante a noite. Além disso, é responsável pelo aumento da atividade cerebral, o que melhora a memória, o humor, desempenho mental, ajuda a aumentar o estado de alerta e a sensação de bem-estar. (Sonoda & Araújo, 2022, p. 3, como citado em Vandewalle, 2009)

A relação entre o exposto anteriormente e os estudantes universitários é justamente a falta de concentração gerada através do interrompimento do ciclo circadiano pelo uso excessivo de telas, utilizada através da dependência de aparelhos eletrônicos no cotidiano desses jovens – o que demonstra seu grande consumo e domínio – e consequentemente também altera o sono, gerando estresse, desmotivação e baixa produtividade acadêmica, fatores que influenciam na rotina de estudos em relação ao desempenho, visto que o uso e a disponibilidade dos meios tecnológicos suscitam questões sobre seu potencial mobilizador de dependência e seus devidos impactos.

Conforme as tecnologias digitais tendem a permear a vida humana e modificá-la, novos desafios e oportunidades são criados no âmbito do equilíbrio psíquico individual. Em certo aspecto, o meio digital está associado a inúmeros benefícios – embora uma conexão contínua provoque danos para o usuário – quando utilizado de forma equilibrada, consciente e saudável.

Uma das vantagens que será discutida é o conceito da ferramenta chamada "Bem-estar digital", cujo objetivo se concentra em projetar a tecnologia de tal forma que promova seu uso de forma eficaz, auxiliando proativamente o indivíduo – no caso do presente artigo, o estudante universitário – a manter um estilo de vida saudável, calculando o tempo de tela, regulando o ciclo do sono e a utilização do modo foco a fim de se concentrar em atividades acadêmicas de maneira completa. Seu objetivo é demonstrado com clareza em:

> Um segmento crescente de produtos de consumo e pesquisas nas áreas de interação humano-computador e psicologia positiva tem se concentrado no desenvolvimento de tecnologias que provocam mudanças positivas, para melhorar a vida e bem-estar das pessoas. Além do Google, empresas como o Facebook e a Apple recentemente introduziram ferramentas que ajudam as pessoas a limitar o seu tempo de tela, reconhecendo que muitos usuários expressam preocupações sobre a maneira como gastam seu tempo com a tecnologia. Existem também muitos aplicativos que focam exclusivamente no bem-estar digital. Alguns podem bloquear as notificações, minimizar as atividades dos aplicativos e fornecer informações sobre quanto tempo usado no *smartphone*. Outros aplicativos até incentivam seus usuários a desligar totalmente o dispositivo. (Coura, 2021, p. 6)

Sendo assim, é inegável os avanços da tecnologia para que a Internet traga um ambiente mais calmo e harmônico, entretanto, é importante destacar que o uso desses meios está ainda sendo avaliado, justamente porque o lançamento desses aplicativos é recente – 2018 –, então é fundamental que existam mais pesquisas dentro desse campo de estudo a fim de qualificar-se ainda mais e trazer essas alternativas notáveis à tona.

Resultados e Considerações

Com isso, a utilização das ferramentas digitais é uma das possíveis soluções práticas e efetivas, visto que, com a utilização delas, estudantes universitários poderão, finalmente, conseguir administrar mais o tempo de uso das telas, bloquear o acesso de determinados aplicativos, definir horários de estudos e de sono, e então não serem tão reféns do potencial viciante e distrativo que pode ser identificado através do uso excessivo das tecnologias – em especial abordado aqui neste artigo o *smartphone* na utilização de IA e redes sociais –.

Logo, com a utilização correta e eficaz, será visível o aumento do foco no âmbito universitário e redução de transtornos, como o de ansiedade, prezando sempre pelo equilíbrio da saúde mental. No entanto, é importante lembrar que a exploração do universo da mídia social e suas consequências juntamente com suas soluções é um estudo recente, que está crescendo continuamente e ganhando popularidade, assim, ainda existem muitas possíveis respostas construtivas inexploradas e inusitadas relativas a esse estudo em questão.

Referências

Araújo, C. M. de (2024). A ansiedade em discentes no ensino superior: o papel da psicologia no acolhimento e cuidado em saúde. *Altus Ciência*, *23*, 46-61. https://doi.org/10.5281/zenodo.12741225

Azevedo Pacheco de, P. M., dos Santos Ambrosoli, S., dos Reis Cereja, B., & Dantas Alves, M. (2022). A influência da luz azul em aparelhos eletrônicos na qualidade do sono. *Recisatec - Revista Científica Saúde e Tecnologia*, *2*(11), e211217. https://doi.org/10.53612/recisatec.v2i11.217

Barros, A. E. S., & Tavares, M. L. S. (2023). Consequências metabólicas das alterações do ciclo circadiano. *Bionorte*, *12*(Suppl. 2), 22-30. https://doi.org/10.47822/bn.v12iSuppl.%202.535

Batista da Silva, T., de Araujo Ribeiro, R., Paslawski, L. G., & Cei, V. (2024). Desinformação, indústria cultural e colonialismo de dados: uma análise à luz do documentário o dilema das redes. *Revista Da UI_IPSantarém*, *12*(1), e33453. https://doi.org/10.25746/ruiips.v12.i1.33453

Coura, D. A. M. S. (2021). *Bem-estar digital: análise de aplicativos que monitoram hábitos digitais*. [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Campina Grande]. http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/24991

Kubrusly, M., Silva, P. G. B., Vasconcelos, G. V., Leite, E. D. L. G., Santos, P. A., & Rocha, H. A. L. (2021). Nomophobia among medical students and its association with depression, anxiety, stress and academic performance. *Revista Brasileira de Educação Médica*, *45*(3), e162. https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200493.ING

Mariutti, E. B. (2020). *A teoria da informação na primeira fase da cibernética: Claude Shannon e Norbert Wiener. Texto Para Discussão*. UNICAMP. https://www.academia.edu/download/65245736/TD399.pdf

Moromizato, M. S., Ferreira, D. B. B., Souza, L. S. M., Leite, R. F., Macedo, F. N., & Pimentel, D. (2017). O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, *41*(4), 497-504. https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118

Motoyama, S. (2004). *Prelúdio para uma história: ciência e tecnologia no Brasil*. (pp. 1-18). Edusp. https://books.

google.com.br/books?id=z_BNPYRNmyYC&lpg=PA11&ots=WUWuxPKVrj&dq=Prel%C3%BAdio%20para%20uma%20hist%C3%B3ria%3A%20ci%C3%AAncia%20e%20tecnologia%20no%20Brasil.&lr&hl=pt-BR&pg=PA11#v=onepage&q=Prel%C3%BAdio%20para%20uma%20hist%C3%B3ria:%20ci%C3%AAncia%20e%20tecnologia%20no%20Brasil.&f=false

Pena, A. B., & Silva, C. C. (2022). Da comunicação à informação: quando a prática se sobrepõe à teoria. *Revista Brasileira De Ensino De Física*, *44*, e20210286. https://doi.org/10.1590/1806-9126-RBEF-2021-0286

Silva, C. F. S. da. (2017). *Os efeitos do uso de smartphones por estudantes de graduação do Centro de Ciências Humanas da Universidade Federal do Maranhão*. [Monografia, Universidade Federal do Maranhão]. http://hdl.handle.net/123456789/3019

Silva, A. C. L. da, de Souza, I. V. F., & dos Santos, R. K. S. (2023). *Impacto da era digital na saúde mental dos jovens*. [Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário Brasileiro - Unibra, Curso de Graduação em Psicologia]

Sonoda, R. T., & Araújo A. (2022). Distúrbios neurovisuais causados por luz azul. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, *3*(3), e331247. https://doi.org/10.47820/recima21.v3i3.1247

Tramallino, C. P., & Zeni, A. M. (2024). Avances y discusiones sobre el uso de inteligencia artificial (IA) en educación. *Educación*, *33*(64), 29-54. https://doi.org/10.18800/educacion.202401.m002

Williams, W. A., & Potenza, M. N. (2008). Neurobiologia dos transtornos do controle dos impulsos. *Brazilian Journal of Psychiatry*, *30*, S24-S30. https://doi.org/10.1590/S1516-44462008005000003

Este é um artigo de acesso aberto distribuído nos termos de licença Creative Commons.

Correspondência
Israel Campos
Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Avenida Carlos Amaral, 1015 – Cajueiro –
Santo Antônio de Jesus, BA, Brasil – CEP 44574-490
E-mail: isracamposedh@gmail.com