

A INTERNET NO NOSSO DIA A DIA: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E USO SAUDÁVEL DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS

Vitória Vitoriano Da Silva¹
Matheus Thales Lavor Siqueira De Melo²
Francisca Vladilene Alves Araújo³
Antonia Andreerlandia Fernandes Da Costa⁴
Rodolfo De Melo Nunes⁵

RESUMO

A internet e as tecnologias digitais estão cada vez mais presentes no cotidiano da população, transformando as formas de comunicação, acesso à informação, educação, trabalho, entretenimento e utilização dos serviços de saúde. Embora proporcionem benefícios, o uso excessivo ou inadequado pode repercutir negativamente na saúde mental, contribuindo para ansiedade, estresse, alterações do sono, dificuldades de concentração, isolamento social e redução da autoestima. Nesse contexto, o trabalho objetivou promover a conscientização da população sobre os benefícios e os possíveis impactos negativos do uso excessivo da internet e das redes sociais na saúde mental, apresentar estratégias para uma utilização saudável das tecnologias e demonstrar possibilidades de uso dos recursos digitais no acesso à informação e aos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS). Em 27 de junho de 2026, no turno da manhã, a equipe do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - Informação e Saúde Digital (PET-Saúde I&SD) realizou uma ação educativa em formato de programa de rádio na FM Girassol de Baturité. A atividade foi organizada em blocos temáticos e utilizou linguagem acessível, perguntas norteadoras, participação dos ouvintes, orientações e a dinâmica de "Mitos e Verdades". Foram abordados benefícios da internet, dependência digital, ansiedade, qualidade do sono, comparação social, cyberbullying, saúde mental de crianças e adolescentes e estratégias para estabelecer limites saudáveis no uso das telas. Também foram apresentadas aplicações das tecnologias no SUS, incluindo prontuário eletrônico, teleconsultas e aplicativos de saúde. A atividade possibilitou discutir sinais de alerta relacionados ao uso excessivo da internet, como dificuldade de controlar o tempo conectado, irritação na ausência de acesso, prejuízos nas atividades cotidianas, alterações do sono e isolamento social. A participação dos ouvintes favoreceu a reflexão sobre os próprios hábitos digitais e a importância de equilibrar o tempo de tela com atividades físicas, convivência familiar, lazer, descanso e relações presenciais. Também foram reforçadas orientações a crianças e adolescentes, destacando-se a participação da família na supervisão e educação para o uso seguro da internet. Conclui-se que a comunicação em saúde por meio do rádio constitui estratégia relevante para ampliar o acesso da população a informações sobre saúde mental, autocuidado e uso responsável das tecnologias. Em resposta ao tema da SEMUNI, o trabalho contribui para a Diversidade, Inclusão e Transformação Social ao democratizar o acesso à informação em saúde, estimular práticas de autocuidado e favorecer uma relação mais consciente, segura e inclusiva com as tecnologias digitais e os recursos do SUS. Agência de fomento: Ministério da Saúde (MS), por meio do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - Informação e Saúde Digital (PET-Saúde I&SD). Agradecimentos: À FM Girassol de Baturité pelo espaço destinado à ação educativa; à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) pelo suporte acadêmico e institucional; e ao Ministério da Saúde (MS), pelo financiamento e apoio ao PET-Saúde I&SD, possibilitando a integração entre ensino, serviço e comunidade.

Palavras-chave: educação em saúde; internet; saúde digital; saúde mental.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Ceará, Discente, vitoriavitoriano@aluno.unilab.edu.br¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Ceará, Discente, matheusthales4@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Ceará, Docente, vladileneaj@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Ceará, Docente, psicolandaf@gmail.com⁴

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Ceará, Docente, rodolfonunes@unilab.edu.br⁵