



Bruna Sampaio Araújo  
Escola Municipal Eva Sousa  
Estudiante de 9º ano  
brunasampaio203@gmail.com  
<https://orcid.0009-0008-5359-6940>  
Campo Largo, Piauí- Brasil

---

Sugerencia como citar: Sampaio, B. (2025). As influências digitais no mundo atual: impactos em adolescentes e adultos. Revista: Mundo Científico Internacional. Volumen 13. Pág. 112-116, <https://mucin.nelkuali.com/>

---

Recibido:27/09/2025

Aprobado:27/10/2025

Publicado:01/11/2025

---

## AS INFLUÊNCIAS DIGITAIS NO MUNDO ATUAL: IMPACTOS EM ADOLESCENTES E ADULTOS

### DIGITAL INFLUENCES IN TODAY'S WORLD: IMPACTS ON ADOLESCENTS AND ADULTS

### INFLUENCIAS DIGITALES EN EL MUNDO ACTUAL: IMPACTOS EN ADOLESCENTES Y ADULTOS

#### Resumo

As práticas digitais atuais influenciaram profundamente a forma como adolescentes e adultos se comunicam, aprendem e interagem na sociedade. A exposição a redes sociais, canais de informação e aplicativos de entretenimento tem efeitos sobre o comportamento, estudo regular, saúde mental e construção das suas identidades. Consequentemente, por meio do artigo de opinião, examinei as implicações positivas do acesso rápido ao conhecimento e das redes sociais mais amplas. O entendimento dessa questão minimiza a importância do ensino e da criação de abordagens que visem educar e promover a utilização educada das redes sociais para um ambiente saudável de saída.

**Palavras-chave:** influências digitais, adolescentes, adultos, comportamento, redes sociais, saúde mental.

### **Abstract**

Current digital practices have profoundly influenced the way adolescents and adults communicate, learn, and interact in society. Exposure to social media, information channels, and entertainment apps has effects on behavior, regular study, mental health, and identity building. Consequently, through this opinion piece, I examined the positive implications of rapid access to knowledge and broader social networks. Understanding this issue minimizes the importance of teaching and creating approaches that aim to educate and promote the polite use of social networks for a healthy environment outside the home.

**Keywords:** digital influences, adolescents, adults, behavior, social networks, mental health.

### **Resumen**

Las prácticas digitales actuales han influido profundamente en la forma en que los adolescentes y los adultos se comunican, aprenden e interactúan en la sociedad. La exposición a las redes sociales, los canales de información y las aplicaciones de entretenimiento tiene efectos sobre el comportamiento, el estudio regular, la salud mental y la construcción de sus identidades. En consecuencia, a través de este artículo de opinión, examiné las implicaciones positivas del acceso rápido al conocimiento y de las redes sociales más amplias. La comprensión de esta cuestión minimiza la importancia de la enseñanza y la creación de enfoques destinados a educar y promover el uso educado de las redes sociales para un entorno saludable de salida.

**Palabras clave:** influencias digitales, adolescentes, adultos, comportamiento, redes sociales, salud mental.

### **Introdução**

A atual geração vive rodeada de tecnologia e rede sociais. Adolescentes e adultos consomem cada vez seus dados e, por isso, o ambiente digital influencia diretamente, a forma de pensar e agir, de nos relacionar. É válido questionar: será que essas influências são boas para nós e os problemas que podemos imaginar. Nestes casos, o portal do periódico da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. (UTFPR, 2024) conclui que, com base em pesquisas recentes, o uso excessivo das redes sociais é associado a impactos negativos na saúde mental, que incluem aumento dos sintomas de depressão e ansiedade na adolescência. Por exemplo, um estudo feito neste ano mostrou que adolescentes consomem seu tempo de quase 24 horas diárias nas plataformas digitais como TikTok e Instagram, gerando o maior risco de insatisfação corporal e transtornos alimentares e dificuldades escolares.

Temos que destacar que a Agência Brasil apontou preocupação com a falta de apoio emocional e social. Pesquisas de 2025, mostrou que 90% dos brasileiros acreditam que os adolescentes não recebem apoio suficiente para lidar com o ambiente digital. Isso indica a necessidade importante e urgente de intervenções educacionais e psicológicas.

Por outro lado, a tecnologia também oferece oportunidades significativas, como o acesso facilitado à informação, a promoção de conexões sociais e o estímulo à aprendizagem autônoma. Portanto, é essencial analisar de maneira crítica os impactos das influências digitais, buscando equilibrar os benefícios e os riscos para o bem-estar de adolescentes e adultos na sociedade contemporânea.

É importante mencionar que, apesar das vantagens que a tecnologia traz como o acesso rápido à informação e a possibilidade de conversar com pessoas de diferentes lugares, também existem pontos negativos que não podem ser ignorados. Muitos adolescentes, por exemplo, acabam por se comparar com padrões de beleza e de vida mostrados nas redes o que pode causar insegurança e até tristeza. Já entre os adultos, a pressão para estar sempre online e atualizado pode gerar estresse e uma sensação de que nunca estão fazendo o suficiente. Nesse sentido, vale lembrar a frase de Sócrates, filósofo grego: “O excesso de informação não gera sabedoria.” Nessa reflexão mostramos que o acúmulo de conteúdos digitais não garante uma vida melhor ou mais equilibrada reforçando os perigos da influência digital quando usada sem consciência direta, Platão. (2008).

Apesar disso, não se pode negar que a tecnologia é muito importante no mundo atual. O que precisa acontecer é o uso consciente, isso significa que é necessário saber aproveitar as vantagens da internet, mas sem deixar que ela controle totalmente a nossa rotina: Escolas, famílias e até o governo podem ajudar nesse processo, mostrando às pessoas como usar a tecnologia de forma saudável e equilibrada.

Hoje em dia, a tecnologia está em todo lugar, e não podemos ignorar sua existência. Sabemos que esta interfere tanto na maneira como nos comunicamos quanto na maneira como trabalhamos ou estudamos. Não há dúvidas de que essa tendência traz inúmeras vantagens: nos dá acesso instantâneo a qualquer tipo de fato e informação; aumenta a velocidade de processamento de dados; proporciona várias oportunidades de entretenimento; e apresenta uma maneira de conectar até as pessoas mais distantes do planeta.

No entanto, a mera presença de tal tecnologia não significa que ela nos beneficiará automaticamente. O que realmente importa são as regras do uso das tecnologias e o equilíbrio de diferentes atividades. O conceito “consciente tecnologização” significa a capacidade de usar recursos de inovação em benefício próprio sem permitir que a tecnologia influencie em nossa rotina, nos faça agir fora do personagem e prejudique nossa saúde mental e física. No contexto da vida digital repleta, constantemente sobrecarregada com mensagens, notificações e imagens,

surge um grande risco de que tal modo de vida será insustentável para nós. Vários estudos comprovados também mostram: a hiperconexão o leva ao aumento do nível de ansiedade, depressão e desconcentração pessoal entre adolescentes e adultos.

Por outra parte, a tecnologia é uma aliada insubstituível quando são usadas de forma estratégica. As plataformas digitais oferecem oportunidades educacionais, como cursos online, tutoriais e ambientes de aprendizagem colaborativa, que podem aprimorar o desenvolvimento intelectual e social individual. Para adolescentes, por exemplo, o acesso a conteúdo educacional e a interação com colegas em fóruns ou projetos virtuais podem estimular nossas habilidades cognitivas, criatividade e pensamento crítico. Uma vez adultos, a tecnologia pode ser usada para atualização profissional e socialização, especialmente em situações de interação presencial limitada.

O equilíbrio é a chave. Portanto, cada pessoa precisa definir de maneira consciente seus limites para sua própria interação com a tecnologia: horários específicos de uso, pausas estratégicas e momentos de desconexão. Atividades offline, como esportes, leitura, vida familiar e socialização, podem ser incentivadas para compensar o tempo gasto em frente a uma tela. Promover hábitos saudáveis é essencial não apenas para o bem-estar físico e mental, mas para a capacidade de refletir e tomar decisões informadas sobre o consumo digital.

Além do indivíduo, a educação desempenha um papel fundamental no desenvolvimento das competências acima referidas. Por conseguinte, as escolas devem ser capazes de ensinar práticas pedagógicas que favoreçam não apenas o uso técnico das ferramentas digitais, mas, sobretudo, discernimento sobre a informação. Isto implica capacidade de avaliar a validade e autenticidade dos conteúdos, consciencialização para fatores como impacto das redes sociais no corpo e comportamento, e mesmo competência para a autorregulação no contato com estímulos digitais. Visto isto, a educação digital deve preparar os alunos para que a tecnologia seja uma ferramenta para o conhecimento e crescimento pessoal, e não uma fonte de busca de evasão da realidade ou atração.

As famílias são parte essencial na construção destas competências. Como tal, os pais devem assumir um papel de mediadores. Ou seja, cabe ao adulto responsável ensinar a alternância entre o estudo e outras atividades, acompanhar o tempo de uso e até monitorar o conteúdo ao qual os jovens se expõem. Ao final, a família é, ou deveria ser, um espaço aberto para a fala acerca dos riscos e dos benefícios da tecnologia.

Em conclusão, as influências digitais fazem parte da vida de todos nós, trazendo tanto

benefícios quanto diversos desafios. O equilíbrio é a chave para que adolescentes e adultos aproveitem o lado bom da tecnologia sem se tornarem dependentes dela. Assim, o mundo digital pode ser uma forma de aprendizado e crescimento, mas não é uma ameaça à saúde emocional e social.

## Referencias

- Agência Brasil. (2025, maio 15). *Adolescentes não têm apoio para lidar com redes sociais, diz pesquisa*. <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2025-05/adolescentes-nao-tem-apoio-para-lidar-com-redes-sociais-diz-pesquisa>
- Drauzio Varella. (2024). Como a internet pode impactar a saúde mental dos adolescentes? *Portal Drauzio Varella*. <https://drauziovarella.uol.com.br/psiquiatria/como-a-internet-pode-impactar-a-saude-mental-dos-adolescentes/>
- Instituto Brasileiro de Ciências (IBC). (2024). Refletindo sobre a saúde mental e o uso excessivo de redes sociais. *Revista IBC de Psicologia*, 12(3), 112–118. <https://www.gov.br/ibc/pt-br/assuntos/noticias/refletindo-sobre-a-saude-mental-e-o-uso-excessivo-de-redes-sociais>
- Platão. (2008). *Apologia de Sócrates* (C. Brito, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada c. 399 a.C.)
- Siqueira, L. F., Maciel Teixeira, C., Vitória de Lima Cavalcante, Y., Melo, F. J. P., Porfírio, K. R., Lima Filho, A. C. Q., Alves, J. A., Aguiar Filho, V. R., Moita, F. E. A., Oliveira, V. A. L. R., Barradas, J. L., Ximenes, S. J. S., Silva, L. F., & Brito, D. G. (2024). O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(10), 1384–1390. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p1384-1390>
- Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). (2024). Impactos das redes sociais na saúde mental de jovens. *Revista de Tecnologias e Saúde*, 8(2), 45–59. <https://revistas.utfpr.edu.br/rtr/article/view/20013/10669>