Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Impacto do uso da internet na prevalência de transtornos mentais comuns: um estudo correlacional entre tempo de tela e saúde mental

Impact of internet use on the prevalence of common mental disorders: a correlational study between screen time and mental health

Impacto del uso de internet en la prevalencia de trastornos mentales comunes: un estudio correlacional entre el tiempo de pantalla y la salud mental

André Felipe Almeida Borges[1], Lucas Santos Sampaio do Carmo[1], Mírian Perpétua Palha Dias Parente[1], Anna Alzira Macau Furtado Ferreira[1], Luciana Tolstenko Nogueira[1], Vinícius Alexandre da Silva Oliveira[1].

RESUMO

Objetivo: Investigar associação entre tempo de tela e sintomas psíquicos em estudantes da saúde. **Métodos:** Trata-se de estudo descritivo, transversal, quantitativo, com amostragem por conveniência, realizado com estudantes da saúde no ano de 2023. Os sinais e sintomas psíquicos foram analisados por meio dos questionários *Self-Reporting Questionaire* (SRQ-20) e Inventário de Depressão de Beck (BDI). Ademais, o questionário *Internet Addiction Test* (IAT) foi aplicado para avaliar o nível de dependência dos usuários. **Resultados:** Foram obtidas 79 respostas das quais 50 (63,3 %) reprensentavam o sexo feminino e 29 (36,7%), masculino, entre os quais 35 (44.3%) apresentam sofrimento mental, 37 (46,8%) algum grau de depressão e 17 (21,5%) uso problemático da Internet, as quais foram submetidas a análise de correlação associada à descrição de dados. **Conclusão:** Foi identificada uma alta prevalência de sofrimento mental relacionado ao uso problemático da internet. A intervenção psicoterapêutica e farmacológica são alternativas para esse cenário.

Palavras-chave: Transtornos mentais, Dependência à internet, Transtornos somatoformes.

ABSTRACT

Objective: To investigate the association between screen time and psychological symptoms in healthcare students. **Methods:** This is a descriptive, cross-sectional, quantitative study, with convenience sampling, carried out with health students in 2023. Psychological signs and symptoms were analyzed using the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) and Beck Depression Inventory (BDI). Furthermore, the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire was applied to assess the level of addiction of users. **Results:** 79 responses were obtained, of which 50 (63.3%) were female and 29 (36.7%) were male, among which 35 (44.3%) presented mental distress, 37 (46.8%) some degree of depression and 17 (21.5%) problematic use of the Internet, which were subjected to correlation analysis associated with data description. **Conclusion:** A high prevalence of mental distress related to problematic internet use was identified. Psychotherapeutic and pharmacological interventions are alternatives in this scenario.

Keywords: Mental disorders, Internet addiction, Somatoform disorders.

[1] Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Teresina - PI.

SUBMETIDO EM: 7/2025 | **ACEITO EM: 8/2025** | **PUBLICADO EM: 9/2025**

RESUMEN

Objetivo: Investigar la asociación entre el tiempo frente a la pantalla y los síntomas psicológicos en estudiantes de atención médica. **Métodos:** Se trata de un estudio descriptivo, transversal, cuantitativo, con muestreo por conveniencia, realizado con estudiantes del área de la salud en el año 2023. Se analizaron los signos y síntomas psíquicos mediante el Cuestionario de Autoinforme (SRQ-20) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI). Además, se aplicó el cuestionario Internet Addiction Test (IAT) para evaluar el nivel de adicción de los usuarios. **Resultados:** Se obtuvieron 79 respuestas, de las cuales 50 (63,3%) fueron del sexo femenino y 29 (36,7%) del sexo masculino, entre las cuales 35 (44,3%) presentaron sufrimiento mental, 37 (46,8%) algún grado de depresión y 17 (21,5%) uso problemático de Internet, las cuales fueron sometidos a análisis de correlación asociado a la descripción de datos. **Conclusión:** Se identificó una alta prevalencia de sufrimiento mental relacionado con el uso problemático de Internet. La intervención psicoterapéutica y farmacológica son alternativas para este escenario.

Palabras clave: Trastornos mentales, Adicción a internet, Trastornos somatoformes.

INTRODUÇÃO

Configura-se indiscutível que as telas modificaram as relações intra e interpessoais. Segundo Beusemberg M e Orley JH (1994), tem-se, após revisões e pesquisas diversas, como as do *Flurry Analytics Institute,* realizadas até o momento, um grande escopo para embasar que a cada geração as pessoas são expostas as redes sociais mais cedo, tornando jovens e adolescentes mais conectados e dependentes, em que se discute a relação dessa nova vertente social com sintomas como ansiedade, irritabilidade, distanciamento da vida real e de relações pessoais, visto que cresceram em consonância a essa nova era das redes. Para o mesmo autor, um uso descontrolado e desadaptativo gera o que se chama de Adicção por Internet (AI).

Existe um acervo científico considerável a respeito do comportamento de adolescentes em relação ao uso excessivo de internet, bem como pela utilização demasiada de redes sociais (ALVAREZ DE MON MA, et al., 2024; CHEN Z, et al., 2024; CURRIE C, et al., 2012; LISSAK G, 2018; LUCENA JMS, et al., 2015; NUNES BG, 2020; PÉREZ-CHADA D, et al., 2023; QU G, et al., 2023; SILVA A, 2005; YU H, et al., 2025).

Conforme estudo realizado pela Pesquisa Nacional, nos últimos anos, por meio da Amostra de Domicílios do (PNAD), a população brasileira está cada vez mais conectada à internet. Em 2021, 82,7% dos domicílios brasileiros já possuíam acesso à internet, o que representou um crescimento de 3,6 pontos percentuais em relação a 2018 (BRASIL, 2021).

Em estudo realizado por Moromizato MS, et al. (2017), em artigo na Revista Brasileira de Educação Médica, cujo título sintetiza bem a abordagem “O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina”, concluiu-se que o uso excessivo da internet traz sim prejuízos mentais.

Assim, configura-se indiscutível que a sociedade mostra-se globalizada e interconectada através da internet. Apesar de todas as evoluções que as mídias sociais propuseram, decantou-se um embate permanente: responder como essa nova realidade afeta as relações dentro do conglomerado humano - composto por animais sociais e como isso se relaciona com o bem-estar psíquico. Diante disso, esta pesquisa buscou compreender e descrever a prevalência de transtornos mentais comuns, analisar os padrões das disfunções psicossomáticas e investigar suas relações com a dependência de internet. O estabelecimento desses dados descritivos e a elaboração de análises que propiciem a investigação de correlação e regressão se configuram primordiais frente a esse novo *status quo* (estado atual das coisas).

MÉTODOS

Este foi um estudo de caráter descritivo, transversal, quantitativo, com amostragem por conveniência - por isso, não se podendo generalizar os resultados -, avaliou estudantes da saúde da Universidade Estadual do Piauí, de novembro de 2023 a março de 2024. As variáveis consideradas no estudo incluiu: idade; sintomas clínicos psíquico-somáticos auto-referidos e a dependência por aparelhos eletrônicos como celulares e outros que, também, por fim último, dão acesso à internet e jogos.

Os sintomas ansiosos e depressivos foram analisados por meio da aplicação do *Self-Reporting Questionaire* (SRQ-20) que é um questionário, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), auto-relato, com questões de múltipla escolha, sobre ansiedade, e do Inventário de Depressão de Beck (BDI), cuja estrutura baseia-se na investigação de sintomas psíquicos negativos. Além disso, aplicou-se o questionário *Internet Addiction Test* (IAT), para avaliar o nível de dependência dos usuários. Porém, o modelo principal e norteador foi o SRQ-20, já reconhecido pela OMS. Todos questionários utilizados possuem boas propriedades psicométricas e são validados e traduzidos em diversos países, incluindo o Brasil, e funcionam como rastreio, não como diagnóstico. O local de realização do estudo foi um centro universitário, situado na região nordeste do Brasil, que conta com os cursos de medicina, fisioterapia, enfermagem e psicologia, na cidade de Teresina, Piauí. Foi incluído no estudo alunos que possuem acesso à internet e conta em redes sociais, com idade acima de 18 anos, de ambos os sexos, estudantes dos cursos de medicina, fisioterapia, enfermagem ou psicologia matriculados durante o segundo período de 2023, sendo a coleta realizada no 4° trimestre de 2023.

O estudo obedeceu aos Termos da Resolução nº466/12, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde e demais resoluções complementares à mesma (240/97, 251/97, 292/99, 340/2004 e 510/16), zelando pela privacidade e pelo sigilo das informações, que foram obtidas e utilizadas para o desenvolvimento da pesquisa, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Piauí – CEP UESPI, sob o n.º 6.495.554, CAAE 74389523.1.0000.5209. Foram excluídos da amostra alunos menores de 18 anos, aqueles que se abstiveram de preencher o formulário, na época do procedimento, e usuários sobre os quais não foi possível obter dados completos quanto aos sintomas clínicos e usabilidade de aparelhos eletrônicos que dão acesso à jogos e à mídias sociais.

Foi considerada uma amostra representativa de 79 alunos, obtida por cálculo amostral, com uma população estimada de 840 alunos matriculados dos 4 cursos na época do procedimento, um nível de confiança de 90% e uma margem de erro de 9%. A coleta de dados deu-se por meio de levantamento exclusivo de relatórios eletrônicos disponibilizados num banco de dados estruturado no Google Formulários, utilizando anexos baseados nos questionários supracitados Prezou-se pela clareza nas perguntas, para garantir precisão nas respostas. Esses dados foram, então, tabulados no programa Microsoft Excel, sendo confeccionadas tabelas. O delineamento do estudo foi feito por meio de uma análise descritiva das variáveis do estudo e os dados, submetidos a uma análise estatística. Média, desvio padrão, mediana e valores de frequência foram usadas na estatística descritiva dos dados.

RESULTADOS

Participaram desta pesquisa 79 estudantes universitários da área da saúde (taxa de resposta igual a 100 %), dos quais 50 (63,3 %) eram do sexo feminino e 29 (36,7%) do sexo masculino. A idade média dos participantes foi de 23,34 anos (DP = 4,39). Os estudantes do Ensino Superior eram das Ciências da Saúde (54,4% - Medicina; 22,8 % - Fisioterapia; 12,7% - Psicologia e 10,1% - Enfermagem). A quantidade de respostas classificadas como sofrimento mental pelos critérios do Self-Reporting Questionnaire foi de 35. Os dados mostram que 44.3% dos participantes apresentam sofrimento mental, um índice considerável. Ao analisar a diferença entre os sexos, observa-se que 24.1% dos homens estão em sofrimento mental, enquanto entre as mulheres essa taxa é significativamente maior, chegando a 56.0%, mais do que o dobro em comparação aos homens, conforme apresentado na **Tabela 1**.

Tabela 1 - Classificação de sofrimento mental por curso e sexo.

Curso	Sofrimento Mental Masculino	% Sofrimento Masculino	Sofrimento Mental Feminino	% Sofrimento Feminino	Total	% Sofrimento Mental Total
Medicina	5	19.2%	9	52.9%	14	32.6%
Fisioterapia	1	100.0%	8	47.1%	9	50.0%
Enfermagem	0	0.0%	4	57.1%	4	50.0%
Psicologia	1	100.0%	7	77.8%	8	80.0%
Total	7	24.1%	28	56.0%	35	44.3%

Fonte: Borges AFA, et al., 2025.

Quando analisamos por curso, Psicologia apresenta a maior taxa de sofrimento mental, atingindo 80.0% dos alunos. Dentro desse curso, 77.8% das mulheres e 100% dos homens relataram sofrimento mental, evidenciando uma grande vulnerabilidade dos estudantes dessa área. Fisioterapia e Enfermagem também apresentam índices elevados, com 50.0% dos alunos demonstrando sofrimento mental em ambos os cursos. Já em Medicina, o percentual é relativamente menor, com 32.6% dos estudantes nessa condição. Ao observar os casos extremos, nota-se que todos os homens dos cursos de Psicologia e Fisioterapia apresentaram sofrimento mental, o que pode indicar fatores específicos nesses ambientes acadêmicos que contribuem para esse quadro. Em contraste, em Enfermagem, nenhum homem relatou sofrimento mental (0.0%), mas entre as mulheres, a taxa atinge 57.1%, mostrando uma disparidade de gênero nesse curso.

Os dados reforçam que, de maneira geral, as mulheres são mais afetadas pelo sofrimento mental do que os homens, independentemente do curso. Além disso, cursos como Psicologia e Fisioterapia demonstram uma incidência muito maior de sofrimento mental entre seus alunos, o que pode sugerir a necessidade de um suporte psicológico mais direcionado para essas áreas. Quanto à prevalência de sofrimento mental por período cursado pelos estudantes da área da saúde, a análise dos períodos dos cursos da saúde de estudantes com sofrimento mental revelou uma maior prevalência nos períodos mais avançados (7º, 10º, ambos com 7 ocorrências, e 8º, com 6 ocorrências), possivelmente associada ao aumento da carga acadêmica, responsabilidades clínicas e proximidade da formatura, enquanto a presença em períodos iniciais (2º, 4º, ambos com 3 ocorrências, e 3º, com 4 ocorrências) sugere que a adaptação e fatores pessoais também podem influenciar. A frequência intermediária no 6º e 9º períodos, 3 ocorrências em cada, pode indicar picos de exigência específicos, evidenciando que o sofrimento mental nos cursos da saúde é influenciado por uma combinação de fatores relacionados à progressão acadêmica e desafios inerentes à formação.

Tabela 2 - Classificação de grau de depressão por curso e sexo.

Curso	Sexo	Não deprimido	Depressão leve a moderada	Depressão moderada a severa	Depressão severa	Total
Medicina	Masculino	14 (53.8%)	7 (26.9%)	3 (11.5%)	2 (7.7%)	26
	Feminino	10 (58.8%)	5 (29.4%)	2 (11.8%)	0 (0.0%)	17
Fisioterapia	Masculino	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (100%)	0 (0.0%)	1
	Feminino	9 (52.9%)	5 (29.4%)	2 (11.8%)	1 (5.9%)	17
Enfermagem	Masculino	0 (0.0%)	1 (100%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1
	Feminino	4 (57.1%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	0 (0.0%)	7
Psicologia	Masculino	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (100%)	0 (0.0%)	1
	Feminino	3 (33.3%)	2 (22.2%)	3 (33.3%)	1 (11.1%)	9
Total	Masculino	14 (48.3%)	8 (27.6%)	5 (17.2%)	2 (6.9%)	29
	Feminino	26 (52.0%)	14 (28.0%)	7 (14.0%)	1 (2.0%)	50
Geral	**-**	**42 (53.2%)**	**22 (27.8%)**	**12 (15.2%)**	**3 (3.8%)**	**79**

Fonte: Borges AFA, et al., 2025.

Os dados indicam que 53.2% dos participantes não apresentam sintomas de depressão, enquanto 27.8% têm depressão leve a moderada, 15.2% apresentam depressão moderada a severa, e 3.8% sofrem de depressão severa, de acordo com os critérios do Inventário de Depressão de Beck. Ao analisar por gênero, 48.3% dos homens e 52.0% das mulheres não apresentam sintomas depressivos, uma diferença pequena. Entretanto, há uma leve predominância de depressão moderada a severa entre os homens (17.2%) em comparação às mulheres (14.0%). No entanto, a depressão severa é menos prevalente nas mulheres (2.0%) do que nos homens (6.9%), sugerindo que os casos mais extremos ocorrem mais frequentemente entre os homens, como apresentado na **Tabela 2**.

Os dados mostram também que a maioria dos participantes (46.84%) apresenta um nível leve de adicção à internet, enquanto 31.65% têm um uso normal. Já 18.99% enfrentam uma adicção moderada, e uma minoria de 2.53% é considerada altamente dependente da internet, de acordo com os critérios do Internet Addiction Test. Isso indica que quase um quinto da amostra já tem um nível preocupante de uso, enquanto quase metade apresenta um comportamento de uso que pode levar a problemas futuros, tal qual apresentado na **Tabela 3**.

Tabela 3 - Classificação do uso da Internet por curso e sexo.

Curso	Sexo	Uso Normal	Adicção Leve	Adicção Moderada	Alta Dependência	Total
Medicina	Masculino	8	12	5	1	26
	Feminino	5	9	3	0	17
Fisioterapia	Masculino	0	0	1	0	1
	Feminino	5	8	4	0	17
Enfermagem	Masculino	0	1	0	0	1
	Feminino	3	3	1	0	7
Psicologia	Masculino	0	0	1	0	1
	Feminino	4	4	0	1	9
Total	Masculino	8	13	7	1	29
	Feminino	17	24	8	1	50
Geral	-	25 (31.65%)	37 (46.84%)	15 (18.99%)	2 (2.53%)	79

Fonte: Borges AFA, et al., 2025.

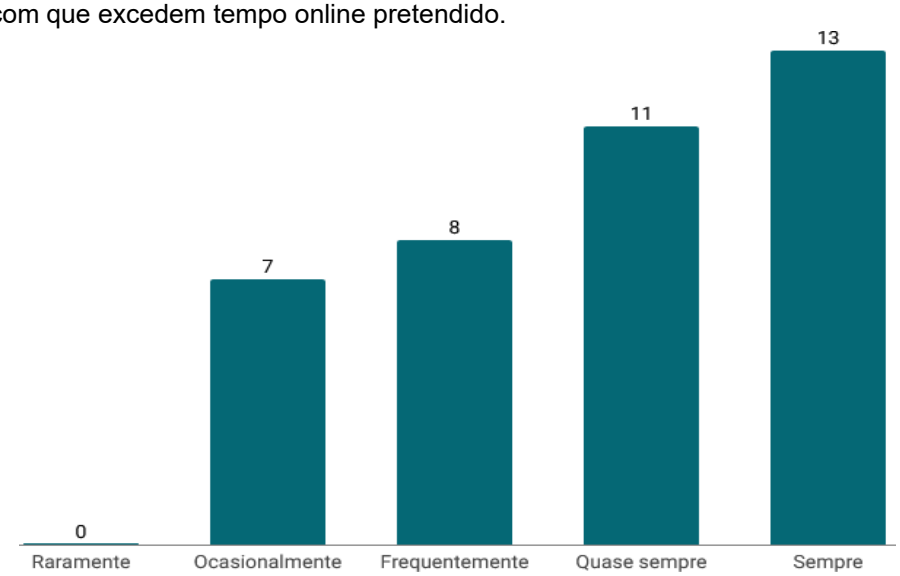
Ao analisar os resultados por gênero, percebe-se que 27.6% dos homens fazem um uso normal, enquanto a maior parte (44.8%) está na categoria de adicção leve. Além disso, 24.1% enfrentam adicção moderada, e 3.4% são altamente dependentes da internet. Entre as mulheres, a distribuição é semelhante, com 34.0% apresentando uso normal, 48.0% com adicção leve, 16.0% enfrentando uma adicção moderada e 2.0% demonstrando alta dependência. Embora o uso problemático (adicção moderada ou alta dependência) seja ligeiramente maior entre os homens (27.5%) do que entre as mulheres (18.0%), a diferença não é muito expressiva.

A análise por curso revela algumas variações importantes. Em Medicina, a maior parte dos estudantes apresenta um nível leve de adicção à internet, correspondendo a 46.1% dos homens e 52.9% das mulheres. Além disso, 23.0% dos homens e 17.6% das mulheres apresentam adicção moderada, e um pequeno percentual de homens (3.8%) é altamente dependente da internet. Já em Fisioterapia, os homens analisados apresentam exclusivamente algum nível de uso problemático, enquanto entre as mulheres a maioria (47.1%) se encontra na categoria de adicção leve à internet, e 23.5% apresentam adicção moderada.

No curso de Enfermagem, observa-se que a maioria das mulheres (42.9%) faz um uso normal da internet, enquanto o único homem presente na amostra apresenta um nível leve de adicção. Apenas uma mulher (14.3%) apresenta um nível moderado de adicção, o que sugere que este curso tem uma distribuição mais equilibrada do uso da internet. Já em Psicologia, os dados são os mais preocupantes. O único homem do curso apresenta adicção moderada, enquanto entre as mulheres há um caso de alta dependência (11.1%), além de 44.4% com adicção leve. Embora nenhuma estudante de Psicologia tenha sido classificada com adicção moderada, a presença de uma alta dependência já é um indicativo de alerta.

Os dados indicam que o uso problemático da internet está presente em todas as áreas, sendo mais acentuado entre os homens e nos cursos de Psicologia e Fisioterapia. O fato de haver um caso de alta dependência em Psicologia pode indicar uma relação entre a carga emocional do curso e o uso excessivo da internet como um mecanismo de escape. Além disso, a Medicina também apresenta altos níveis de uso problemático, o que pode estar relacionado à alta carga de estudo e estresse acadêmico. Em contrapartida, Enfermagem apresenta os menores índices de uso problemático, sugerindo que os alunos desse curso podem ter um maior equilíbrio no uso da internet. Analisando as respostas à pergunta “Está ligado à Internet mais tempo do que pretendia?” no Internet Addiction Test em relação à prevalência de sofrimento mental, observa-se que entre os participantes classificados com sofrimento mental, zero responderam "Raramente", enquanto sete indicaram "Ocasionalmente", oito escolheram "Frequentemente", onze assinalaram "Quase Sempre" e treze responderam "Sempre". Essa distribuição numérica revela uma tendência notável: à medida que aumenta a frequência com que os participantes percebem ultrapassar o tempo desejado de uso da internet, também cresce o número de indivíduos com indícios de sofrimento mental. Essa progressão, desde a ausência na categoria de menor frequência até o pico na categoria de maior frequência, sugere uma possível associação entre a dificuldade em controlar o tempo online e uma maior prevalência de sofrimento psíquico na amostra estudada, tal qual apresentado no **Gráfico 1**.

Gráfico 1 - Participantes classificados com sofrimento mental por frequência com que excedem tempo online pretendido.



Fonte: Borges AFA, et al., 2025.

A análise de mais dados sobre as respostas à pergunta “Está ligado à Internet mais tempo do que pretendia?” do Internet Addiction Test revela uma associação significativa entre o tempo excessivo de uso da internet e níveis mais altos de depressão, segundo os critérios do Inventário de Depressão de Beck. Observa-se que, à medida que a frequência de uso aumenta, há um deslocamento claro das respostas na direção de categorias mais preocupantes de saúde mental.

A maior concentração de casos de depressão leve a moderada, depressão moderada a severa e todos os casos de depressão severa está presente entre aqueles que relatam estar conectados mais do que pretendem "sempre". Isso sugere que o uso prolongado da internet pode estar relacionado ao agravamento de sintomas emocionais ou, alternativamente, que indivíduos com maior vulnerabilidade psicológica tendem a passar mais tempo online. Por outro lado, pessoas que não apresentam sintomas de depressão predominam nas categorias de uso menos frequente, como "raramente" ou "ocasionalmente", indicando que esses indivíduos tendem a usar a internet de forma mais controlada, como mostrado na **Tabela 4**.

Tabela 4 - Associação do tempo de tela à classificação pelo BDI.

Frequência de excedência de tempo online pretendido	Não deprimido	Depressão leve a moderada	Depressão moderada a severa	Depressão severa
Raramente	6	0	0	0
Ocasionalmente	10	1	1	0
Frequentemente	12	5	2	0
Quase sempre	8	8	3	0
Sempre	6	8	6	3

Fonte: Borges AFA, et al., 2025.

Diante desses dados, seria importante investigar as razões que levam a esse uso problemático da internet e pensar em estratégias que ajudem os estudantes a manter um equilíbrio saudável no ambiente digital. Medidas como educação digital, apoio psicológico e incentivo a atividades presenciais podem ser alternativas para reduzir os impactos negativos do uso excessivo da internet, principalmente nos cursos com maior incidência de problemas.

DISCUSSÃO

Os dados obtidos nesta pesquisa indicam uma incidência significativa de sofrimento mental entre os estudantes universitários da área da saúde, com 44,3% dos participantes relatando sintomas compatíveis com essa condição.

Fica claro a presença de uma disparidade interessante: o gênero importa na prevalência do sofrimento mental, pois 56,0% das mulheres relataram estar em sofrimento mental, comparado a 24,1% dos homens.

Esses resultados sugerem que as mulheres universitárias da área da saúde podem estar mais vulneráveis a fatores psicológicos e emocionais, o que pode ser reflexo de diferenças nos mecanismos de enfrentamento, pressões acadêmicas e expectativas sociais (ALMEIDA V, 2016). Enquanto a maioria das evidências direcionam os transtornos à fase infantojuvenil (EIRICH R, et al., 2022), este estudo demonstrou sofrimento mental significativo também entre jovens e adultos universitários.

Quanto à análise por curso, revelou-se também diferenças notáveis nos níveis de sofrimento mental. O curso de Psicologia apresentou a maior incidência, com 80,0% dos alunos relatando sofrimento mental, seguido por Fisioterapia e Enfermagem, ambos com 50,0%. O curso de Medicina demonstrou uma taxa relativamente menor (32,6%).

Esses achados podem estar relacionados à natureza dos cursos, uma vez que Psicologia e Enfermagem lidam diretamente com temas de sofrimento humano e saúde mental, o que pode impactar a saúde emocional dos estudantes. A alta prevalência entre os alunos de Fisioterapia também merece atenção, sugerindo que esse grupo também enfrenta desafios emocionais consideráveis. A exposição ao sofrimento, à morte, a percepção de suporte institucional insuficiente, além dos estigmas e exposição frequente à dilemas éticos, quando unidos ao uso problemático das telas, tornam os estudantes de psicologia os mais vulneráveis aos transtornos mentais, cenário ratificado na literatura e corroborado nesta análise estatística (DRESP-LANGLEY B e HUTT A, 2022).

No que tange à depressão, 27,8% dos participantes apresentaram sintomas de depressão leve a moderada, 15,2% relataram depressão moderada a severa e 3,8% foram classificados com depressão severa de acordo com os critérios do Inventário de Depressão de Beck (GANDINI RC, 2007). Apesar da diferença geral entre os gêneros não ser tão expressiva, os dados indicam que os homens apresentam uma maior prevalência de casos de depressão severa (6,9%) em comparação com as mulheres (2,0%). Isso pode sugerir que, embora as mulheres relatem mais sofrimento mental de forma geral, os casos mais graves de depressão ocorrem com mais frequência entre os homens. Essa diferença pode estar relacionada a fatores socioculturais, incluindo a menor busca por ajuda psicológica entre os homens (BEUSENBERG M e ORLEY JH, 1994; SALISBURY L, et al., 2020).

Outro aspecto analisado foi o uso problemático da internet. Os resultados revelam que 46,84% dos participantes apresentam um nível leve de adicção à internet, enquanto 18,99% são classificados com adicção moderada e 2,53% com alta dependência, o que corrobora achados da literatura (ADALIER A e BALKAN E, 2012; MOSHEL ML, et al., 2024; MERÍN L, et al., 2024). A análise por curso indica que a Psicologia apresenta os dados mais preocupantes, com um caso de alta dependência entre as mulheres e uma taxa considerável de adicção leve. O curso de Medicina também apresenta altos índices de uso problemático (DRESP-LANGLEY B e HUTT A, 2022).

O estudo identificou que 44,3% dos estudantes de saúde relataram sofrimento mental, com maior prevalência entre mulheres (56%) do que homens (24,1%). Esses achados estão em consonância com uma pesquisa realizada no Nordeste do Brasil, que encontrou uma prevalência de depressão de 28,6% entre estudantes de saúde, sendo mais elevada em Fisioterapia (35,7%) e menor em Enfermagem (15%) (LEÃO AM, et al., 2018). Outro estudo com estudantes de Medicina em Alagoas reportou uma prevalência ainda mais alta de sintomas depressivos, atingindo 51,8% (MELO BT, et al., 2022).

Outro aspecto importante a ser considerado são as causas subjacentes ao sofrimento mental nos diferentes cursos da área da saúde. A alta carga de trabalho, o estresse relacionado aos estágios e a proximidade da formatura podem intensificar o desgaste emocional, especialmente nos cursos com maior exposição ao sofrimento humano. Além disso, as diferenças de gênero merecem atenção, já que o estigma em torno da saúde mental, particularmente entre os homens, pode dificultar a busca por ajuda e contribuir para quadros mais graves de depressão. Também é relevante destacar o papel do ambiente universitário na saúde mental dos estudantes. A existência (ou ausência) de apoio psicológico, políticas institucionais voltadas ao bem-estar e a própria cultura acadêmica — muitas vezes marcada por cobrança excessiva e idealização da produtividade — podem influenciar significativamente o sofrimento emocional e o uso

problemático da internet. Esses fatores institucionais devem ser considerados no enfrentamento do problema.

O impacto negativo do uso excessivo da internet na saúde mental dos estudantes universitários é um fator preocupante. O fato de que quase metade dos participantes apresentam algum grau de adicção à internet sugere a necessidade de intervenções para promover um uso mais saudável das tecnologias digitais. Programas de educação digital e apoio psicológico direcionados por gênero podem ser alternativas para ajudar os estudantes a equilibrarem sua relação com o mundo digital, reduzindo possíveis impactos negativos na saúde mental. Porém, vale ressaltar que, por a amostragem ter sido por conveniência, não se pode generalizar os achados.

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa evidenciaram padrões de disfunção psíquica relacionada a idade, sexo, mas, principalmente, ao uso da internet. Esse dado demonstra uma alta prevalência de sofrimento mental, sintomas depressivos e uso problemático da internet entre estudantes universitários da área da saúde, com destaque para as disparidades de gênero e diferenças entre os cursos. Ser acadêmico de medicina configurou-se fator protetor, talvez pelo grupo possuir melhor habilidade de enfrentamento e maior rede de suporte. De outra parte, observou-se ainda maior incidência de sofrimento mental entre as mulheres, enquanto a presença de casos mais graves de depressão entre os homens reforça a necessidade de estratégias de intervenção diferenciadas. Além disso, os dados apontam que um número significativo de estudantes apresenta algum grau de adicção à internet, porém, o que mais chama atenção é que aqueles que fazem uso normal das telas - não adictos - em sua imensa maioria, concentra os indivíduos que relataram apresentar ausência ou sofrimento mental leve.

REFERÊNCIAS

1. ADALIER A, BALKAN E. The relationship between Internet addiction and psychological symptoms. International Journal of Global Education, 2012; 1(2), 42-49.
2. ALMEIDA V. Funcionamento esquemático, ciclos interpessoais disfuncionais e fusão cognitiva na perspetiva do modelo de complementariedade paradigmática (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal, 2016; 103p.
3. ALVAREZ DE MON MA, et al. Screen exposure, mental health and emotional well-being in the adolescent population: is it time for governments to take action? Journal of Epidemiology and Community Health, 2024; 78(12): 759-763.
4. BEUSENBERG M, ORLEY JH. A User's guide to the self reporting questionnaire (SRQ) compiled by M. Beusenberg and J. Orley. World Health Organization. Division of Mental Health, 1994.
5. BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. 2021. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/17270-pnad-continua.html?edicao=34949. Acessado em: 25 de março de 2025.
6. CHEN Z, et al. Association of screen-based activities and risk of self-harm and suicidal behaviors among young people: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Psychiatry Research, 2024; 338: 115991.
7. CURRIE C, et al. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
8. DRESP-LANGLEY B, HUTT A. Digital addiction and sleep. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022; 19(11): 6910.
9. EIRICH R, et al. Assessment of Changes in Child and Adolescent Screen Time During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr., 2022; 176(12): 1188-1198.
10. GANDINI RC, et al. Inventário de depressão de beck – BDI: validação fatorial para mulheres com câncer. Psico-USF, 2007; 12(1): p. 23-31.
11. LEÃO AM, et al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. Rev. Bras. Educ. Med., 2018; (4): 55-65.

12. LISSAK G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: literature review and case study. Environ Res, 2018; 164: 149-157.
13. LUCENA JMS, et al. Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. Revista Paulista de Pediatria, 2015; 33(4): 407-414.
14. MELO BT, et al. Prevalência da sintomatologia depressiva em estudantes de medicina de uma universidade no nordeste brasileiro. Rev. Bras. Educ. Med., 2022; 101(3): e-189987.
15. MERÍN L, et al. Evaluation of the association between excessive screen use, sleep patterns and behavioral and cognitive aspects in preschool population. A systematic review. European Child & Adolescent Psychiatry, 2024; 33(12): 4097-4114.
16. MOROMIZATO MS, et al.O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. Rev. bras. educ. med., 2017; 41(4): 497-504.
17. MOSHEL ML, et al. Neuropsychological deficits in disordered screen use behaviours: a systematic review and meta-analysis. Neuropsychology Review, 2024; 34(3): 791-822.
18. NUNES BG. Dependência de internet, ansiedade, depressão e uso de substâncias psicoativas na adolescência tardia. Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, Brasil, 2020; 178p.
19. PÉREZ-CHADA D, et al. Screen use, sleep duration, daytime somnolence, and academic failure in school-aged adolescents. PloS One, 2023; 18(2): e0281379.
20. QU G, et al. Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: evidence from 2018 to 2020 NSCH. Journal of Psychiatric Research, 2023; 161: 140-149.
21. SALISBURY L, et al. Depressing time: waiting, melancholia, and the psychoanalytic practice of care. In: KIRTSOGLOU, SIMPSON B, editors. The Time of Anthropology: Studies of Contemporary Chronopolitics. Abingdon: Routledge; 2020. Chapter 5.
22. SILVA A. Mundos reais, mundos virtuais: os jovens nas salas de chat. Textos de la CiberSociedad, 2005; 6.
23. YU H, et al. Associations between screen time and emotional and behavioral problems among children and adolescents in US, National Health Interview Survey (NHIS), 2022. Journal of Affective Disorders, 2025; S0165-0327(25)00368-4.