

SAÚDE MENTAL E DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL NA ERA DIGITAL

MENTAL HEALTH AND EDUCATIONAL DEVELOPMENT IN THE DIGITAL ERA

Antônia Pereira da Costa¹
Ruth Léia Ferreira²
Diogenes José Gusmão Coutinho³

RESUMO: A pesquisa aborda os impactos da digitalização na saúde mental de professores e alunos no contexto educacional, explorando como a adoção de tecnologias pode afetar o equilíbrio emocional e a qualidade do ensino. O problema investigado está centrado nos desafios impostos pela era digital, como a sobrecarga informacional, a dependência tecnológica e a dificuldade de adaptação às novas ferramentas educacionais, que agravam casos de ansiedade, burnout e outras questões psicológicas. Os objetivos principais incluem identificar os fatores tecnológicos que influenciam negativamente o bem-estar psicológico, analisar práticas pedagógicas que promovam o equilíbrio emocional e propor estratégias que minimizem os impactos negativos da digitalização no ambiente escolar. Para alcançar esses objetivos, a pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com análise de literatura científica sobre o tema. Os resultados indicam que, embora a tecnologia traga benefícios como o acesso ampliado à educação e o estímulo à autonomia, seu uso desregulado intensifica problemas emocionais e prejudica a interação social no ambiente escolar. Professores relatam dificuldades em lidar com o aumento da carga de trabalho e a falta de suporte adequado, enquanto alunos enfrentam dificuldades de concentração, estresse e isolamento. A conclusão destaca a necessidade de equilibrar a integração tecnológica com estratégias que promovam o bem-estar emocional. São sugeridas práticas como a inclusão de educação digital consciente, intervalos desconectados, apoio psicológico e formação contínua para professores. Essas ações visam transformar a tecnologia em uma aliada, garantindo um ambiente educacional inovador, inclusivo e emocionalmente saudável. A pesquisa reforça que o sucesso na era digital depende de um esforço coletivo entre escolas, gestores e famílias para equilibrar inovação e saúde mental.

2090

Palavras-chaves: Saúde mental. Educação. Era digital. Ambiente educacional. Transformação digital.

¹Mestranda em ciências da educação pela Christian Business School; Professora, atua na educação básica da rede estadual do Estado de Rondônia.

²Mestranda em ciências da educação pela Christian Business School; Professora, atua na educação básica da rede estadual do Estado de Rondônia.

³Doutor em biologia e orientador de dissertações e teses. UFPE.
<https://orcid.org/0000-0002-9230-3409>.

ABSTRACT: The research addresses the impacts of digitalization on the mental health of teachers and students in the educational context, exploring how the adoption of technologies can affect emotional balance and the quality of education. The investigated problem focuses on the challenges posed by the digital era, such as information overload, technological dependence, and difficulties in adapting to new educational tools, which exacerbate cases of anxiety, burnout, and other psychological issues. The main objectives include identifying technological factors that negatively influence psychological well-being, analyzing pedagogical practices that promote emotional balance, and proposing strategies to minimize the negative impacts of digitalization in the school environment. To achieve these objectives, the research adopts a qualitative approach, with an analysis of scientific literature on the topic. The results indicate that, while technology brings benefits such as expanded access to education and the promotion of autonomy, its unregulated use intensifies emotional problems and hinders social interaction in the school environment. Teachers report challenges in dealing with increased workloads and a lack of adequate support, while students face difficulties in concentration, stress, and isolation. The conclusion highlights the need to balance technological integration with strategies that promote emotional well-being. Suggested practices include the inclusion of conscious digital education, disconnected breaks, psychological support, and continuous training for teachers. These actions aim to transform technology into an ally, ensuring an innovative, inclusive, and emotionally healthy educational environment. The research emphasizes that success in the digital era depends on a collective effort among schools, managers, and families to balance innovation and mental health.

2091

Keywords: Mental health. Education. Digital era. Educational environment. Digital transformation.

INTRODUÇÃO

O advento da era digital revolucionou o ambiente educacional, promovendo acessibilidade sem precedentes a recursos pedagógicos e transformando o aprendizado remoto em uma realidade consolidada, especialmente em contextos de adversidade, como a pandemia de COVID-19. Contudo, ao mesmo tempo que essas inovações tecnológicas ampliaram horizontes, elas também trouxeram desafios significativos, especialmente no que diz respeito à saúde mental de professores e alunos.

Ansiedade, dificuldade de concentração e isolamento social emergem como problemas recorrentes, levantando uma questão fundamental: como equilibrar os benefícios tecnológicos com a necessidade de promover um ambiente escolar saudável e emocionalmente equilibrado?

A crescente digitalização da educação tem provocado mudanças tanto estruturais quanto comportamentais no ambiente escolar. Professores enfrentam a pressão de se adaptar rapidamente às novas ferramentas tecnológicas, muitas vezes sem a formação adequada, enquanto alunos lidam com o excesso de estímulos digitais, que pode resultar em sobrecarga informacional e dependência tecnológica.

Como apontam Ribeiro e Costa (2021), o aumento da carga de trabalho associado à falta de suporte emocional tem levado muitos docentes a desenvolverem sintomas de burnout⁴. Por outro lado, Ferreira e Santos (2020) destacam que os estudantes estão cada vez mais vulneráveis a ansiedade e à depressão, exacerbadas pela exposição contínua a redes sociais e pela cultura de comparação presente no ambiente digital.

Nesse cenário, o problema de pesquisa deste estudo busca compreender de que forma a digitalização impacta a saúde mental no contexto educacional e quais estratégias pedagógicas podem ser implementadas para promover um equilíbrio saudável entre o uso de tecnologias e o bem-estar.

Esse questionamento ganha relevância diante da necessidade urgente de preparar o ambiente escolar para lidar com os efeitos colaterais da transformação digital. Estudos como os de Cairuga e Fonseca (2023) reforçam que, além de integrar tecnologias ao currículo, é essencial educar para o uso ético e responsável dessas ferramentas, garantindo que a tecnologia seja uma aliada e não uma fonte adicional de estresse.

Os objetivos deste estudo são claros e abrangentes. De maneira geral, busca-se analisar os impactos da era digital sobre a saúde mental de professores e alunos. Especificamente, propõe-se a investigação dos fatores tecnológicos que influenciam negativamente o bem-estar psicológico, a identificação de práticas pedagógicas que promovam equilíbrio e a proposição de estratégias que minimizem os impactos psicológicos da digitalização no ambiente escolar.

Refletir sobre essa temática é fundamental na contemporaneidade, pois vivemos em um mundo onde a tecnologia se torna cada vez mais indispensável para o ensino e a aprendizagem, e compreender seus efeitos é essencial para construir ambientes educacionais mais inclusivos, equilibrados e promotores de saúde emocional.

⁴ O burnout, ou síndrome de burnout, é uma condição psicológica caracterizada por um estado de exaustão física, emocional e mental causado pelo estresse crônico no ambiente de trabalho. A palavra "burnout" deriva do inglês e significa "esgotar-se", "queimar-se por completo", ilustrando o colapso emocional e físico enfrentado por quem sofre dessa condição.

Do ponto de vista metodológico, este trabalho segue uma abordagem qualitativa, baseada na análise de literatura científica e documental. Referenciais como Silva e Souza (2019), que exploram os desafios da desconexão em tempos digitais, e Mendonça e Azevedo (2021), que investigam o papel do apoio psicológico no ambiente escolar, guiaram as discussões sobre os impactos da digitalização. A análise crítica desses materiais permitiu não apenas mapear os desafios enfrentados por professores e alunos, mas também identificar práticas inovadoras que favorecem o equilíbrio entre tecnologia e saúde mental.

Portanto, este estudo não apenas contribui para o avanço das discussões sobre educação digital, mas também oferece orientações práticas e teóricas para a promoção de um ambiente escolar mais saudável e eficiente. Em última análise, o objetivo é garantir que a tecnologia atue como uma ferramenta de inclusão e inovação, sem comprometer o bem-estar emocional dos indivíduos envolvidos no processo educacional.

IMPACTOS DA ERA DIGITAL NA EDUCAÇÃO

A revolução digital transformou profundamente o ambiente educacional, remodelando práticas, acessos e possibilidades de aprendizado. Por meio de inovações como o ensino remoto e a personalização do aprendizado, a era digital trouxe avanços que democratizam o acesso à educação, principalmente em países com desigualdades estruturais como o Brasil. No entanto, essas transformações coexistem com desafios significativos que questionam o equilíbrio entre a adoção tecnológica, a saúde mental de estudantes e professores e a qualidade do ensino como um todo.

Os benefícios da era digital no campo educacional são inquestionáveis. Tecnologias como plataformas de ensino, ferramentas interativas e aplicativos de aprendizado têm ampliado as possibilidades pedagógicas, garantindo flexibilidade e acessibilidade para um maior número de alunos. Durante a pandemia de COVID-19, por exemplo, plataformas como Google Classroom e Microsoft Teams garantiram a continuidade das aulas, mostrando-se indispensáveis.

Além disso, tecnologias de gamificação e realidade aumentada criaram formas mais dinâmicas de engajamento, tornando o processo educativo mais atrativo. Esses recursos possibilitaram a inclusão de estudantes em áreas remotas ou marginalizadas, antes excluídos por limitações de infraestrutura ou distância.

Segundo Bacich et al. (2015), o ensino remoto contribuiu significativamente para reduzir o déficit educacional em regiões carentes do Brasil. Outro benefício notável é o estímulo à autonomia dos alunos, que, ao utilizarem tecnologias adaptativas, são incentivados a assumir maior responsabilidade pelo próprio aprendizado. Para os professores, o aprimoramento docente também é evidente, com ferramentas que automatizam tarefas operacionais e permitem maior dedicação ao planejamento pedagógico.

No entanto, a integração tecnológica no ambiente educacional também apresenta consequências negativas que não podem ser ignoradas. Um dos principais desafios é a sobrecarga informacional, ou *infoxicação*⁵, que ocorre quando a abundância de informações disponíveis torna-se uma barreira à aprendizagem, em vez de uma ferramenta (Silva, 2023). Estudantes frequentemente enfrentam dificuldades em filtrar conteúdos relevantes em meio ao vasto material *online*, o que gera estresse, ansiedade e prejuízo à concentração.

Conforme Rodrigues e Sousa (2024), esse excesso de dados promove uma superficialidade no aprendizado, na qual os conteúdos são consumidos rapidamente, sem a devida assimilação crítica. Além disso, a exposição constante a múltiplas fontes informacionais sobrecarrega a memória de trabalho, reduzindo a capacidade de aprendizado profundo e prejudicando o desenvolvimento do raciocínio lógico e analítico.

Outro efeito colateral alarmante da era digital é a dependência tecnológica. O uso prolongado de dispositivos eletrônicos tem se mostrado prejudicial, não apenas em termos físicos, mas também psicológicos. Silva e Fernandes (2022) apontam que essa dependência está associada a problemas como sedentarismo, distúrbios do sono e ansiedade, tanto em estudantes quanto em professores. Comportamentos compulsivos em relação a dispositivos eletrônicos criam barreiras para o foco e o autocontrole, resultando em fragmentação da atenção.

No contexto educacional, a dependência tecnológica pode desmotivar os alunos a participarem de atividades tradicionais, além de interferir na concentração durante as aulas presenciais. Essa dinâmica também exige dos professores um esforço adicional para reter a atenção dos alunos, competindo com o apelo constante de notificações e redes sociais.

⁵ A *infoxicação* é um termo utilizado por Alfons Cornellà para descrever a sobrecarga de informações que um indivíduo enfrenta, especialmente no contexto digital, resultando em dificuldade para processar, selecionar e compreender dados relevantes. A palavra combina "informação" e "intoxicação", simbolizando o excesso de estímulos informacionais que pode levar a uma espécie de "envenenamento" mental.

A era digital também transformou a maneira como as pessoas socializam, especialmente no ambiente escolar. A interação mediada por telas, embora prática e acessível, compromete o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais. Vazzoler et al. (2022) argumentam que a falta de contato físico reduz a empatia e a capacidade de resolver conflitos interpessoais.

Para os jovens, que estão em uma fase de formação crucial, o excesso de interações digitais frequentemente resulta em dificuldades na interpretação de sinais não verbais e no estabelecimento de relacionamentos profundos e autênticos. Esse fenômeno é especialmente problemático no ambiente escolar, onde a convivência e a colaboração são pilares essenciais para o aprendizado. Sem interações presenciais regulares, a cultura de pertencimento e a coesão social, fundamentais para o sucesso acadêmico, tornam-se enfraquecidas.

Dessa forma, embora a revolução digital tenha aberto portas para oportunidades inéditas no campo educacional, seus impactos negativos demandam uma reflexão crítica e medidas corretivas. A sobrecarga informacional, a dependência tecnológica e as mudanças nas dinâmicas de socialização evidenciam que a adoção da tecnologia deve ser feita com responsabilidade e equilíbrio.

A educação, como processo humano e social, não pode ser inteiramente mediada por ferramentas digitais, sob o risco de perder sua essência transformadora e relacional. É preciso encontrar um ponto de equilíbrio que aproveite os benefícios das inovações tecnológicas sem comprometer o desenvolvimento integral dos indivíduos.

Saúde mental de professores e alunos

A saúde mental tornou-se um tema central no debate sobre os impactos da era digital na educação, afetando profundamente professores e alunos. As pressões inéditas impostas por um ambiente intensamente mediado pela tecnologia têm provocado desafios emocionais e psicológicos complexos, que muitas vezes são negligenciados. Essas dificuldades decorrem tanto do uso constante de dispositivos digitais quanto da falta de suporte emocional adequado e do aumento das exigências por desempenho em um contexto que privilegia a hiperconectividade e a produtividade constante.

No caso dos professores, o cenário se apresenta como um duplo desafio. Eles precisam se adaptar rapidamente às demandas tecnológicas, dominando ferramentas e metodologias digitais, ao mesmo tempo em que enfrentam os impactos emocionais desse processo.

Carlotto e Palazzo (2021) destacam que o aumento da carga de trabalho, somado à ausência de formação específica e de suporte institucional, tem contribuído para um crescimento expressivo de casos de burnout entre docentes brasileiros.

A falta de preparo técnico, sobretudo em escolas públicas e regiões com menos acesso a recursos tecnológicos, torna a tecnologia mais uma fonte de estresse do que uma facilitadora no cotidiano pedagógico. Muitos professores sentem-se inseguros ao utilizar plataformas digitais, o que gera um sentimento de inadequação e baixa autoestima profissional, afetando diretamente sua saúde emocional.

Além disso, há uma tensão recorrente entre metodologias tradicionais e as exigências do ensino digital. Professores com maior tempo de carreira, acostumados a abordagens pedagógicas presenciais, frequentemente enfrentam dificuldades para integrar novas tecnologias de maneira equilibrada. Mendes e Oliveira (2022) ressaltam que essa transição representa um dilema importante: como inovar sem abandonar os fundamentos das práticas pedagógicas tradicionais, que promovem maior interação humana e laços interpessoais significativos?

Essa busca por equilíbrio exige esforço e resiliência, muitas vezes esgotando emocionalmente os docentes. O desgaste acumulado por essa tentativa de adaptação reflete-se em altos índices de afastamento por problemas de saúde mental no Brasil, conforme apontado por estudos recentes.

Os alunos, por sua vez, enfrentam um conjunto de desafios igualmente complexos. A pressão por desempenho em ambientes digitalizados tem sido um fator determinante para o aumento de casos de ansiedade e depressão. Ferreira e Santos (2020) identificam que o uso intensivo de dispositivos e redes sociais está diretamente relacionado a uma cultura de comparação e perfeccionismo, na qual os jovens se sentem constantemente pressionados a atingir padrões muitas vezes inatingíveis.

Esse fenômeno é agravado pelo cyberbullying⁶, que, segundo Rondina et.al (2021), se tornou uma das formas mais prevalentes de violência escolar na era digital. A característica

⁶ O cyberbullying é uma forma de violência psicológica praticada no ambiente virtual, caracterizada pelo uso de tecnologias digitais para intimidar, humilhar ou agredir emocionalmente uma pessoa de maneira intencional e repetitiva. Diferentemente do bullying tradicional, o cyberbullying ocorre em plataformas como redes sociais, aplicativos de mensagens, e-mails ou fóruns, onde o agressor pode agir com anonimato e atingir um público potencialmente maior.

contínua e difusa do ambiente virtual dificulta a identificação e a intervenção em casos de bullying, ampliando seus efeitos negativos na autoestima e na saúde mental dos estudantes.

Outro aspecto preocupante é a dificuldade de desconexão que muitos alunos enfrentam. A linha tênue entre o tempo dedicado ao estudo e as atividades de lazer foi praticamente eliminada pela ubiquidade das tecnologias digitais. A escola invadiu o espaço doméstico, transformando o ambiente familiar em uma extensão do ambiente escolar. Essa constante exposição a demandas acadêmicas, associada à falta de limites claros para o uso de dispositivos, prejudica o bem-estar geral dos alunos.

Nunes e Ferreira (2019) destacam que essa falta de desconexão impacta aspectos essenciais do desenvolvimento humano, como o sono, a socialização e a capacidade de relaxar. Os estudantes acabam presos em um ciclo de estresse crônico, o que compromete tanto o aprendizado quanto sua saúde emocional e física.

A saúde mental de professores e alunos, nesse sentido, precisa ser priorizada nas discussões sobre a digitalização da educação. Não se trata apenas de identificar problemas, mas de adotar medidas práticas e eficazes que permitam lidar com os desafios impostos pela era digital. Como propõem Silva et.al (2015) é essencial que as instituições de ensino invistam em programas de suporte psicológico para docentes e discentes, além de promoverem formações continuadas que preparem os professores para o uso das tecnologias de maneira equilibrada. Adicionalmente, campanhas de conscientização sobre os impactos da hiperconectividade podem ajudar a fomentar um uso mais saudável e responsável das ferramentas digitais.

Portanto, embora a tecnologia tenha potencial para transformar positivamente a educação, seu impacto não pode ser desvinculado das questões relacionadas à saúde mental. Para que a educação digital seja verdadeiramente eficaz e inclusiva, é fundamental que esteja associada a práticas que valorizem o bem-estar de professores e alunos, garantindo um ambiente de aprendizado que seja ao mesmo tempo inovador e saudável.

Estratégias para um ambiente saudável

Para enfrentar os desafios impostos pela era digital na educação, torna-se indispensável adotar estratégias que promovam um uso equilibrado e responsável das tecnologias, além de reforçar o apoio psicológico para alunos e professores. Essas medidas são essenciais para mitigar os impactos negativos da digitalização no ambiente educacional,

garantindo não apenas a qualidade do ensino, mas também o bem-estar de todos os envolvidos.

Uma educação digital consciente é o ponto de partida para essa transformação. Não basta ensinar o funcionamento técnico das ferramentas; é preciso abordar o uso crítico e ético da tecnologia, promovendo uma compreensão mais ampla de seus impactos. Moran (2018) ressalta que a educação digital deve incluir debates sobre privacidade, segurança online e as consequências sociais das redes sociais, elementos muitas vezes negligenciados nos currículos escolares.

Essa abordagem é fundamental para preparar alunos e professores para navegar de forma crítica em um ambiente digital que frequentemente mistura desinformação, excesso de estímulos e vulnerabilidades emocionais. Além disso, incorporar temas como cidadania digital no currículo escolar ajuda a formar indivíduos mais conscientes de seus direitos e responsabilidades no meio digital, criando uma cultura educacional mais madura e equilibrada.

Outra medida essencial é incentivar intervalos desconectados e rotinas saudáveis. O uso contínuo de dispositivos pode gerar fadiga tecnológica, diminuindo a capacidade de concentração e o bem-estar geral. Lopes e Almeida (2020) destacam que escolas que implementaram "zonas livres de tecnologia" observaram melhorias significativas no desempenho acadêmico e na interação social dos alunos.

Essas práticas incluem a criação de horários específicos para pausas sem o uso de dispositivos, como momentos de leitura, atividades físicas e interação presencial entre colegas. A promoção de rotinas saudáveis também é vital para ajudar os alunos a estabelecerem limites claros entre estudo, lazer e descanso, reduzindo os efeitos nocivos da hiperconectividade.

O apoio psicológico no ambiente escolar é outro pilar fundamental para enfrentar os desafios da era digital. A presença de profissionais de psicologia nas escolas pode transformar a maneira como a saúde mental é abordada. Mendonça e Azevedo (2021) mostram que alunos e professores que têm acesso a programas de apoio emocional apresentam menores níveis de estresse e maior engajamento acadêmico.

Esses programas podem incluir tanto sessões individuais de aconselhamento quanto dinâmicas em grupo que abordem questões como ansiedade, depressão e autocuidado. Além disso, é fundamental criar espaços de acolhimento emocional nas escolas, onde estudantes e

educadores possam compartilhar suas experiências e encontrar suporte. A implementação de treinamentos em inteligência emocional para professores é outra estratégia eficaz, pois os capacita a lidar melhor com suas próprias emoções e a oferecer suporte emocional adequado aos alunos.

A formação docente contínua e holística também se destaca como uma necessidade urgente. Silva e Andrade (2022) argumentam que professores que recebem formação regular são mais resilientes e preparados para enfrentar as rápidas mudanças no cenário educacional. Essa formação deve ir além do domínio de ferramentas tecnológicas, integrando também aspectos emocionais e pedagógicos.

Cursos sobre metodologias ativas, como a sala de aula invertida e o uso de tecnologias emergentes, ajudam os professores a inovar no ensino sem comprometer a essência da educação presencial. Adicionalmente, a criação de grupos de apoio entre docentes promove a troca de experiências e o fortalecimento de redes de colaboração, aliviando o isolamento profissional que muitos enfrentam.

É importante destacar que essas estratégias não são independentes, mas complementares. A educação digital consciente forma uma base para o uso responsável da tecnologia, enquanto os intervalos desconectados ajudam a equilibrar a exposição digital com momentos de interação humana e descanso. Paralelamente, o apoio psicológico e a formação docente contínua criam um ambiente educacional mais acolhedor e eficiente, capaz de enfrentar os desafios da era digital de maneira integrada.

Como argumentam Dias et. al (2024), o sucesso dessas iniciativas depende de um esforço coletivo, que inclui o compromisso das escolas, o apoio de gestores públicos e a conscientização das famílias. Ao combinar educação crítica, práticas saudáveis e suporte emocional, é possível transformar a relação entre tecnologia e educação, promovendo um ambiente que seja, ao mesmo tempo, inovador e humanizado. Dessa forma, a era digital pode deixar de ser uma fonte de desafios e se tornar uma aliada no desenvolvimento integral de alunos e professores.

CONCLUSÃO

A era digital trouxe transformações profundas e irreversíveis ao ambiente educacional, proporcionando novas possibilidades de aprendizado e acesso ao conhecimento, especialmente em contextos de adversidade. No entanto, os desafios impostos pela

digitalização não podem ser ignorados, pois impactam diretamente a saúde mental de professores e alunos. Este estudo evidencia que fatores como a sobrecarga informacional, a dependência tecnológica e a falta de suporte emocional estão associados a problemas crescentes, como ansiedade, depressão, burnout e dificuldades na socialização.

Para os professores, a adaptação a novas tecnologias sem o devido preparo técnico ou suporte institucional gera estresse e insegurança, prejudicando sua autoestima profissional e desempenho. Para os alunos, o excesso de estímulos digitais e a cultura de comparação nas redes sociais amplificam os desafios emocionais, dificultando a concentração e a interação social (Silva; Colares, 2017). Além disso, a ruptura entre os espaços tradicionais de ensino e os novos ambientes digitais transforma o processo educacional, exigindo abordagens mais equilibradas e humanizadas.

Este trabalho conclui que, para que a tecnologia se torne uma verdadeira aliada no ensino, é essencial implementar estratégias que promovam o bem-estar psicológico no ambiente escolar. Entre as ações sugeridas, destacam-se a educação digital consciente, que ensina o uso crítico e ético das ferramentas tecnológicas, e a implementação de pausas desconectadas, que incentivam práticas saudáveis e a desconexão temporária do meio digital. O apoio psicológico estruturado, aliado a programas de formação continuada para os docentes, emerge como uma solução indispensável para lidar com os impactos emocionais da digitalização.

2100

A transformação da educação na era digital requer um esforço coletivo. Escolas, gestores, professores, famílias e alunos devem trabalhar em conjunto para criar um ambiente que equilibre inovação tecnológica com a preservação da saúde mental e emocional. Campanhas de conscientização, debates sobre cidadania digital e a integração de práticas pedagógicas mais humanizadas são pilares fundamentais para essa mudança.

A pesquisa reafirma que o sucesso da educação digital depende da adoção de medidas práticas e integradas que atendam às necessidades dos indivíduos, garantindo um aprendizado significativo, inclusivo e saudável. A tecnologia deve ser utilizada como ferramenta para enriquecer a experiência educacional, sem comprometer os aspectos emocionais, sociais e éticos do processo. Assim, a era digital pode deixar de ser vista como um desafio e se tornar uma oportunidade de construir um sistema educacional mais inovador, resiliente e preparado para as demandas do século XXI.

REFERÊNCIAS

BACICH, L; TANZI NETO, A; TREVISANI, F. M. **Ensino híbrido: personalização e tecnologia na educação.** Porto Alegre: Penso, 2015. Disponível em: <https://www.editorapenso.com.br/ensino-hibrido-personalizacao-e-tecnologia-na-educacao>. Acesso em 11/10/2024.

CAIRUGA, M. L; FONSECA, N. **Aproximações entre cidadania digital e educação: repercussões a partir do estado do conhecimento.** Revista Transmutare, Curitiba, v. 8, e17532, p. 1-17, 2023. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/index.php/CadernosdeEducacao/article/view/108765> <https://www.bookbaker.com/pt/v/Cidadania-Digital-para-todos-Desafios-e-Perspectivas-da-Cidadania-Digital/8aced7e7-ocd9-4292-912e-cb025babb249/4>. Acesso em: 04/11/2024.

CARLOTTO, M. S; PALAZZO, L. S. **Síndrome de burnout e fatores associados em professores: uma revisão integrativa.** Saúde e Educação, v. 34, n. 2, p. 56-72, 2021.

COSTA, M.; SILVA, R. **Plataformas educacionais e o ensino híbrido: avanços e desafios durante a pandemia.** Educação em Revista, v. 36, n. 2, p. 45-60, 2020.

Dias, T. L., Semensato, C. C. P. D. G., Bauermeister, M. E., Rocha e Silva, F. A., & da Silveira, G. O. **Adolescentes e o uso de internet: aprendizagem e estratégias de enfrentamento.** Eixo temático: O Estudante e/ou sua Aprendizagem no contexto das TDIC, 2024

2101

FERREIRA, T.; SANTOS, V. **Impactos do uso excessivo de tecnologias digitais na saúde mental de adolescentes.** Psicologia Escolar e Educacional, v. 24, n. 1, p. 102-117, 2020.

LOPES, A.; ALMEIDA, C. **Intervalos desconectados: práticas escolares para minimizar a fadiga tecnológica.** Revista Educação e Sociedade, v. 41, n. 147, p. 32-47, 2020.

MENDES, P.; OLIVEIRA, G. **Interações sociais e empatia no contexto escolar mediado por telas.** Educação e Pesquisa, v. 48, n. 1, p. 67-83, 2022.

MENDONÇA, H.; AZEVEDO, F. **Apoio psicológico no ambiente escolar: estratégias para o bem-estar de professores e alunos.** Psicologia em Estudo, v. 26, n. 2, p. 103-118, 2021.

MORAN, J. M. **Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática.** Campinas: Papirus, 2018. Disponível em: <https://www.papirus.com.br/produto/metodologias-ativas-para-uma-educacao-inovadora-uma-abordagem-teorico-pratica-705>

NUNES, M. C; FERREIRA, J.P. **Intervenções psicológicas no contexto escolar: promovendo o bem-estar de educadores e educandos.** Psicologia Escolar e Educacional, v. 23, n. 1, p. 55-64, 2019.

RIBEIRO, F.; COSTA, M. **Síndrome de burnout em professores: um problema emergente na era digital.** Saúde e Educação, v. 34, n. 2, p. 56-72, 2021.

RODRIGUES, E.M.S; SOUSA, R.M. **Saúde mental na educação: revisão Sistemática.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 09, Ed. 07, Vol. 01, pp. 147-163. Julho de 2024. ISSN: 2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/saude-mental-na-educacao>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao/saude-mental-na-educacao. Acesso em: 22/10/2024.

RONDINA, J.M; MOURA, J.L; CARVALHO, M.D. **Cyberbullying: o complexo bullying da era digital.** Revista de Saúde Digital e Tecnologias Educacionais, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2016.

SILVA, A.; ANDRADE, C. **Formação docente contínua e resiliência emocional: práticas na educação digital.** Revista de Formação Docente, v. 9, n. 3, p. 25-39, 2022.

SILVA, A.P; COLARES, M.F. **Uso excessivo de internet por adolescentes: uma revisão sistemática.** Revista de Psicologia da IMED, v. 9, n. 2, p. 100-117, 2017. Disponível em: <https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/1780>. Acesso em 09/10/2024.

SILVA, D.; FERNANDES, R. **Dependência tecnológica e seus efeitos psicológicos: desafios educacionais.** Psicologia e Educação, v. 44, n. 3, p. 33-48, 2022.

SILVA, E. D. F., MELO, M. K. C. C. B., & BRITTO, R. R. **Mediação tecnológica no ambiente escolar: uma intervenção educomunicativa junto à Escola E.E.F.M. “Dona Nenzinha Cunha Lima”.** XVII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste – Intercom, 2015.

SILVA, P; SOUZA, R. **A mediação tecnológica nas relações interpessoais no ambiente escolar.** Educação e Pesquisa, v. 45, e205289, 2019.

SILVA, R. **Saúde mental na escola: reflexões a partir de uma revisão de literatura.** Revista Temas em Educação, [S. l.], v. 32, n. 1, p. e-rte321202321, 2023. DOI: 10.22478/ufpb.2359-7003.2023v32n1.62230. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rteo/article/view/62230>. Acesso em: 23 nov. 2024.

VAZZOLER M.A; MALMONGE B.L; RONDINI, C. A. **Saúde mental na educação: Mindfulness para estudantes com altas habilidades/superdotação.** Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar, 8(25), 2022. Disponível em: <https://periodicos.apps.uern.br/index.php/RECEI/article/view/3402>. Acesso em: 06/11/2024.