

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE
MINAS GERAIS - *CAMPUS* OURO PRETO
LICENCIATURA EM GEOGRAFIA

Édila de Oliveira Ferreira de Jesus

**UMA PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DO IFMG OURO PRETO A
REPEITO DOS EFEITOS COLATERAIS AO MAU USO DAS
REDES SOCIAIS.**

Ouro Preto - MG
2023

ÉDILA DE OLIVEIRA FERREIRA DE JESUS

**UMA PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DO IFMG OURO
PRETO A REPEITO DOS EFEITOS COLATERAIS AO
MAU USO DAS REDES SOCIAIS.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Geografia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais - *Campus* Ouro Preto para a obtenção do título de Licenciatura em Geografia.

Orientador: Prof. Me. João Bosco Rios

Ouro Preto - MG
2023

J58p

Jesus, Édila de Oliveira Ferreira.

Uma percepção dos estudantes do IFMG Ouro Preto a respeito dos efeitos colaterais ao mau uso das redes sociais [manuscrito] / Édila de Oliveira Ferreira de Jesus. – 2023.

43 f. il.

Orientador: João Bosco Rios.

Trabalho de Conclusão de Curso (licenciatura) – Instituto Federal de Minas Gerais. *Campus* Ouro Preto, 2023.

1. Redes sociais. 2. Patologias socioemocionais. 3. Conscientização. I. Rios, João Bosco. II. Instituto Federal de Minas Gerais. *Campus* Ouro Preto. III. Título.

CDU: 504.12

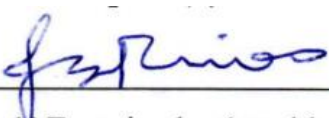
Catálogo: Gláucia Maria Ferreira de Carvalho - CRB-6/2231

Édila de Oliveira Ferreira de Jesus

**UMA PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DO IFMG OURO
PRETO A REPEITO DOS EFEITOS COLATERAIS AO
MAU USO DAS REDES SOCIAIS.**


Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Geografia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais - *Campus* Ouro Preto para a obtenção do título de Licenciada em Geografia.

Aprovado em: 24/ 08/ 2023 pela banca examinadora:




1º Examinador (presidente)

Prof. Me. João Bosco Rios - IFMG (Orientador)



2º Examinador

Profa. Dra. Elizêne Veloso Ribeiro - IFMG



3º Examinador

Prof. Dr. Ramon Coelho Duarte - IFMG

Dedico esta monografia a todos aqueles que me apoiaram durante esta jornada acadêmica. À minha família, que sempre esteve ao meu lado, oferecendo amor, incentivo e paciência durante os momentos difíceis. Aos meus amigos, que me acompanharam nas noites de estudo e me ajudaram a relaxar nos momentos de lazer. Aos meus professores, que me guiaram com sabedoria e me inspiraram com seu conhecimento. Esta conquista não seria possível sem cada um de vocês, e por isso, dedico-lhes este trabalho com gratidão e carinho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, ele que se faz sempre presente em nossos momentos de fraqueza, ele que nos orienta e que está ao meu lado, guiando-me e dando-me forças pra conquistar o que tanto almejo.

Gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que me ajudaram a concluir esta monografia. Em primeiro lugar, agradeço ao meu orientador, Professor e Mestre João Bosco Rios, que dedicou seu tempo, conhecimento e paciência para me guiar ao longo deste processo. Sem a sua orientação e apoio, este trabalho não seria possível.

Também sou grata em especial à minha filha Nicolle e minha mãe Edith, que juntas, superaram minha ausência nas noites de estudo para que este sonho pudesse ser concretizado.

Aos meus amigos e familiares, com enorme carinho a Ronaldo e Thiago, que sempre me encorajaram e me apoiaram em minha jornada acadêmica. O amor e a amizade de vocês foram fundamentais para manter minha motivação e inspiração.

Agradeço também aos participantes da pesquisa, que generosamente compartilharam seu tempo e conhecimento para cooperarem com a coletar os dados necessários para este trabalho. Seu compromisso e colaboração foram essenciais para o sucesso deste projeto.

Por fim, gostaria de agradecer a todas as pessoas que, de alguma forma, cooperaram com este trabalho. Cada uma das suas contribuições foi importante e valiosa. Meus sinceros agradecimentos a todos vocês.

“Comece onde você está. Use o que você tem. Faça o que você pode.”

Arthur Ashe

RESUMO

A pandemia do COVID-19 iniciada no ano de 2020, trouxe consigo uma necessidade de isolamento social e, conseqüentemente, um aumento significativo do uso das tecnologias digitais, sobretudo das redes sociais. Nesta monografia, será discutido a percepção dos estudantes do IFMG campus Ouro Preto, quanto ao mau uso das redes sociais e seus possíveis efeitos colaterais. Sendo que, efeitos colaterais, tem como premissas efeitos não desejados ou não esperados inicialmente. As tecnologias digitais é um avanço de grande relevância na era em que vivemos. E tem por objetivo principal promover melhorias na vida de seus usuários. Entretanto, o que se pode perceber é que essa tecnologia acabou se tornando uma armadilha, que seduz e mantém seus usuários sempre cada vez mais conectados e dependentes dessas tecnologias. Esse trabalho aponta como a tecnologia pode ser utilizada de forma errônea e provocar esses tais efeitos colaterais, principalmente no uso das redes sociais. Esses efeitos podem ser citados como patologias socioemocionais, como por exemplo ansiedade e depressão, além de outros riscos associados ao mau uso, dentre os quais a dependência da internet. Foi feita uma revisão bibliográfica de autores que comungavam da mesma ideia, de que a internet e as suas diversas redes sociais, quando utilizadas de forma inadequada, podem ter efeitos nocivos à saúde dos usuários. E são várias áreas de estudo que apontam que, mesmo não tendo uma nomenclatura que indique diretamente uma patologia associada ao mau uso da internet, concordam que o uso inadequado tem provocado e agravado uma onda de patologias socioemocionais. Foi aplicado um questionário junto aos alunos do IFMG campus Ouro Preto, para observar o conhecimento deles quanto à percepção do uso das redes sociais e seus efeitos colaterais. Aplicado no ano de 2022, tempo em que se considerou o final da pandemia, início da volta às aulas de modo presencial, pelo aplicativo do Google Forms aos alunos do ensino médio, tendo como premissa a fase de adolescência prevalente nessa etapa. Obteve-se 77 respostas, que foram analisadas em cada gráfico observando-os quanto a percepção, depois sobre um parâmetro qualitativo quanto as possíveis contradições entre uma questão e outra. Não se pode afirmar o quanto o uso seria ideal para não provocar esses efeitos. Sobretudo a conscientização tem um papel relevante para que possamos aumentar nossa percepção de sinais que possam sugerir uma patologia emocional. É importante ressaltar que a internet e as redes sociais não são, inerentemente, prejudiciais, mas seu mau uso pode trazer consequências negativas. Por isso, é fundamental promover a conscientização quanto uso saudável dessas tecnologias, especialmente durante o tempo de pandemia, onde o isolamento provocou o aumento do uso. Além disso, foram sugeridas estratégias de conscientização para minimizar esses efeitos negativos e promover um uso mais saudável e equilibrado das redes sociais. Segue-se que essa disseminação fosse feita por meio de campanhas de conscientização, medidas de regulação, políticas públicas e ações educativas que incentivam o uso equilibrado e responsável das redes sociais.

Palavras-chave: Redes sociais. Patologias socioemocionais. Conscientização.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic brought with it a need for social isolation and, consequently, a significant increase in the use of social networks. This monograph will discuss the impact of the misuse of social networks in the context of the pandemic, including technology addiction, excessive exposure to negative information, and the decrease in face-to-face social interaction. The paper addresses how the lack of boundaries, excessive information, and social isolation caused by the pandemic have contributed to the emergence and exacerbation of mental health problems such as anxiety and depression, as well as other risks associated with excessive technology use, including dependency. It is important to emphasize that the internet and social networks are not inherently harmful, but their misuse can have negative consequences. Therefore, it is essential to promote awareness and the healthy use of these technologies, especially during the pandemic. Additionally, awareness strategies will be suggested to minimize these negative effects and promote a more balanced and healthy use of social networks. This can be achieved through awareness campaigns, regulatory measures, public policies, and educational actions that encourage balanced and responsible use of social networks.

Keywords: Social Networks. Pandemic. Awareness.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Frequência de tempo conectado na internet	28
Figura 2 – Frequência de deixar de fazer tarefas	28
Figura 3 – Frequência de contato com os amigos.....	29
Figura 4 – Frequência de alteração de humor.....	30
Figura 5 – Frequência de perda de sono.....	30
Figura 6 – Frequência de desejar passar mais tempo conectado.....	31
Figura 7 – Frequência de distração de objetivo principal.....	31
Figura 8 – Frequência de alteração de sentimentos e emoções.....	32
Figura 9 – Frequência de queda de rendimento.....	33
Figura 10 – Frequência que tem a vida influenciada.	33
Figura 11 – Frequência de instabilidade emocional.....	34

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
SEP	Sistema
IFMG	Instituto Federal de Minas Gerais
IPEA	Instituto de Pesquisa Aplicada
MEC	Ministério da Educação
NIC.br	Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto
FIOCRUZ	Fundação Oswaldo Cruz
UFMG	Universidade Federal de Minas Gerais
USP	Universidade de São Paulo
IAT	Internet Addiction Test

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
1.1 Objetivos	14
1.1.1 <i>Objetivo geral</i>	14
1.1.2 <i>Objetivos específicos</i>	14
1.2 Justificativa.....	14
1.3 Metodologia.....	15
2 REFLEXÕES SOBRE O USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS: IMPACTOS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS USUÁRIOS	18
3 A SUBMERSÃO DOS USUÁRIOS NAS REDES SOCIAIS.....	23
4 RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO: DESCOBERTAS E REFLEXÕES.....	27
4.1 Descrevendo os Dados: O Mosaico dos Dados do Questionário	28
4.2 Análise e Reflexão: Interpretação e Contextualização dos Resultados.....	34
CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS	41

1 INTRODUÇÃO

O ano é 2020, quando todos pararam para lutar contra uma doença que afetava a população mundialmente. Trata-se de uma infecção conhecida como "O Novo Corona vírus" ou "Covid-19", originária do vírus "SarsCov-19", que teve seus primeiros casos relatados na China, no final do ano de 2019. Todos vivíamos então em meio a uma pandemia, tendo o isolamento social como estratégia descrita no momento, como a melhor forma de conter a sua propagação, além de outras medidas preventivas como o uso de máscara de proteção facial, lavar as mãos com mais frequência e higienizá-las com álcool em gel 70% (BRASIL, Ministério da Saúde, 2021).

O isolamento absoluto foi ordenado para conter a pandemia, norteado pelo alto número de mortes, eventuais novos casos e, principalmente, evitar o colapso do sistema de saúde. As atividades diárias da população também foram suspensas. O termo "lockdown", que em português denota bloqueio ou confinamento total, foi ouvido em quase todo o mundo (BRASIL, Ministério da Saúde, 2021).

De acordo com o IPEA (2020), a pandemia de COVID-19 trouxe a necessidade de inovação e adaptação para diversas áreas, incluindo o uso das tecnologias de informação e comunicação. E, graças às ferramentas tecnológicas, foi possível manter a funcionalidade das “engrenagens” que movimentam o mundo em geral e a economia em particular, aproveitando-se dos diversos recursos das tecnologias digitais de comunicação que a era atual proporciona. Dessa forma, apesar de todos os obstáculos enfrentados, foi possível manter uma rotina da existência humana próxima da normalidade.

Diversas das atividades cotidianas foram reinventadas, de acordo com o IPEA (2020), o trabalho remoto em Home Office, apresentou-se como uma das formas amplamente adotadas pelas empresas, com consequente aumento do uso de tecnologias de informação e comunicação. As aulas foram ministradas de forma remota (online). No IFMG - Ouro Preto, foi adotado por indicação do Governo Federal o ERE – Ensino Remoto Emergencial. Essa iniciativa se deu por conta do tempo em que os alunos estavam sem ter aulas presenciais devido ao isolamento social. Segundo o MEC, esta foi uma alternativa para amenizar os prejuízos na educação.

Com o isolamento social e as medidas de restrição de circulação, muitos familiares e amigos ficaram impossibilitados de se encontrarem pessoalmente, o que fez com que a comunicação virtual se tornasse ainda mais relevante. Por meio de aplicativos de mensagens, redes sociais e videoconferências, puderam manter contato, compartilhar informações e acompanhar

o dia a dia uns dos outros, mesmo à distância.

Muitas pessoas que antes não gostavam ou não tinham o hábito de usar a internet foram forçadas a se adaptar ao ambiente digital para manter contato com familiares e amigos, realizar atividades profissionais e até mesmo realizar compras online. Segundo a pesquisa realizada pelo Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br 2021), em parceria com o Comitê Gestor da Internet no Brasil, constatou-se que durante a pandemia, houve um aumento de 11,4% no número de usuários da internet no Brasil, sendo que muitos desses usuários são pessoas que antes não utilizavam a internet com frequência.

De modo geral, a pandemia da COVID-19 evidenciou a importância da internet e das tecnologias digitais para a comunicação e o comércio, o que decorreu um aumento da inclusão digital no Brasil (NIC.br 2021). Em resposta a essas mudanças, alguns que antes mostravam resistência ao uso da internet agora se encontram em uma situação em que fazê-lo é absolutamente necessário.

Como resultado de todas essas mudanças e adaptações tecnológicas na vida cotidiana da população, houve um aumento considerável no uso de ferramentas tecnológicas. Esse aumento também trouxe consigo alguns efeitos negativos.

Um estudo realizado por Gameiro (2020) “Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia” pela Fundação Oswaldo Cruz, apontou que o aumento do uso das redes sociais durante a pandemia pode levar ao aumento do estresse, da ansiedade e da depressão, especialmente em pessoas que já tiveram problemas de saúde mental. O estudo destacou que a exposição constante a notícias sobre a pandemia, a desinformação e as discussões nas redes sociais podem ter um impacto negativo na saúde mental das pessoas. (GAMEIRO 2020)

Além disso, o aumento do uso da tecnologia digital também pode levar ao sedentarismo e à falta de atividade física, o que pode afetar a saúde. Outro efeito negativo do aumento do uso da tecnologia digital é o risco de dependência tecnológica, especialmente em crianças e adolescentes. (SILVA E BARROS 2021).

Um estudo realizado por Silva (2021) “Repercussões do isolamento social durante a pandemia de Covid-19 no cotidiano de adolescentes 2020”. apontou que o aumento do uso de smartphones e redes sociais pode levar ao isolamento social e à dependência da tecnologia, o que pode afetar o desenvolvimento emocional e social dos adolescentes.

Diante desse cenário tecnológico, torna-se importante compreender os efeitos negativos do mau uso das redes sociais, sobretudo face ao notável aumento da utilização dessa ferramenta tecnológica ocorrido no tempo da pandemia.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo geral

Utilizar este estudo para disseminação de um conteúdo relevante, que afeta a saúde socioemocional e física dos adolescentes.

1.1.2 Objetivos específicos

Observar a percepção dos alunos a cerca do uso das tecnologias e dos possíveis efeitos colaterais do mau uso.

Analisando de forma qualitativa as respostas dos alunos do IFMG campus Ouro Preto Levantando possíveis estratégias que possam contribuir com a conscientização dos usuários, especialmente entre os adolescentes.

Discutir sobre o mau das redes sociais em tempos da pandemia.

1.2 Justificativa

O principal motivo que levou ao início das buscas de informações para esta pesquisa está diretamente relacionado às dificuldades enfrentadas por mim em ter sido mãe na adolescência. E hoje tendo uma filha adolescente de 17 anos. À medida que os anos passam, essas dificuldades se renovam em cada uma das fases de desenvolvimento dos filhos.

Lidar com uma filha adolescente é uma tarefa que requer habilidade, sensibilidade e conhecimento. Nessa etapa crucial da vida, os adolescentes estão passando por grandes transformações físicas e emocionais, o que pode resultar em conflitos e incertezas tanto para eles quanto para nós, mães e pais.

A pesquisa tem como foco disseminar o impacto negativo da internet na vida dos adolescentes. Nos dias de hoje, a presença da internet é ubíqua e, conseqüentemente, os adolescentes estão cada vez mais conectados a esse universo digital.

Essa relação íntima com a internet traz consigo benefícios como facilidade de conexão, aprendizado, entretenimento e outros, quanto desafios que podem ser aceitação pessoal, dependência digital, patologias socioemocionais com isso é fundamental compreender melhor essa dinâmica para promover o uso saudável das tecnologias digitais, sobretudo das

redes sociais.

1.3 Metodologia

A metodologia empregada neste estudo compreende uma revisão bibliográfica abrangente de estudos de destaque que abordam as patologias socioemocionais potenciais, incluindo ansiedade, depressão e outras condições semelhantes, que foram correlacionadas ao uso inadequado das tecnologias digitais. Especificamente, há um foco na análise das implicações decorrentes do uso excessivo das redes sociais, as quais são a opção predileta entre os adolescentes, como destacado por Silva e Barros (2021).

Essa abordagem de revisão bibliográfica visa compreender profundamente os vínculos entre o uso prolongado e inadequado das tecnologias digitais, em especial das redes sociais, e o potencial impacto negativo sobre a saúde mental dos adolescentes. A literatura científica relevante é explorada e demonstrada com o intuito de identificar padrões, tendências e associações consistentes entre o uso digital supracitado e as patologias socioemocionais mencionadas.

Ao abordar esses estudos, a pesquisa busca fornecer uma base sólida de conhecimento que permita contextualizar os riscos potenciais associados ao uso intensivo de tecnologias digitais, auxiliando na compreensão dos fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de condições como ansiedade e depressão entre os adolescentes. Esta revisão bibliográfica oferece insights importantes para a compreensão mais ampla das interações entre o mundo digital e a saúde mental dos adolescentes, bem como para orientar futuras abordagens de prevenção e intervenção.

A segunda etapa do estudo, foi realizada a aplicação de um questionário online por meio da plataforma Google Forms, difundido por grupos de WhatsApp entre os 09 à 30 de janeiro de 2023, direcionado aos estudantes do ensino médio no IFMG-OP. Essa etapa se justifica em virtude do ensino médio abarcar a fase da adolescência, que se mostra como uma época crucial do desenvolvimento acadêmico e, principalmente pessoal.

A abordagem metodológica foi adaptada a partir da pesquisa feita pela autora Kimberlly Young. Um teste derivado do "Internet Addiction Test" (IAT) de 1998 foi criado, com o propósito de avaliar a dependência dos indivíduos em relação à Internet.

O objetivo central da pesquisa da Yong (1998), era identificar possíveis casos de dependência digital entre os usuários da Internet e, adicionalmente, avaliar os riscos

correlacionados ao uso inadequado dessa ferramenta. O questionário desenvolvido por Kimberly Young é composto por 20 perguntas que abordam os sentimentos dos indivíduos em relação ao uso da Internet e as mudanças emocionais que podem surgir devido ao uso inadequado. Ao analisar as percepções expressas pelos participantes e agregando os resultados, é possível determinar o grau de dependência digital, categorizado em níveis de moderado, severo e extremo. Quanto mais elevado para a classificação obtida, maior será o grau de dependência, bem como os desafios relacionados aos problemas ocasionados pelo uso excessivo da Internet.

Essa adaptação ajudou uma análise das implicações emocionais e comportamentais relacionadas ao uso excessivo da Internet, especialmente considerando o aumento do seu uso durante o contexto da pandemia ocorrida em 2020.

No questionário modificado e posteriormente administrado, foram escolhidas aquelas perguntas que se sobrepunham, tinham o propósito de compreender de maneira qualitativa as razões subjacentes às respostas, bem como identificar possíveis contradições. No total, foram coletadas 77 respostas dos alunos do IFMG-OP, cujas idades variavam entre 15 e 19 anos.

A divulgação do questionário por meio de grupos de WhatsApp ofereceu uma maneira de alcançar um público de estudantes, possibilitando a coleta de dados representativos. O uso dessa abordagem adaptada permitiu um exame da relação entre os padrões de uso da Internet, os fatores de dependência subjacentes e os efeitos psicossociais resultantes.

Em uma etapa subsequente, os dados obtidos a partir do questionário foram submetidos a uma análise, sendo apresentados visualmente por meio de gráficos que destacam a percepção dos participantes em relação ao uso da Internet. Posteriormente, uma discussão foi realizada para interpretar os aspectos qualitativos dos dados encontrados.

A etapa final deste estudo, como considerações finais, foram delineadas ações que, em colaboração com as instituições escolares, busca propor sugestões para conscientizar sobre os riscos e atenuar os efeitos negativos do uso inadequado das redes sociais. Essas alternativas foram delineadas a partir de estratégias já comprovadas por pesquisas anteriores, avanços na eficácia e pertinência das intervenções propostas.

A metodologia adotada nesse estudo tem como objetivo principal contribuir para a criação de iniciativas preventivas e de sensibilização externas aos usuários, com a intenção de promover uma utilização mais equilibrada e saudável das tecnologias de comunicação. Através dessa abordagem, espera-se oferecer subsídios que propiciem a construção de ações concretas e eficazes para lidar com os desafios relacionados à dependência digital, além de proporcionar

um ambiente online mais propício ao bem-estar emocional e psicológico dos adolescentes.

2 REFLEXÕES SOBRE O USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS: IMPACTOS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS USUÁRIOS

O uso excessivo das redes sociais tem sido um tema recorrente de discussão em diversos campos, como na psicologia, sociologia e educação. Com a chegada da pandemia da Covid-19 em 2020, esse tema se tornou ainda mais urgente, uma vez que muitas pessoas passaram a depender dessas ferramentas para trabalhar, estudar e manter contato com amigos e familiares.

No entanto, estudos demonstraram que o mau uso das redes sociais pode ter efeitos negativos na saúde mental e física dos indivíduos, especialmente quando não há um equilíbrio entre o tempo gasto nessas atividades e outras atividades importantes da vida. Alguns dos efeitos negativos incluem ansiedade, depressão, insônia, isolamento social, entre outros.

identificou que o uso problemático de smartphones pelos jovens adultos está relacionado à ansiedade, depressão, solidão e habilidades sociais deficitárias (SILVA; BARBOSA; FERREIRA, 2020). Outro estudo revelou que o tempo excessivo gasto em redes sociais pode levar a problemas de sono e, conseqüentemente, afetar a saúde mental dos usuários (LEITE, 2018).

Além disso, a pandemia aumentou a exposição de crianças adolescentes e jovens à internet e às redes sociais, o que pode ter impactos ainda mais graves em sua saúde mental e emocional. O aumento do tempo gasto online pode levar a um maior risco de exposição a conteúdos prejudiciais e outras formas de violência virtual.

É importante ressaltar que as redes sociais não são inerentemente prejudiciais, mas seu mau uso pode trazer conseqüências negativas. Por isso, é fundamental promover a conscientização e o uso saudável dessas tecnologias, especialmente durante o tempo de pandemia.

A tecnologia digital é um marco na era da informação; a internet é o ápice dessa tecnologia, por disponibilizar uma conexão e comunicação rápida e fácil, às nossas mãos. Pode-se dizer que a população está quase que inteiramente conectada com toda e em toda parte do mundo. A internet é “o grande avanço tecnológico das últimas décadas no que tange a eletrônica e a informática” (BRENNER; ALVES; LIMA, 2019).

Com a pandemia de COVID-19, houve um aumento significativo no uso da tecnologia digital, especialmente das redes sociais, como forma de manter a conexão social e realizar atividades cotidianas, como trabalhar e estudar (JARDIM, 2020). Entre as ferramentas mais utilizadas estão o Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Snapchat e WhatsApp (SILVA;

BARROS, 2021)

De acordo com Abreu et.al (2008), as redes sociais se tornaram uma plataforma popular na internet devido à sua capacidade de conectar pessoas de todas as classes socioeconômicas e níveis de instrução educacional. Além disso, essas plataformas oferecem uma ampla gama de recursos, incluindo compartilhamento de fotos, vídeos, informações pessoais, interesses, entre outros. Essas funcionalidades permitem que os usuários construam e mantenham conexões com pessoas de todo o mundo, gerando uma sensação de pertencimento e identidade social. Como resultado, as redes sociais têm se tornado cada vez mais usuais na vida das pessoas (ABREU et al., 2008).

Zygmunt Bauman, sociólogo polonês conhecido por suas reflexões sobre as relações humanas e a desigualdade social, alertou sobre os efeitos da revolução digital que afeta significativamente a vida dos usuários compulsivos. Em entrevista ao jornal El País (2016), Bauman afirmou que "as redes sociais são úteis, oferecem serviços prazerosos, mas são uma armadilha. (QUEIROL 2016)

De acordo com Abreu et.al (2008), indivíduos que dedicam uma quantidade significativa de tempo diário a uma atividade tendem a negligenciar outras importantes, como estudar, conviver com amigos e familiares, praticar esportes e manter uma rotina regular de sono, entre outras. Alguns estudos buscam definir critérios para distinguir o uso "prejudicial" e "inofensivo" da internet para a saúde mental e psicológica. Contudo, ao comparar a vida real com a vida virtual, observam-se que os resultados são mais satisfatórios na primeira (ABREU et al., 2008)

A internet é uma tecnologia da informação amplamente difundida e importante na sociedade atual, trazendo diversos benefícios para o mundo real. Entretanto, é preciso considerar seus dois lados: o positivo e o negativo.

Por um lado, a internet oferece praticidade e segurança para a realização de diversas tarefas sem sair de casa, como compras online, acesso à informação e comunicação instantânea com pessoas em qualquer parte do mundo. Esse aspecto é destacado por autores como (SILVA; BARROS, 2021) e (MARQUES, 2019), que enfatizam a democratização do acesso à informação e a possibilidade de conectar pessoas de diferentes lugares e culturas.

Por outro lado, a falta de privacidade e segurança na internet é uma preocupação crescente, tornando as pessoas mais suscetíveis a crimes virtuais como roubos e fraudes. Além disso, a superficialidade das informações encontradas na internet pode levar à influência de Fake News e outras formas de informação, como apontado por autores como (SOUZA, 2018) e (SILVA; SILVA, 2017).

Diante dessas questões, torna-se essencial avaliar de forma crítica e consciente o uso da internet, buscando compreender seus efeitos tanto positivos quanto negativos na sociedade atual.

Com base nas considerações de Abreu et.al (2008), é importante destacar que a internet apresenta um lado negativo, que se refere à prevalência de atualizações momentâneas de status. Embora a internet tenha possibilitado o desenvolvimento de um senso de socialização por meio de curtidas e comentários em postagens, é preciso considerar que a rapidez com que novos conteúdos são postados pode levar à desatualização rápida das publicações anteriores. Esse ritmo frenético pode ter um impacto negativo na saúde psíquica dos usuários, levando ao declínio social e ao desenvolvimento de patologias relacionadas à saúde mental (ABREU et al., 2008)

Nesse sentido, é importante que os usuários estejam cientes dos riscos associados ao uso excessivo das redes sociais e busquem limitar o tempo que passam conectados. Além disso, é fundamental que sejam desenvolvidas políticas públicas e estratégias de prevenção que ajudem a promover um uso mais saudável da internet, garantindo a proteção da saúde mental dos usuários.

As reflexões de Bauman em "Modernidade Líquida", destaca-se que ele é considerado um dos pensadores mais influentes do século XXI, ao trazer a ideia de que vivemos em uma era caracterizada pela transitoriedade e instabilidade. Segundo Bauman, estamos em um período de tempos líquidos, onde nada é feito para durar e a permanência é constante (BAUMAN, 2000).

Essa reflexão tem implicações importantes para a compreensão da sociedade contem- porânea, incluindo a forma como nos relacionamos com o mundo e com os outros. A liquidez presente na modernidade afeta não apenas a política e a economia, mas também as relações interpessoais e a vida cotidiana.

Nesse contexto, as pessoas podem se tornar descartáveis e obsoletas, e a ideia de sentimentos fugazes e descomprometidos pode ser comum. Em uma entrevista ao jornal El País em 2016, Bauman destaca a investigação dos relacionamentos pessoais na sociedade moderna, apontando como essas conexões podem ser facilmente descartáveis. Esse tipo de perspectiva é relevante para entender como a sociedade atual tem afetado a saúde mental e emocional das pessoas, contribuindo para a solidão, a ansiedade e a depressão (QUEIROL 2016).

De acordo com SPOSITO (2013), uma das desvantagens do uso excessivo das redes sociais, uma das principais ferramentas da tecnologia digital, é a distração do objetivo principal,

especialmente entre os adolescentes. Isso pode prejudicar o desempenho escolar e a produtividade.

Além disso, ROCHA (2020) chama atenção para o fenômeno da dependência digital, que pode gerar prejuízos emocionais e cognitivos para os usuários, impactando negativamente a qualidade de vida e as relações sociais. Nesse sentido, é importante que os usuários desenvolvam uma relação saudável e consciente com a tecnologia digital, evitando o uso excessivo e desordenado.

O documentário "O Dilema das Redes Sociais"(2020), disponível na plataforma da Netflix, traz uma crítica contundente às estratégias de interação utilizadas pelas redes sociais. Segundo o documentário, cada aspecto das redes sociais foi cuidadosamente programado para manter os usuários conectados pelo maior tempo possível, utilizando técnicas de sedução e distração (ORLOWSKI, 2020)

De acordo com as ideias apresentadas no documentário, as redes sociais utilizam algoritmos para personalizar o conteúdo apresentado a cada usuário, criando bolhas de informação que reforçam suas opiniões e limitam sua exposição a ideias divergentes. Isso pode levar a uma fragmentação do discurso público e a polarização das opiniões.

Além disso, o documentário mostra como as redes sociais são utilizadas para manipular a opinião pública e disseminar notícias falsas, através de estratégias como a criação de perfis falsos e a compra de anúncios direcionados. Essa manipulação pode ter consequências graves para a democracia e para a sociedade como um todo.

Esses aspectos das redes sociais levantam questões éticas importantes sobre o papel dessas empresas na sociedade, especialmente no que se refere à privacidade dos usuários. Além disso, há um impacto na saúde mental e emocional dos usuários, como a dependência, a comparação social, a ansiedade e a depressão.

É possível observar, com base nesse documentário, como as redes sociais são invasivas e dominadoras, mediante a manipulação. Isto é, as redes de mídia sociais usam os dados de conexão de seus usuários e os expõem cada vez mais, através de uma "barra de rolagem" sem fim, mantendo seu usuário preso a um ciclo vicioso e consumindo seu tempo.

A presença cada vez mais constante da internet no dia a dia das pessoas e a facilidade de acesso à informação e comunicação que ela proporciona podem ser vistas como algo positivo. No entanto, o uso excessivo e inadequado dessa ferramenta tecnológica pode ter efeitos negativos na saúde física e mental dos usuários.

Segundo Estévez e colaboradores, o uso excessivo da internet tem sido associado a problemas de saúde como ansiedade, depressão, insônia e problemas de visão, além de

problemas de postura e sedentarismo. Portanto, é importante que os indivíduos tenham consciência sobre os riscos potenciais do uso excessivo da internet e busquem utilizá-la de maneira saudável e equilibrada (ESTEVEZ; GÓMEZ-MARTÍNEZ; JIMÉNEZ-PALOMARES, 2017).

O uso excessivo de redes sociais, especialmente entre adolescentes, é uma característica que desperta preocupações em relação à saúde física e mental dessa faixa etária. As redes sociais se tornaram uma parte integrante da vida cotidiana, oferecendo uma plataforma para a comunicação e interação social. No entanto, o impacto do uso desmedido dessas plataformas não pode ser subestimado.

Adolescentes que passam longas horas em redes sociais estão sujeitos a uma série de problemas de saúde mental. A exposição constante a imagens e conteúdos que muitas vezes são idealizados pode gerar sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão. A pressão social online, aliada à necessidade de validação por meio de curtidas e comentários, pode criar um ambiente estressante e prejudicial para o bem estar emocional dos adolescentes.

Além disso, o uso excessivo das redes sociais muitas vezes contribui para um estilo de vida sedentário, uma vez que muitas horas são gastas em frente às telas. Isso pode levar a problemas de saúde física, como obesidade e distúrbios posturais.

É fundamental que os pais, os educadores e a sociedade em geral tenham conhecimento dos riscos associados ao uso excessivo de redes sociais por adolescentes. A educação sobre a importância de um equilíbrio saudável entre o mundo online e offline é essencial. Também é necessário promover uma comunicação aberta com os adolescentes, incentivando-os a desenvolver habilidades de autorregulação e a buscar apoio quando necessário.

Na última análise, o objetivo deve ser capacitar os adolescentes para usarem as redes sociais de maneira consciente e saudável, aproveitando os benefícios da conectividade digital, ao mesmo tempo em que protegem sua saúde física e mental durante essa fase crítica de desenvolvimento.

3 A SUBMERSÃO DOS USUÁRIOS NAS REDES SOCIAIS

O avanço da tecnologia tem impactado profundamente a forma como as pessoas vivem suas vidas. Desde a invenção dos primeiros meios de comunicação social, como rádio, televisão, telefones fixos e celulares, essas tecnologias se tornaram indispensáveis no dia a dia das pessoas (GOMES, 2012) e (SANTOS, 2015)

No entanto, é importante lembrar que o rápido avanço tecnológico também tem suscitado desafios e preocupações, como a privacidade, a segurança cibernética, a dependência da tecnologia, entre outros, como doenças de cunho psicoemocionais (SILVA; SILVA, 2017) e (PEREIRA, 2020).

Com a chegada da internet, presenciamos uma transformação significativa em nossa sociedade. Essa tecnologia avançada conquistou destaque e evoluiu para se tornar uma parte integrante do nosso estilo de vida. Notavelmente, a tecnologia alterou profundamente a maneira como muitas pessoas vivem, especialmente durante a pandemia de COVID-19. Mesmo aqueles que não estavam familiarizados com as tecnologias digitais passaram a considerar sua importância e necessidade. Graças a essas inovações tecnológicas, conseguimos manter uma parte significativa de nossas rotinas diárias em meio a desafios sem precedentes.

Antes mesmo da pandemia impor o distanciamento social e o crescimento das capacidades da internet, era notório que muitas pessoas já estavam dedicando uma quantidade significativa de tempo online. Os adolescentes, em particular, foram os pioneiros na adoção das novas tecnologias digitais, desempenhando um papel fundamental na evolução da internet para o que a conhecemos hoje. Pode-se afirmar que a internet contemporânea teve suas raízes nessa geração, que foi precursora em sua interação e uso.

Segundo Salles (2005), os adolescentes são os mais atingidos pois, de certa forma, são esses que se dedicam inteiramente a essa nova forma de comunicação, “é como se a cultura juvenil, de modo geral, fosse hoje caracterizada pela sua relação com a tecnologia e com o mundo cibernético”.

Mesmo não sendo um profissional da saúde ou pesquisador acadêmico esta fácil reconhecer que algo de errado está acontecendo em decorrência do uso exagerado dessa tecnologia da informação. Ao entrar em um determinado espaço, muitas vezes se observa que a maioria, ou até mesmo todos, estão segurando seus smartphones, tão envolvidos em seus dispositivos que mal percebem as interações e movimentos das pessoas ao seu redor.

A pesquisa desempenha um papel vital na compreensão dos impactos do uso generalizado da tecnologia da informação. Quando vemos pessoas cada vez mais imersas em

seus smartphones, uma pesquisa nos ajuda a avaliar os efeitos disso na saúde mental e nas interações sociais. Valorizar a pesquisa é fundamental para tomar decisões informadas sobre como equilibrar o uso da tecnologia.

Um olhar mais atento revela que os usuários estão cada vez mais imersos em um mundo virtual, muitas vezes iludidos pela sensação de conexão com seus seguidores e pelas demandas cotidianas, especialmente durante a pandemia, quando o comércio online se destacou devido à impossibilidade de contatos presenciais (OLIVEIRA, 2017). Além disso, é possível observar transtornos psicológicos associados a mudanças de humor mais frequentes quando a conexão é interrompida.

Os relacionamentos pessoais atualmente são mediados por meio de curtidas e comentários nas redes sociais. Essa dinâmica se tornou uma realidade significativa para jovens e adolescentes, que veem esses relacionamentos como fáceis e comuns em suas vidas. Assim, eles têm a sensação

de estar acompanhados por um grande número de seguidores, o que lhes dá uma sensação de proteção contra a solidão. Para esses indivíduos, fazer uma nova publicação pode proporcionar uma sensação de segurança e companhia novamente (OLIVEIRA, 2017).

Oliveira (2017) também aponta outro fator importante sobre os adolescentes: além de estarem completamente à vontade com a internet, eles estão passando por um período de transição em suas vidas em que se despedem da infância e se preparam para enfrentar a vida adulta. No entanto, ainda estão sendo formados em caráter, identidade e personalidade, através de um processo de autodescoberta, sendo facilmente manipulados e atraídos por diversos conteúdos devido a sua intensa curiosidade.

Eles estão se desconectando da realidade enquanto navegam em um mundo virtual, mas essa desconexão da realidade pode ter um impacto imediato em seus relacionamentos sociais, profissionais e pessoais. Essas pessoas demonstram um significativo desinteresse pela realidade de duas maneiras: primeiro, acreditando que o mundo hoje é apenas virtual; e segundo, expressando a crença de que estar conectado é suficiente para a vida social.

O anonimato oferecido pela internet dá às pessoas uma sensação de liberdade, permitindo que se expressem mais livremente, ao mesmo tempo em que colaboram com pessoas que têm dificuldade em se expressar publicamente; também dá voz a um grupo minoritário que enfrenta uma luta de classe por exemplo. Mas também aumenta o risco de ataques cibernéticos.

Esta conexão virtual causa um efeito ilusório de estar com seus muitos amigos, que gostam dos mesmos conteúdos que você, que publicam diariamente conteúdos de entretenimentos, mas muitas dessas pessoas nunca nem se viram pessoalmente, são só conexões

em uma rede, que na verdade é uma armadilha (BAUMAN, 2016).

Assim, o que não podemos esquecer é que este contato virtual também distancia as pessoas, abre margem para golpes, e tem efeitos nocivos à saúde quando utilizado de forma deliberada, sem consciência dos seus efeitos negativos, que são nocivos à saúde.

Para Oliveira, a conexão exacerbada causa um efeito onde a tecnologia criaria uma impressão perpétua de escalada e proteção contra solidão e desamparo nos usuários por ter três falsas certezas: “que podemos direcionar nossa atenção para onde quisermos; que sempre seremos ouvidos; e que nunca estaremos sozinhos” (OLIVEIRA; PASQUALINI, 2014).

A ideia que esses adolescentes têm de estarem conectados com o resto do mundo dá a impressão de que estão constantemente respaldados por seus milhões de seguidores. Atualmente, ter seguidores transcende o conceito de uma rede de amigos, pois essas pessoas contribuem para aumentar seu status e, de certa forma, colaboram para que se tornem influenciadores digitais, uma nova profissão em ascensão no mercado tecnológico.

É importante ressaltar que esse mercado digital está se tornando cada vez mais atrativo e, conseqüentemente, bem remunerado, o que estimula novos usuários a ingressarem nesse ramo empreendedor. Ao mesmo tempo, esses profissionais aproveitam a oportunidade para comercializar sua imagem.

Pensando em uma perspectiva entre o bem e o mal, não seria adequado rotular a internet como uma ‘mocinha’ ou ‘vilã’ na vida de seus usuários. A influência da internet varia de acordo com os interesses pessoais de cada usuário, se eles desejam se destacar ou permanecer no anonimato.

A internet oferece inúmeras oportunidades e benefícios, como acesso rápido a informações, comunicação global, compartilhamento de conhecimentos e criação de conteúdos nas redes sociais (CASTRO, 2019). Por outro lado, também apresenta desafios, como a disseminação de informações falsas, invasão de privacidade e cyberbullying (SILVA, 2010).

Portanto, é importante considerar que a perspectiva sobre a internet pode variar de acordo com as experiências e objetivos individuais de cada usuário (MARTINS, 2018). Alguns usuários podem se beneficiar amplamente das oportunidades online, enquanto outros podem enfrentar dificuldades ou exposição a conteúdos prejudiciais.

Entretanto, a própria internet manifesta as suas armadilhas e assume seus efeitos colaterais, em uma postagem onde expressa a expectativa versus a realidade e deixa explícito que existe um desequilíbrio notável entre o mundo virtual e mundo real. O mundo da expectativa é onde tudo acontece facilmente, mas o mundo da realidade é exatamente o oposto. No entanto, a vida real é o mundo com todos os seus altos e baixos, conquistas e dificuldades.

Os usuários das tecnologias digitais, especialmente aqueles que usam as redes sociais, tendem a misturar o mundo real com o virtual. E, por não conseguirem cumprir seus objetivos de forma precisa, acabam se frustrando, o que pode levar ao aumento dos índices de patologias psicoemocionais (ELDIN, 2022).

De fato, o isolamento social decorrente da pandemia tem agravado o quadro de muitos pacientes, como evidenciado pelos atendimentos do Dr. Marlon Eldin, psiquiatra do Hospital São Camilo em Itabirito. Segundo Eldin, houve um aumento significativo no número de pacientes com patologias psicoemocionais, como depressão, ansiedade e síndrome do pânico, durante o período de isolamento (ELDIN, 2022).

Essa constatação reforça a necessidade de se prestar atenção à saúde mental e ao uso consciente das tecnologias digitais em tempos de isolamento social prolongado.

O uso da internet e seus efeitos colaterais, como o isolamento social, têm sido alvo de estudos realizados por pesquisadores brasileiros. Autores como Santos (2015) e Silva; Barros (2021) discorrem por essa temática, destacando a preferência de algumas pessoas pelo mundo virtual em detrimento do mundo real.

De acordo com Santos (2015), o uso excessivo das redes sociais pode levar ao isolamento social, uma vez que as pessoas optam por se isolar para evitar lidar com as dificuldades e desafios presentes nas relações pessoais.

Silva; Barros (2021), por sua vez, ressalta que o isolamento social pode ser uma escolha consciente ou inconsciente dos indivíduos, influenciada por diversos fatores, como a falta de habilidades sociais, medo da rejeição e experiências traumáticas anteriores.

o entanto, é importante considerar os efeitos negativos do isolamento social na saúde mental e emocional dos indivíduos. Estudos como o de Rocha (2020) mostram que o isolamento social pode aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e estresse.

Assim, é fundamental encontrar um equilíbrio saudável entre o uso da internet e as relações pessoais, como ressalta Oliveira; Pasqualini (2014), para preservar o bem-estar psicológico dos indivíduos.

A seguir, apresentamos os resultados da aplicação de um questionário, aplicado junto aos alunos do IFMG, campus Ouro Preto. O questionário foi elaborado tendo como base uma pesquisa da YOUNG (1998). Através dele, são indicados alguns aspectos sobre o uso da internet, que poderão confirmar o que levantamos mediante a pesquisa bibliográfica.

4 RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO: DESCOBERTAS E REFLEXÕES

O questionário foi aplicado de modo online por meio da plataforma Google Forms, difundido por grupos de WhatsApp entre os dias 09 à 30 de janeiro de 2023, direcionado aos estudantes do ensino médio no IFMG-OP. Essa etapa se justifica em virtude do ensino médio abarcar a fase da adolescência, que se mostra como uma época crucial do desenvolvimento acadêmico e, principalmente pessoal.

A abordagem metodológica foi adaptada a partir da pesquisa feita pela autora Kimberlly Young. Um teste derivado do "Internet Addiction Test" (IAT) de 1998 foi criado, com o propósito de avaliar a dependência dos indivíduos em relação à Internet.

Essa adaptação ajudou uma análise das implicações emocionais e comportamentais relacionadas ao uso excessivo da Internet, especialmente considerando o aumento do seu uso durante o contexto da pandemia ocorrida em 2020.

No questionário adaptado e posteriormente administrado, foram escolhidas aquelas perguntas que se sobrepunham, tinham o propósito de compreender de maneira qualitativa as razões subjacentes às respostas, bem como identificar possíveis contradições. No total, foram coletadas 77 respostas dos alunos do IFMG-OP, cujas idades variavam entre 15 e 19 anos conforme apresentados pelos respondentes do questionário.

A divulgação do questionário por meio de grupos de WhatsApp ofereceu uma maneira de alcançar um público de estudantes, possibilitando a coleta de dados representativos. O uso dessa abordagem adaptada permitiu um exame da relação entre os padrões de uso da Internet, os fatores de dependência subjacentes e os efeitos psicossociais resultantes.

Em uma etapa subsequente, os dados obtidos a partir do questionário foram submetidos a uma breve reflexão, sendo apresentados visualmente por meio de gráficos que destacam a percepção dos participantes em relação ao uso da Internet. Posteriormente, uma discussão foi realizada para interpretar os aspectos qualitativos dos dados encontrados.

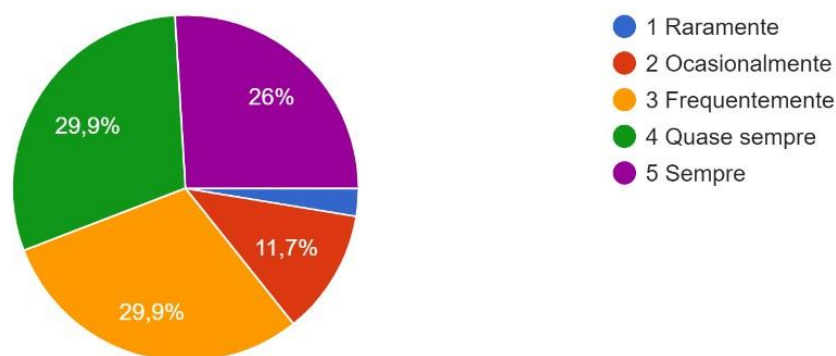
A etapa final deste estudo, como considerações finais, foram delineadas ações que, em colaboração com as instituições escolares, busca propor sugestões para conscientizar sobre os riscos e atenuar os efeitos negativos do uso inadequado das redes sociais. Essas alternativas foram delineadas a partir de estratégias já comprovadas por pesquisas anteriores, avanços na eficácia e pertinência das intervenções propostas.

4.1 Descrevendo os Dados: O Mosaico dos Dados do Questionário

Figura 1 – Frequência de tempo conectado na internet

1. Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia?

77 respostas

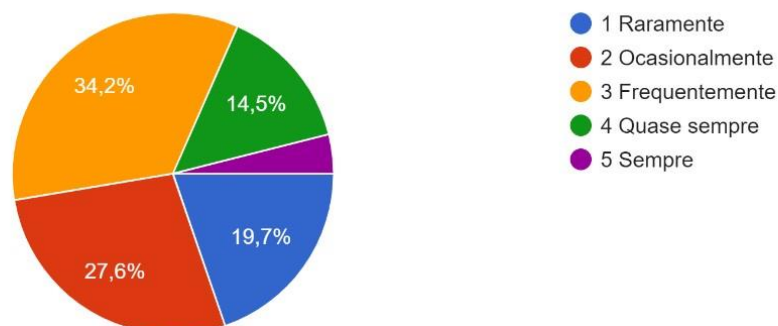


A primeira pergunta da pesquisa buscou investigar a percepção dos alunos em relação ao tempo que eles gastam na internet. Os resultados revelaram que 26% dos alunos responderam que sempre tiveram a percepção de passar mais tempo do que o desejado. Além disso, 29,9% acreditam que isso ocorre quase sempre, enquanto outros 29,9% afirmam que acontece com frequência. Outros 11,7% dos alunos disseram que ocasionalmente conseguiram perceber que passavam muito tempo na internet, e apenas 2,6% afirmaram que isso ocorre raramente.

Figura 2 – Frequência de deixar de fazer tarefas

2. Com que frequência você deixa de fazer suas tarefas para passar mais tempo conectado à internet?

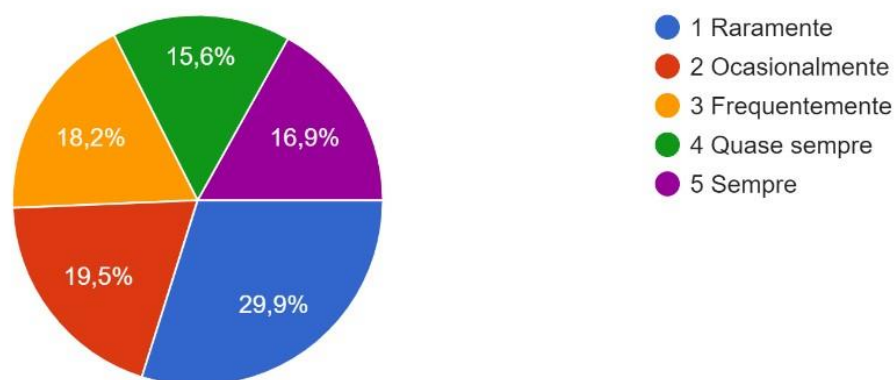
76 respostas



A segunda pergunta teve como objetivo investigar a percepção dos alunos em relação às vezes em que eles deixam de realizar alguma tarefa para passar tempo conectados. Os resultados provaram que apenas 3,9% dos alunos afirmaram que sempre negligenciam alguma tarefa para passar mais tempo na internet. Outros 14,5% responderam que isso acontece quase sempre. Outros 34,2% dos alunos afirmaram que isso ocorre com frequência, enquanto 27,6% disseram que isso acontece ocasionalmente. Por fim, 19,7% dos alunos informaram que isso ocorre raramente.

Figura 3 – Frequência de contato com os amigos.

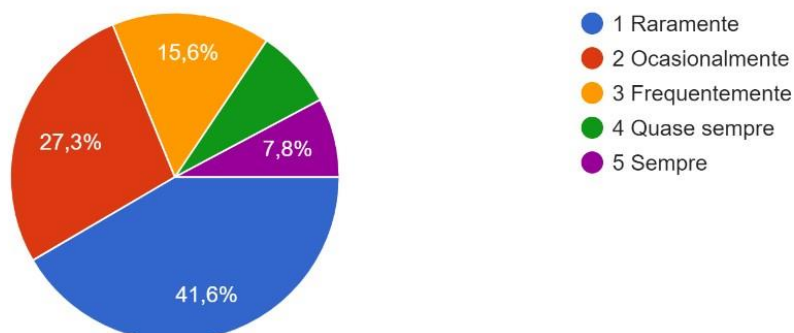
3. Com que frequência você troca o contato com os amigos pelo contato virtual?
77 respostas



A terceira pergunta da pesquisa visou entender a preferência dos alunos pelas emoções virtuais em detrimento das emoções presenciais. Os resultados indicam que 16,9% dos alunos sempre preferem ficar conectados em vez de manter contato com os amigos. Ainda, 15,6% afirmaram que quase sempre tomaram essa decisão. Outros 18,2% dos alunos frequentemente optam pela internet, enquanto 19,5% esperavam deixar de estar com os amigos. E, 29,9% dos alunos afirmaram que raramente preferem escolher a internet em vez dos amigos.

Figura 4 – Frequência de alteração de humor.

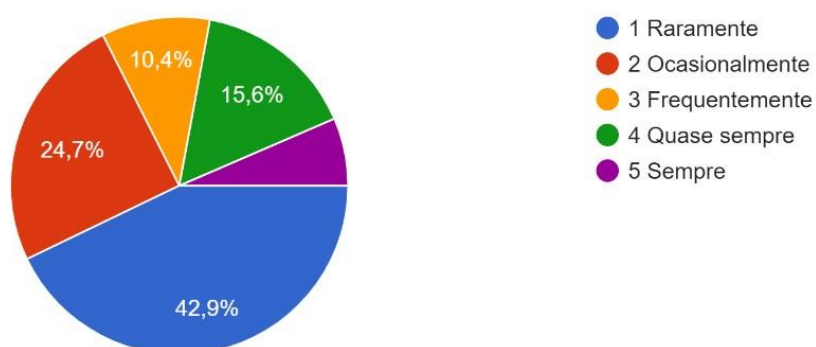
4. Com que frequência você sente alterações de humor e se irrita por não estar conectado?
77 respostas



A quarta questão busca compreender a percepção dos alunos em relação à alteração de humor quando a conexão com a internet é interrompida. Os resultados mostraram que 7,9% dos alunos afirmaram que sempre experimentaram uma alteração de humor nessas situações. Outros 7,8% disseram que isso ocorre quase sempre. Outros 15,6% dos alunos informaram que perceberam frequentemente a mudança de humor. Enquanto que 27,3% informaram que isso acontece ocasionalmente, e a maioria, 41,6%, afirmou que raramente percebeu esse fato.

Figura 5 – Frequência de perda de sono.

5. Com que frequência você perde horas de sono por passar madrugada a dentro online?
77 respostas



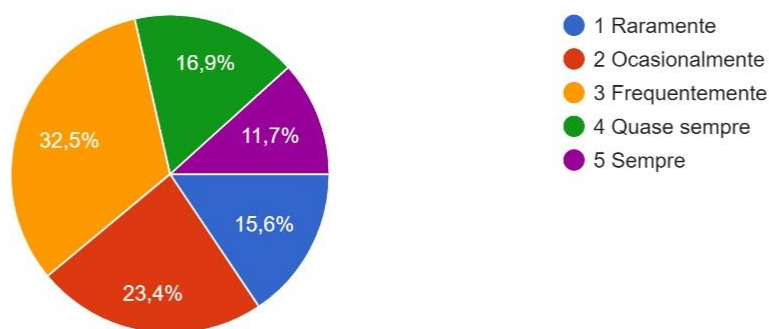
A quinta pergunta do questionário abordou a percepção dos alunos em relação à qualidade do sono e se eles já perderam noites de sono por estarem conectados. Os resultados mostram que 6,5% dos alunos afirmaram que sempre acontece de perderem noites de sono devido à conexão com a internet. 15,6% responderam que isso ocorre quase sempre. Outros 10,4% informaram que isso acontece com frequência, enquanto 24,7% disseram que ocorre

ocasionalmente. Por fim, a maioria, 42,9%, afirmou que raramente ocorre de perderem noites de sono por estarem conectados.

Figura 6 – Frequência de desejar passar mais tempo conectado.

6. Com que frequência você se pega dizendo “só mais alguns minutinhos” quando está online?

77 respostas

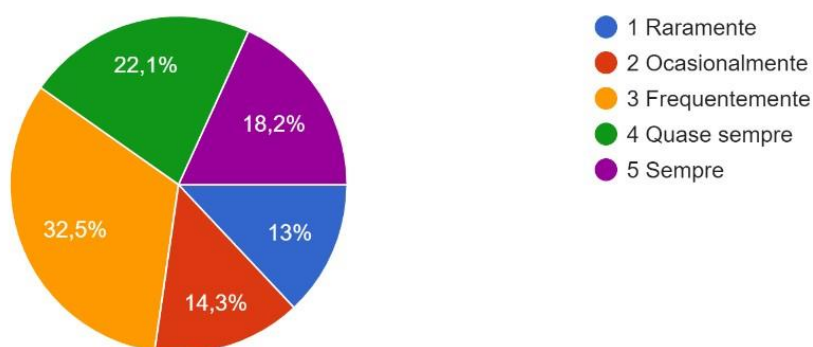


A sexta questão aborda a vontade de permanecer conectado. Os resultados obtidos dizem que 11,7% dos alunos afirmaram que sempre têm o desejo de ficar mais alguns minutos conectados. Enquanto que 16,9% responderam que isso ocorre quase sempre. Outros 32,5% dos alunos frequentemente desejam mais tempo conectados. Já 23,4% disseram que isso ocorre ocasionalmente, e ainda 15,6% afirmaram que passar mais tempo conectado só acontece raramente.

Figura 7 – Frequência de distração de objetivo principal.

7. Com que frequência você pega o celular para ver uma coisa e se distrai vendo outras e quando se dá conta já se passaram horas?

77 respostas



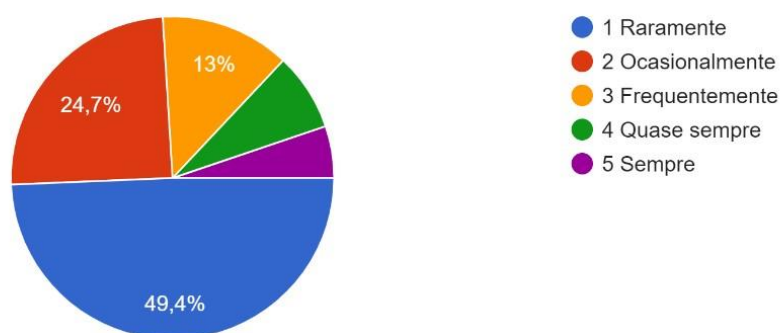
A sétima questão aborda atenção primária em relação à conexão com a internet, ou seja, se o motivo da conexão é realmente o mesmo e se o tempo de permanência corresponde

ao planejado. Temos então 18,2% afirmando que sempre acontece de ultrapassar o tempo limite do planejado para ver outras informações na internet, 22,1% dos alunos responderam que quase sempre acontece de se distraírem em outros entretenimentos, 32,5% acontece com frequência, 14,3% deles afirmam que é ocasionalmente, e, 13% dizem que é raramente.

Figura 8 – Frequência de alteração de sentimentos e emoções.

8. Com que frequência você se sente deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) por estar offline e esses sentimentos se vão quando consegue estar novamente conectado à internet?

77 respostas

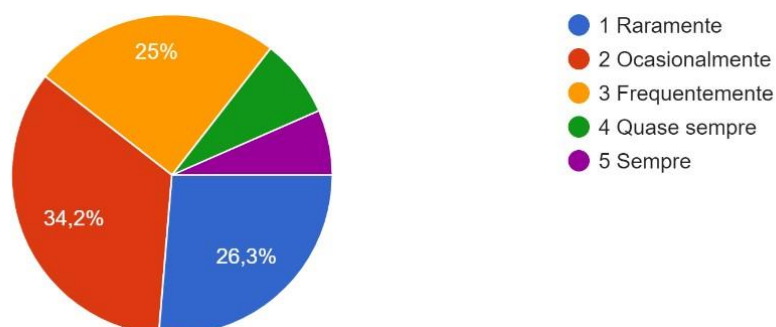


A oitava pergunta é semelhante à quarta, que tratou das mudanças de humor. No entanto, esta questão abrange mais sentimentos e visa explorar as condições emocionais dos usuários da internet. As respostas revelaram que 5,2% dos participantes afirmaram que sempre experimentaram mudanças emocionais ao estar ou não estar conectados. E ainda, 7,8% informaram que isso ocorre quase sempre. Outros 13% disseram que frequentemente sentem diferença nas suas emoções devido à desconexão da internet. Enquanto isso, 24,7% afirmaram que ocasionalmente tiveram essa sensação, e a maioria, 49,4%, constatou que isso aconteceu raramente.

Figura 9 – Frequência de queda de rendimento.

9. Com que frequência você sente seu rendimento acadêmico ou profissional prejudicado por passar tempo demais conectado na internet?

76 respostas

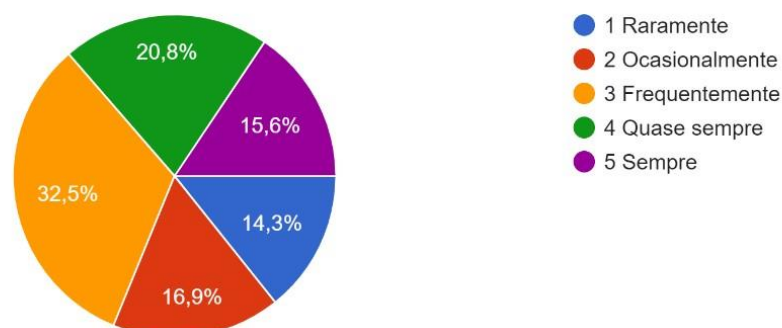


Na nona pergunta deste questionário, investigou-se a percepção dos usuários em relação ao impacto do tempo excessivo gasto na internet em seu desempenho acadêmico ou profissional. Os resultados indicam que 6,6% dos participantes afirmaram sempre perceber uma queda no rendimento. Outros 7,9% informaram que isso ocorre quase sempre. Outros 25% dos participantes mencionaram que frequentemente têm essa percepção em relação ao seu rendimento. Enquanto isso, 34,2% disseram que isso ocorre ocasionalmente, e os restantes 26,3% disseram que acontece só raramente.

Figura 10 – Frequência que tem a vida influenciada.

10. Com que frequência você sente que, de alguma forma, sua vida foi influenciada pelo uso da internet?

77 respostas



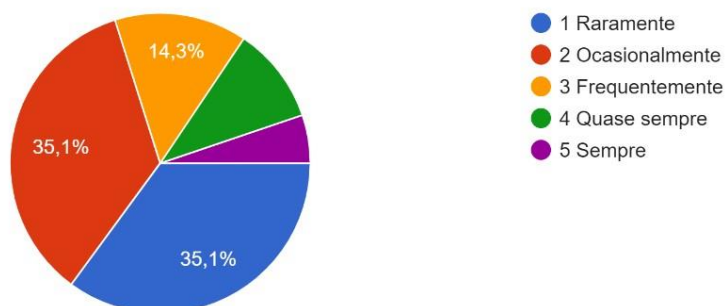
Em relação à influência da internet em suas vidas, os participantes responderam o seguinte: 15,6% afirmaram que sempre se sentiam influenciados, 20,8% mencionaram que isso ocorre quase sempre, 32,5% disseram que são influenciados com frequência, 16,9% relataram

que isso acontece ocasionalmente, e 14,3% afirmaram que só acontece raramente.

Figura 11 – Frequência de instabilidade emocional.

11. Com que frequência você se sente instável emocionalmente pelo uso da internet?

77 respostas



Na décima primeira pergunta, abordamos novamente as condições de instabilidade emocional relacionadas ao uso da internet. Os resultados mostram que 5,2% dos participantes se sentiram emocionalmente instáveis devido ao uso da internet. Outros 10,4% afirmaram que isso ocorre quase sempre. Outros 14,3% relataram sentir essa instabilidade com frequência. Acontece ocasionalmente para 35,1% dos participantes, enquanto a mesma porcentagem, 35,1%, afirmou sentir-se emocionalmente instável raramente.

4.2 Análise e Reflexão: Interpretação e Contextualização dos Resultados

Das 77 respostas ao questionário foram descritas a porcentagem de percepção dos alunos quanto ao uso da internet. Em seguida foram considerados dois grupos distintos: aqueles que afirmam que a percepção ocorre sempre ou quase sempre, e aqueles que afirmam que ocorre ocasionalmente ou raramente. Para os participantes que informaram que a percepção ocorre com frequência, não é possível determinar a frequência exata, mas presume-se que aconteceu de forma regular, ou seja, na maioria das vezes em que estão conectados.

A diferença entre os dois grupos é pelo fato de que os participantes do primeiro grupo não têm dúvidas sobre a frequência de suas experiências, enquanto os do segundo grupo podem experimentar a ocorrência de forma atenuada ou moderada, sem conseguir definir a frequência com precisão.

A primeira questão da percepção de qual frequência sentem que passam mais tempo com a internet se depara, em contraposição à segunda questão, sendo um total de 55,9% afirmando ter grande frequência em passar mais tempo do que desejado conectado, e, no que

diz respeito com que frequência deixam de fazer alguma atividade apresenta-se somente com 18,5%. Isto atestado por Abreu et.al (2008), que afirmam que uma pessoa que dedica uma quantidade significativa de tempo a uma atividade todos os dias acaba negligenciando outras atividades importantes, como estudar, socializar com amigos e familiares, praticar esportes, dormir regularmente e assim por diante.

Quanto à preferência entre estar com os amigos e permanecer conectado à internet, 32,5% dos participantes, ao somar as respostas de sempre e quase sempre, indicaram que preferem os entretenimentos oferecidos pela internet em detrimento aos do mundo real.

A percepção dos participantes em relação à alteração de humor é pouco perceptível, considerando os estudos que indicam que os usuários da internet podem apresentar alterações de humor devido à sua conexão ou desconexão com a internet (ABREU et al., 2008).

Na questão cinco, que aborda as noites de sono perdidas devido ao tempo gasto na internet, os dados demonstram que apenas 22,6% dos usuários que responderam ao questionário informaram que isso ocorre sempre ou quase sempre. Esse número é relativamente baixo, levando em consideração que o excesso de tempo gasto na internet pode resultar na perda de coisas importantes, como o sono regular. Podendo avançar madrugada a dentro conectados em distrações na internet (ABREU et al., 2008).

Nas questões seis e sete, que abordam a atração por conteúdos da internet que levam os usuários a permanecerem conectados por mais alguns minutos e a sedução de usar a internet para além do objetivo principal, os dados evidenciam que 28,6% dos participantes relataram sentir-se sempre ou quase sempre atraídos a permanecerem mais alguns minutos e 40,3% assumem perceber também sempre e quase sempre, se há notificações em seus telefones, gerando distração com outras atividades.

De fato, as armadilhas da internet têm o poder de seduzir seus usuários, como apontado por Bauman (2016) e retratado no documentário "O dilema das redes sociais" (ORLOWSKI, 2020). Essas fontes se destacam como os elementos viciantes e a constante busca por atenção e notificação podem atrair e distrair os usuários, comprometendo seu tempo e foco.

Na oitava questão, as variações emocionais dos usuários da internet são perceptíveis, com 13% relatando que sempre ou quase sempre, experimentam alterações em suas condições emocionais. Por outro lado, 49,4% afirmam perceber essas variações em uma frequência rara. Essa informação pode ser analisada em duas perspectivas. Por um lado, pode-se considerar que a capacidade de percepção dos indivíduos está prejudicada pelo uso contínuo da internet, fazendo com que eles não identifiquem estas alterações emocionais ou estas alterações sejam somente percebidas por terceiros. Por outro lado, é possível que os usuários

não se sintam afetados pelas variações emocionais, considerando-as uma reação normal de irritabilidade aguda, seja conectado ou não conectado à internet.

Os resultados da nona questão evidenciam que 14,5% dos participantes indicaram que têm uma percepção de queda no rendimento escolar ou profissional sempre ou quase sempre. Por outro lado, 60,5% confirmaram que essa percepção ocorre ocasionalmente ou raramente. Essa discrepância levanta questionamentos sobre a qualidade da percepção dos participantes em relação às outras respostas fornecidas como por exemplo, o percentual de tempo gasto, a vontade de ficar mais tempo conectado. É possível considerar que a percepção de queda no rendimento pode variar entre os indivíduos e que a autopercepção nem sempre reflete a realidade objetiva do acadêmico ou profissional.

Em relação à percepção do impacto do uso da internet em suas vidas, os alunos que responderam ao questionário indicaram que isso ocorre com muita frequência, com 36,49% concordando com essa afirmação entre sempre e quase sempre. E podemos ir além, observando os demais resultados que mostram que frequentemente temos 32,5%, ocasionalmente 16,9% e 14,3% raramente. Os dados são altos em relação às demais questões propostas no questionário.

Esses dados sugerem que, embora a maioria dos participantes tenham percebido um impacto significativo da internet em suas vidas, uma parcela menor relata experiências emocionais instáveis relacionadas ao seu uso. É importante ressaltar que esses resultados podem variar de acordo com fatores individuais e contextuais, e que a percepção de instabilidade emocional pode ser influenciada por uma série de outros fatores além do uso da internet.

Na opção em que se questiona o estado emocional dos entrevistados, novamente os valores se apresentam baixos com cerca de 29,9% dos resultados em afirmarem que acontece com frequência de se sentirem emocionalmente instáveis pelo uso da internet.

Numa análise geral, o que se pode depreender dos dados obtidos nas respostas dos entrevistados, é que nem sempre eles têm uma percepção clara de como são afetados emocionalmente pelo uso da internet. Isso é corroborado por contradições de dados, que afirmam na primeira questão que acreditam estar perdendo muito tempo dedicado ao uso da internet e na segunda questão que não acreditam estar abandonando tarefas importantes.

Podemos então avaliar de dois modos: o primeiro é sim, passam muito tempo conectados, mas devido à pouca idade, não tem muitos afazeres, o que poderiam propiciar essas respostas contraditórias. Outro ponto seria negligência com as tarefas conforme diz Abreu. et. al (2008).

Esse déficit de percepção pode ser agravado pelo fato de esses usuários, que são considerados a geração 'Z' estarem totalmente conectados, imersos no mundo digital

(CAMPEIZ et al., 2017).

As questões que se referem aos transtornos psicoemocionais foram distribuídas entre as questões que se relacionam ao tempo de uso da internet, ao a qualidade do uso da internet, quando estes dados se apresentam divergentes, isso é, passa muito tempo conectado, sente que tem a vida influenciada, mas não sentem as alterações de humor ou de sentimentos em estarem ou não conectados, aponta que pode esta relacionado a familiaridade dessa geração com as redes sociais o que acarreta numa falta de compreensão quanto aos riscos do uso indiscriminado dessa tecnologia.

Muitas vezes, os efeitos só são percebidos quando são apresentados na sua forma física, como por exemplo, dores de cabeça, baixa visão, insônia, mas quando são apresentados de formas emocionais, quase sempre são passados despercebidos, a não ser quando o outro é afetado direta ou indiretamente pelas alterações de humor, pela queda do rendimento acadêmico ou profissional, ou quando há doenças psicossociais como a depressão e a ansiedade diagnosticada.

Outro fator que influencia esses resultados é o desconhecimento dos efeitos metabólicos que o mau uso, ou o uso indiscriminado pode causar na saúde dos usuários. Como resultado, esses sintomas quase sempre estão associados a outros fatores, como a vida acelerada, trabalho ou escola, estresse, estilo de vida sedentário e má alimentação. Esses são fatores preexistentes que podem causar doenças graves e afetar o bem-estar emocional e social.

No entanto, usar as mídias sociais de forma indiscriminada ou como forma de fuga da realidade pode causar um desligamento total do mundo real.

Estudos recentes apontam que os efeitos do uso indiscriminado da internet estão cada dia mais alarmantes e altamente nocivos à saúde. O que confirma a teoria de pesquisadores como Young, Abreu e seus colaboradores (YOUNG, 2011).

Pagno (2023) em reportagem ao G1, descreve alguns estudos sobre o mau uso das tecnologias de informação, sobre tudo das redes sociais e conclui que, além de causar dependência o mau uso da internet pode afetar o desenvolvimento do cérebro e a concentração.

Como comentado no documentário, “O dilema das redes sociais”, sobre os métodos das logarítmos serem programados para se apresentarem de forma a viciar os usuários, os estudos apontam que este modo de apresentação rápido e contínuo provoca a liberação da dopamina, um neurotransmissor que dá sentimentos de prazer e satisfação, no cérebro.

Mas a dopamina é capaz de produzir um ciclo muito perigoso para o corpo. A probabilidade de repetir e intensificar esse tipo de comportamento aumenta em proporção direta à quantidade de contato com estímulos rápidos.

Essas exposições com o tempo estendido podem causar danos ao cérebro, que podem ser irreversíveis, pois aumenta a impulsividade e dificulta a implementação de uma estratégia de controle (PAGNO, 2023).

Quanto mais exposta ao perigo uma criança ou adolescente estiver, mais rapidamente esses estímulos podem ser processados pelo cérebro, levando ao desenvolvimento de um modo de pensar dominante acelerado.

Campeiz et al. (2017), afirma que a geração “Z11”, é uma geração em transição, em processo de formação, isso também tem a ver com a formação cerebral, de que o cérebro humano é um componente do corpo que vai mudar com o passar do tempo. E, antes dos 25 anos, essa evolução não está totalmente desenvolvida (PAGNO, 2023).

Retornando aos resultados da pesquisa, os entrevistados são incoerentes ao dizerem que os efeitos acontecem raramente, mas esta é a percepção deles, e, apesar de se apresentarem diferente do que diversos estudos afirmam, reforça a necessidade de implantação de recursos que possam conscientizar e minimizar os efeitos colaterais no uso dessa ferramenta que se tornou fundamental e indispensável nos dias de hoje.

¹ Geração “Y” – nascidos entre 1980 e 1990; e Geração “Z” – nascidos a partir de 1990 (CAMPEIZ et al., 2017). CAMPEIZ, Ana Flavia; DE OLIVEIRA, Wanderlei Abadio; FONSECA, Luciana Mara Monti; DE ANDRADE, Luciane Sá; SILVA, Marta Angélica Iossi. A escola na perspectiva de adolescentes da geração Z. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 19, 2017

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Já parou para pensar quantas vezes desbloqueou o telefone apenas para verificar as notificações e se distraiu com uma mensagem e acabou ficando conectado por horas, nas vezes em que ficou acordado até tarde assistindo séries, e como faz uso das ferramentas da internet, como as redes sociais, para aprendizado e benefícios?

Mas quantas vezes já parou para pensar que estava perdendo a noção do tempo, e adiou algum compromisso por preferir estar conectado?

Esta pesquisa nos propiciou maior conhecimento acerca do mundo virtual e suas armadilhas. Outrossim, nos incitou a continuarmos a pesquisar sobre o tema, uma vez que, em hipótese alguma, ele se encerra aqui.

Todos somos vulneráveis às armadilhas que a Internet viabiliza em seus canais. Na verdade, é uma ferramenta excepcional, que contribui significativamente para o desenvolvimento do mundo. Tem muitos atrativos, é simples de usar, promove o desenvolvimento de habilidades e agrega conhecimento. No entanto, se não for usado de forma consciente, pode nos afogar em um mar de informações sem comprovação e causar transtornos psicológicos e emocionais.

Em síntese, cabe a nós, pais e educadores, refletirmos sobre nosso papel na educação das crianças e adolescentes, sugerindo ações que possam mudar essa realidade e mostrar como a Internet e suas ferramentas podem ter resultados positivos quando usadas de maneira consciente com responsabilidade.

Finalmente, aproveitamos este espaço para sugerirmos algumas ações, que poderão contribuir no combate aos efeitos nocivos do uso exacerbado da internet, principalmente no que tange à saúde física e mental das crianças, adolescentes e jovens: O primeiro passo é o planejamento compreender e replicar os riscos e as medidas cabíveis para amenizar as consequências de uma conexão desregrada evitando os efeitos colaterais nocivos à saúde psicoemocionais dos usuários.

Em seguida passamos a criação de projetos para que existam momentos de desintoxicação virtual. Onde o uso do celular/tablet ou qualquer aparelho que possa se conectar à internet esteja suspenso por algumas horas ou minutos, no decorrer do dia.

Ativar as práticas de atividades para ocupar o tempo ocioso, como ler um livro, praticar esportes, passear com amigos. Aproveitar o tempo livre para descansar e meditar, com o objetivo de desacelerar o cérebro.

Fazer uso da internet e das suas diversas ferramentas para criação de conteúdos que

agreguem conhecimentos, informações verdadeiras, entretenimento saudável, interação contundente.

Estas são apenas algumas sugestões para serem integradas nas escolas e nos lares. Mas ao compreendermos melhor o tema, seremos capazes de ampliar as redes de opções para aplicar estas e demais ações visando o uso consciente dessa ferramenta excepcional que pode trazer grandes benefícios.

Os efeitos negativos do mau uso das tecnologias pós pandemia ainda perduram, e pelo visto não serão fáceis de serem eliminados, ainda mais quando a conexão à internet está cada vez mais comum e necessário na vida das pessoas.

A dificuldade dos professores em manter a atenção e o interesse dos alunos está cada vez maior, o desinteresse dos alunos em permanecer nas salas de aula cresce de forma exponencial e sem precedentes.

O que reforça a tese em questão, como os efeitos nocivos à saúde dos usuários. Com objetivo de buscar novas metodologias que possam colaborar para o uso consciente dessa ferramenta, utilizando-a a favor do ensino-aprendizado visando mitigar os efeitos negativos do mau uso das tecnologias.

REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N.; KARAM, R. G.; GOÉS, D. S.; SPRITZER, D. T. Dependência de internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 30, p. 156–167, 2008. Recuperado em 14 novembro, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462008000200014&lng=en&nrm=iso>. Citado 5 vezes nas páginas 18, 19, 33, 34 e 35.
- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2000. Citado na página 19.
- _____. Las redes sociales son útiles, ofrecen servicios placenteros, pero son una trampa. **El País**, 2016. Acesso em: 11 abr. 2023. Disponível em: <https://elpais.com/cultura/2016/06/08/actualidad/1465409292_183760.html>. Citado 2 vezes nas páginas 22 e 34.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Pandemia COVID-19**. 2021. Citado na página 14.
- BRENNER, M.; ALVES, M. T. G.; LIMA, M. R. G. Os impactos da internet na vida das pessoas: uma análise sobre a dependência tecnológica. **Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204–217, Setembro/Dezembro 2019. ISSN 2594-5343. Citado na página 17.
- CAMPEIZ, A. F.; OLIVEIRA, W. A.; FONSECA, L. M. M.; ANDRADE, L. S.; SILVA, M. A. d. I. A escola na perspectiva de adolescentes da geração z. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, 2017. Acesso em: 01/03/2023. Disponível em: <<http://doi.org/10.5216/ree.v19.45666>>. Citado na página 36.
- CASTRO, A. **O Impacto da Internet na Sociedade Contemporânea**. São Paulo: [s.n.], 2019. Citado na página 23.
- ELDIN, M. B. S. Entrevista concedida ao autor em 08 de março de 2023. Entrevista não publicada. 2022. Citado na página 23.
- ESTEVEZ, A.; GÓMEZ-MARTÍNEZ, M. ; JIMÉNEZ-PALOMARES, M. Uso problemático de internet e sua relação saúde mental e física: revisão sistemática. **Jornal Internacional de Psicologia Clínica e da Saúde**, v. 17, n. 1, p. 28–57, 2017. Citado na página 20.
- FERREIRA, A. G. **CurrículoEmConexãoComAcibercultura: a sociabilidade ciborgue e as juventudes no ensino médio**. Dissertação — Universidade Federal de Minas Gerais Faculdade de Educação, 2017. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação: Conhecimento e Inclusão Social, da Faculdade de Educação da UFMG, Linha de Pesquisa Currículos, Culturas e Diferença. Citado na página 21.
- GOMES, R. A evolução da tecnologia e seu impacto na sociedade moderna. **Revista de Ciências Tecnológicas**, v. 18, n. 2, p. 35–52, 2012. Citado na página 21.
- IPEA. Impactos sociais da covid-19 no brasil. **Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada**, 2020. Disponível em: <<https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=comcontent&view=article&id=37335&catid=4&Itemid=28>>. Citado na página 14.
- JARDIM, R. d. S. Pandemia, isolamento e redes sociais: impactos do coronavírus na vida digital. **Revista Comunicação & Educação**, v. 25, n. 1, p. 48–59, 2020. Citado na página 17.
- LEITE, R. Tempo excessivo em redes sociais pode afetar sono e saúde mental. **Revista USP**, 2018. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/tempo-excessivo-em-redes-sociais-pode-afetar-sono-e-saude-mental/>>. Citado na página 17.

MARQUES, R. A democratização da informação e a internet. In: ABED. **Anais do 2º Congresso Internacional de Educação Superior A Distância**. Brasília, 2019. p. 163–172. Citado na página 18.

MARTINS, J. Perspectivas individuais sobre o uso da internet. **Revista Brasileira de Tecnologia e Sociedade**, v. 25, n. 2, p. 87–105, 2018. Citado na página 23.

Orlowski, Jeff. O Dilema das Redes Sociais. 2020. Documentário. Estados Unidos, 2020. Citado 2 vezes nas páginas 19 e 34. Disponível na plataforma NETFLIX

OLIVEIRA, E. S. G. Adolescência, internet e tempo: desafios para a educação. **Educar em Revista**, Setor de Educação da Universidade Federal do Paraná, v. 64, p. 283–298, Apr 2017. ISSN 0104-4060. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0104-4060.47048>>. Citado 2 vezes nas páginas 21 e 22.

OLIVEIRA, F. d.; PASQUALINI, K. C. Os dependentes de internet no brasil: realidade ou mito entre os universitários. **Mi-mesis**, Bauru, v. 35, n. 1, p. 95–140, 2014. Citado 2 vezes nas páginas 22 e 24.

PAGNO, M. Crianças e adolescentes no celular: uso exagerado afetao cérebro e a concentração; veja o que fazer. **G1 Saúde**, fevereiro 2023. Disponível em: <<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/14/>

criancas-e-adolescentes-no-celular-uso-exagerado-afeta-o-cerebro-e-a-concentracao-veja-o-que-fazer. ghtml?utm_source=instagram&utm_medium=social&utm_campaign=g1&fbclid=

PAAaaYKw4j-q98r8Lp5R6jvL0CcDDhR6thUyfze1q6fRxBU04R5h6sBJGk_cw>. Citado na página 36.

PAÍS, E. **Zygmunt Bauman: "As relações humanas são cada vez mais curtas e efêmeras"**. 2016. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2015/12/30/cultura/1451504427_675885.html>. Citado 2 vezes nas páginas 18 e 19.

PEREIRA, L. Desafios da tecnologia no século xxi. In: **Anais do Congresso Internacional de Tecnologia e Sociedade**. Rio de Janeiro: [s.n.], 2020. Citado na página 21.

ROCHA, L. Isolamento social e saúde mental: uma revisão integrativa. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 36, n. e3645, 2020. Citado 2 vezes nas páginas 19 e 24.

SALLES, L. M. F. Infância e adolescência na sociedade contemporânea: alguns apontamentos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 22, n. 1, p. 33–41, Jan 2005. ISSN 0103-166X. Citado na página 21.

SANTOS, M. A ilusão da conexão: o isolamento social no mundo das redes sociais. **Revista Brasileira de Ciências da Comunicação**, v. 38, n. 2, p. 89–106, 2015. Citado 2 vezes nas páginas 21 e 23.

SILVA, A. B. B. **Bullying; mentes perigosas nas escolas**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010. 126 p. Citado na página 23.

SILVA, C. d.; BARROS, R. d. A utilização das redes sociais e o isolamento social em tempos de pandemia: o caso do instagram. **Revista de Administração e Inovação em Saúde**, v. 11, n. 3, p. 140–150, 2021. Citado 3 vezes nas páginas 17, 18 e 23.

SILVA, L.; BARBOSA, L.; FERREIRA, L. Uso problemático de smartphones e suas relações com ansiedade, depressão, solidão e habilidades sociais em jovens adultos. 2020. Citado na página 17.

SILVA, T. d. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geraããde

adolescentes conectados Às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, scielopepsic, v. 34, p. 87 – 97, 00 2017. ISSN 0103-8486. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&nrm=iso>. Citado 2 vezes nas páginas 18 e 21.

SILVA, A. P. **Repercussões do isolamento social durante a pandemia de Covid-19 no cotidiano de adolescentes 2020**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021.

SOUZA, J. A superficialidade da informação na era da internet: uma análise crítica. **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, v. 16, n. 1, p. 183–195, 2018. Citado na página 18.

SPOSITO, M. P. Adolescência e redes sociais na cultura da convergência. **Comunicação & Educação**, v. 18, n. 3, p. 5–14, 2013. Citado na página 19.

YOUNG, K. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. **CyberPsychology Behavior**, v. 1, 07 1998. Citado 2 vezes nas páginas 24 e 33.

YOUNG, K. S. Avaliação clínica de clientes dependentes de internet. In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. d. (Ed.). **Dependência de Internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 35–54. Citado na página 36.

<https://nic.br/noticia/na-midia/indice-de-uso-da-internet-aumenta-durante-pandemia-diz-pesquisa/>

(NIC.br 2021)

BRASIL – Ministério da Saúde. Saúde mental e a pandemia de Covid-19. Brasília, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-e-a-pandemia-decovid-19/>. Acesso em: jun. 2022.