

**O USO DE MÍDIAS SOCIAIS POR ADOLESCENTES: UM ESTUDO SOBRE OS
RISCOS E BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL**

RAQUEL AUGUSTA NERI CHAMON

Brasília
2023

Centro Universitário de Brasília- CEUB
Faculdade de Ciências de Educação e Saúde- FACES
Curso de Psicologia- Monografia

RAQUEL AUGUSTA NERI CHAMON

**O USO DE MÍDIAS SOCIAIS POR ADOLESCENTES: UM ESTUDO SOBRE OS
RISCOS E BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Psicologia do Centro Universitário de Brasília – CEUB como requisito parcial para obtenção do título de bacharel.
Orientador - Prof. MSc. Alexandre Cavalcanti Galvão.

Brasília
2023

RAQUEL AUGUSTA NERI CHAMON

**O USO DE MÍDIAS SOCIAIS POR ADOLESCENTES: UM ESTUDO SOBRE OS
RISCOS E BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade
de Psicologia do Centro Universitário de Brasília – CEUB
como requisito parcial para obtenção do título de bacharel.

Brasília, _____ de _____ de 2023.

Banca Examinadora

Prof. Alexandre Cavalcanti Galvão
Orientador

Prof. Ma. Fátua Helou

Prof.

Dedico este TCC aos meus queridos pais, com todo meu coração e profunda gratidão. Por me ensinarem a importância da educação, perseverança e dedicação, essa conquista também é de vocês. Vocês são minha base dentro e fora do campo acadêmico.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer profundamente a todas as pessoas que, de alguma maneira, contribuíram para minha jornada até este momento. Ao longo destes cinco anos, fui abençoada por compartilhar esta trajetória com pessoas excepcionais, que me guiaram, orientaram e ofereceram ajuda, tanto de maneira direta quanto indireta.

Primeiramente, expresso meu agradecimento a Deus, pois tenho a convicção de que sem Ele, nada disso seria possível. Às pessoas fundamentais em minha vida, meus pais, que são minha base tanto dentro quanto fora do ambiente acadêmico. Eles me transmitiram os verdadeiros valores da vida e investiram no que ninguém pode me tirar: o conhecimento. Agradeço pelo apoio, força e amor incessantes que sempre me proporcionaram. Sem a ajuda e a companhia de vocês, este processo teria sido muito mais desafiador.

Aos meus queridos irmãos, Gabriel e Laís, também dedico meu agradecimento. Com vocês, sinto-me amparada em uma família onde o apoio, a proteção e, acima de tudo, o amor é constante.

À atenção, carinho, paciência e palavras de encorajamento do meu namorado, Gustavo, agradeço de coração. Sua presença nos momentos mais difíceis deste trabalho foi fundamental, sendo meu maior incentivador e conforto.

Não posso deixar de expressar minha gratidão ao meu orientador, Professor Alexandre Galvão. Suas orientações não foram apenas profissionais, mas também revelaram uma pessoa bondosa, paciente e acolhedora. Graças a ele, atravessei o desafiador caminho do trabalho de conclusão de curso com serenidade.

Aos amigos, tanto aqueles que conheci durante o curso, como Anna e Pedro, que estiveram ao meu lado ao longo desse período, quanto aos amigos fora da universidade, meu sincero agradecimento por torcerem por mim.

Minha gratidão também se estende à escola que não apenas permitiu a aplicação do instrumento, mas também me acolheu calorosamente, e aos participantes da minha pesquisa, que aceitaram participar com sinceridade e carinho.

RESUMO

O acesso à internet atinge milhões de usuários no Brasil, o que tem contribuído para o aumento dos problemas enfrentados por adolescentes devido ao uso das redes sociais. Embora a ascensão da tecnologia tenha trazido resultados alcançados em áreas como educação, saúde e segurança, o uso excessivo tem gerado dependência e afetado as relações sociais, ocasionando consequências para a saúde mental, especialmente entre jovens e adolescentes. Profissionais alertam para a relação entre o aumento da depressão nessa faixa etária e o tempo dedicado às redes sociais, que costumavam expor uma "vitrine virtual" com corpos e personalidades "perfeitas". Nesse sentido, o estudo identifica e analisa os efeitos causados sobre esse uso excessivo, sob a concepção da Gestalt-terapia, de maneira a compreender esse fenômeno de adoecimento. O que constatou, a partir da pesquisa, o reconhecimento de que as mídias realmente afetam sua saúde física e mental, ao identificar a adoção de comportamentos negativos após iniciar o uso dessas plataformas. Adicionalmente, constatou-se interferências no sono devido ao uso dessas mídias, prejuízos na vida acadêmica, níveis de comparação constante e desconforto devido a algumas experiências vivenciadas. Além do mais, como vantagens, a opção por preservar uma vida social mais ativa e a busca por cultivar amizades presenciais. Como metodologia será utilizado uma breve revisão de literatura sobre o tema, utilizando o portal EBSCO, além da plataforma Google Acadêmico e SciELO. Trata-se de um estudo quantitativo- qualitativo utilizando o método fenomenológico.

Palavras-chave: Mídias sociais, adolescentes, dependência.

ABSTRACT

Internet access reaches millions of users in Brazil, which has contributed to the increase in problems faced by teenagers due to the use of social networks. Although the rise of technology has brought results in areas such as education, health and security, excessive use has generated dependence and affected social relationships, causing consequences for mental health, especially among young people and adolescents. Professionals warn of the relationship between the increase in depression in this age group and the time dedicated to social networks, which used to display a "virtual showcase" with "perfect" bodies and personalities. In this sense, the study identifies and analyzes the effects caused by this excessive use, under the concept of Gestalt therapy, in order to understand this illness phenomenon. What was found, from the research, was the recognition that the media really affects your physical and mental health, by identifying the adoption of negative behaviors after starting to use these platforms. Additionally, there was interference with sleep due to the use of these media, losses in academic life, constant comparison levels and discomfort due to some experiences. Furthermore, as advantages, the option to preserve a more active social life and the search for cultivating face-to-face friendships. As a methodology, a brief literature review on the topic will be used, using the EBSCO portal, in addition to the Google Scholar and SciELO platforms. This is a quantitative-qualitative study using the phenomenological method.

Keywords: Social media; teenagers; dependency.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	102. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA
	13
2.1 Adolescência	13
2.2 Adolescência para a Gestalt terapia	14
2.3 Conceito saúde doença para a Gestalt	15
2.4 Uso excessivo de mídias sociais por adolescentes	18
2.5 Pesquisas e estudos sobre o tema	151
3. OBJETIVOS	27
3.1. Geral	27
3.2. Específicos	27
4. HIPÓTESE	27
5. MÉTODO	28
5.1 Classificação	28
5.2 Participantes	29
5.3 Local	29
5.4 Instrumentos	290
5.5 Procedimentos de coleta	311
5.6 Procedimentos de análise	322
6. RESULTADOS	344
6.1 Informações pessoais	344
6.2 Uso de smartphones	38
6.3 Uso de mídias sociais	40
7. DISCUSSÃO	49
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	566
REFERÊNCIAS	58
ANEXOS	633
Anexo A	63
Anexo B	71
Anexo C	73
Anexo D	76

Lista de Anexos

Anexo A (Questionário)	63
Anexo B (Termo de Assentimento)	71
Anexo C (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Responsáveis Legais)	73
Anexo D (Carta aos pais)	76

1. INTRODUÇÃO

Este projeto de pesquisa refere-se a um estudo sobre os impactos que a dependência em mídias sociais pode gerar na saúde mental de adolescentes, tanto em redes sociais, como outros aplicativos de interação.

À medida que a tecnologia tem cada vez mais se tornado parte do cotidiano da vida das pessoas, o mundo virtual vem sendo utilizado não apenas para lazer, mas para as mais diferentes áreas, como profissional, acadêmica e social. Redes sociais, jogos eletrônicos e aplicativos de entretenimento têm feito parte da vida da maioria dos adolescentes, sendo a mais nova atividade de lazer, tomando o lugar do que antes era ocupado por brincadeiras que envolviam interação social, como o futebol, boneca e diversos outros. Tal comportamento pode desenvolver dependência aos usuários, impactando sua saúde física, e principalmente mental. Esse comportamento resulta na falta de autocontrole no uso de smartphones, resultando em longas horas de acesso por dia, ocasionando prejuízos nas mais diversas áreas da vida, podendo citar sua saúde física, relações interpessoais e desempenho nos estudos (Spritzer, 2016). Alguns estudos mostram que boa parte dos adolescentes afirmam entender os males à saúde mental provocados pelas mídias sociais, sobretudo em situações referentes ao cyberbullying e a dependência de smartphones (O'Reilly, 2018).

Todas essas inovações tecnológicas, como televisões, smartphones, tablets e notebooks passaram a ser mais acessíveis aos adolescentes, estando disponíveis nos domicílios, pelo acesso à internet, e até mesmo em escolas, no qual envolvem atividades no mesmo (Silva, & Silva, 2017). Esse avanço da disseminação de tecnologia traz consigo suas vantagens e desvantagens das mídias sociais a partir da ótica do desenvolvimento psicossocial dos adolescentes, tendo como aspectos positivos a possibilidade de uso de novas linguagens, favorecendo a liberdade de expressão, sendo considerado um laboratório social para a vida real, de maneira que o acesso à internet permita auxiliar na superação de dificuldades sociais, timidez e questões emocionais (Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2016). Entretanto, como a curiosidade e impulsividade são comportamentos comuns nessa

fase, pode acontecer de ultrapassar limites, como desafios virtuais, sua própria exposição que pode abalar sua autoestima e autoimagem (Felt & Robb, 2016).

Apesar das mais diversas desvantagens em seu uso desordenado, a tecnologia não é inimiga dos adolescentes, no entanto, por esses estarem nessa fase de desenvolvimento biopsicossocial, é necessário que haja prudência quanto ao uso, principalmente quando há desproporcionalidade na medida de maturidade e discernimento (Tono, 2015). Devem ser fornecidas ferramentas que auxiliem e abordem a pertinência e qualidade quanto aos tipos de conteúdo que são acessados nas mídias digitais (UNICEF, 2020), promovendo o equilíbrio para que seja garantido a segurança do adolescente sem invadir a privacidade (Brasil, 2020).

Nesta realidade, de um mundo cada vez mais digital, no qual grande parte dos jovens usam da internet para socializar, é fundamental que seja identificadas as implicações do uso desses dispositivos, já que o uso indevido pode acabar impactando comportamental e psicologicamente, resultando em sentimentos de culpa, ansiedade, depressão, isolamento, baixa autoestima, redução do desempenho escolar, conflitos familiares, sendo estes fatores que afetam a saúde biopsicossocial, partindo para a necessidade de prevenção (Favotto, 2019; Whiteman, 2014).

Considerando a importância do tema e as viáveis contribuições do campo da Psicologia, o presente estudo busca a compreensão do fenômeno referido, com base na perspectiva fenomenológica existencial, com foco na Gestalt-terapia. Esta é uma abordagem psicológica que surgiu nos Estados Unidos da América no início da segunda metade do século passado, através dos trabalhos de Frederick Perls, em colaboração com vários outros autores. No Brasil, a Gestalt-terapia ganhou destaque a partir da década de 70 e hoje é considerada uma referência na área da Psicologia. Existem diversos institutos de formação, bem como revistas e jornais especializados dedicados a essa abordagem.

Neste projeto de pesquisa, busca-se discutir sobre as implicações do uso desordenado das redes sociais e analisar a maneira como isso influencia a saúde mental dos adolescentes brasileiros, sobretudo a partir da abordagem do fenômeno pela Gestalt-terapia. Portanto, nos capítulos seguintes serão contemplados estudos que abordem as questões colocadas, tais como: a adolescência; a

adolescência para a Gestalt-terapia; o uso excessivo das redes sociais por adolescentes e o conceito de saúde e doença para a Gestalt.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Adolescência

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), há uma certa indeterminação para precisar a duração da adolescência, no qual, cronologicamente a estabelece no intervalo de tempo entre os 10 e 19 anos. Já no Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei n. 8.069, de 1990, estabelece que a adolescência se dá entre os 12 e 18 anos. Em determinados contextos, há um certo prolongamento do período da adolescência, o que acaba sendo ainda mais impreciso estabelecer o seu final. Isso se dá por dois aspectos, em que por um lado há o “encurtamento” da infância já que as crianças hoje são incentivadas a tornarem-se adultas, e também o ponto de que prolongam a passagem para a vida adulta. Alguns autores consideram ser impossível fixar seguramente o período final da adolescência (Lira, 2010).

A abordagem ericksoniana apresenta algumas características da adolescência, como sendo uma fase em que uma identidade dominante e positiva do ego se instala no indivíduo, além de considerar os processos culturais pelos quais passa o indivíduo (Erikson, 1976). O autor dividiu o período do desenvolvimento humano em oito estágios, denominados como crises. A adolescência encontra-se no estágio de número cinco, sendo caracterizado por uma crise de “adoção identidade” versus “difusão de papéis”, em que o desenvolvimento saudável afirma a identidade do ego, diante a diversidade e ampliação de papéis que são concedidos nesta fase, e que são capazes de prejudicar suas escolhas nesse período (Biaggio, 1975). Não obstante, a principal contribuição de Erikson, sendo ainda bastante comum nos dias de hoje, é que a adolescência é um período de moratória, em que após alcançar muitos requisitos que são exigidos pelo mundo adulto, vê postergada a sua possibilidade de cumpri-los. Dessa maneira, assim exprime o psicanalista (Calligaris 2000, p. 15):

Em outras palavras, há um sujeito capaz, instruído e treinado por mil caminhos- pela escola, pelos pais, pela mídia - para adotar os ideais da comunidade. Ele se torna um adolescente quando, apesar de seu corpo e seu espírito estarem prontos para a competição, não é reconhecido como adulto. Aprende que, por volta de dez anos, ficará sob a tutela dos adultos, preparando-se para o sexo, o amor e o trabalho, sem produzir, ganhar ou amar; ou então produzindo, ganhando e amando, só que marginalmente.

O autor explora a maneira como os jovens passam por tais dificuldades para se encontrar na sociedade ao qual se inserem, fase esta denominada por ele mesmo como problemática, sendo necessária aos estudos, quando o próprio autor considera que “o olhar adulto não reconhece nelas os sinais da passagem para a vida adulta”. Calligaris (2000, p. 20) ainda conclui

“(…) Numa sociedade em que os adultos fossem definidos por alguma competência específica, não haveria adolescentes, só candidatos e uma iniciação pela qual seria fácil decidir: sabe ou não sabe, é ou não é adulto. Como ninguém sabe direito o que é um homem ou uma mulher, ninguém sabe também o que é preciso para que um adolescente se torne adulto. O critério simples da maturação física é descartado. Falta uma lista estabelecida de provas rituais. Só sobram então a espera, a procrastinação e o enigma, que confrontam o adolescente – este condenado a uma moratória forçada de sua vida – com uma insegurança radical...”

Assim sendo, o autor apresenta uma concepção de que a fonte da adolescência está nas vontades do adulto e não nas formas de vida.

Becker (1989, p. 10), também em seus estudos, sugere uma visão para a adolescência como “a passagem de uma atitude de simples espectador para uma outra ativa, questionadora. Que inclusive vai gerar revisão, autocrítica, transformação”, trazendo elementos culturais para esta leitura da adolescência, assim como Calligaris (2000).

2.2 A adolescência para a Gestalt terapia

Acerca da compreensão do desenvolvimento humano, na concepção da Gestalt terapia, Antony (2013) caracteriza os seguintes marcos existenciais da adolescência, sendo: Ampliação da consciência da existência como um todo integrativo (corpo – mente – outro – ambiente); redefinição da fronteira do self (formas de autoexpressão) e das fronteiras do ego (escolhas de identificação e rejeição com a personalidade em definição); reorganização das fronteiras de contato (reconstrução da relação com o outro, com o grupo, com os pais); oposição aos introjetos familiares e sociais; e libertação da confluência familiar (abandonando o vínculo de dependência infantil). No que se refere ao atendimento do gestalt-terapeuta, deve apontar-se “para a dinâmica dos acontecimentos em momento da vida do adolescente. Ele deve usar um modelo descritivo e não explicativo, ou seja, procura investigar o que está acontecendo com o cliente e como está acontecendo”, no qual o

psicólogo deve prestar seu acolhimento, adotando uma postura de interesse, com foco no que o cliente evidencia no momento, no “aqui e agora” (Pinheiro, 2016, p. 97).

Nesse mesmo sentido, as autoras Zanella e Antony (2016) também trazem um conceito ao olhar da psicoterapia, no qual afirmam que ela deve ser orientada para temáticas mais específicas trazidas por esse público adolescente. O mesmo vive o presente, o problema agora, e é justamente por isso que a terapia apresentaria mais êxito se passar a atenção ao momento presente (aqui-agora) do processo terapêutico e da vida atual do cliente, direcionando a awareness de seu funcionamento mente-corpo familiar.

A noção “síndrome normal da adolescência” foi iniciada por Knobel, com uma sintomatologia que se compõe por:

“1) busca de si mesmo e da identidade; 2) tendência grupal; 3) necessidade de intelectualizar e fantasiar; 4) crises religiosas (que podem ir desde o ateísmo mais intransigente até o misticismo mais fervoroso); 5) deslocalização temporal, em que o pensamento adquire as características de pensamento primário; 6) evolução sexual manifesta (que vai do autoerotismo até a heterossexualidade genital adulta); 7) atitude social reivindicatória com tendências anti ou associas de diversa intensidade; 8) contradições sucessivas em todas as manifestações da conduta, dominada pela ação, que constitui a forma de expressão conceitual mais típica deste período da vida; 9) uma separação progressiva dos pais; e 10) constantes flutuações de humor e do estado de ânimo”(Aberastury & Knobel, 1989, p. 29).

2.3 Conceito de saúde e doença para a Gestalt

Dentro de uma perspectiva filosófica baseada na fenomenologia e no existencialismo, os conceitos de saúde e doença são considerados como fases distintas de um processo maior, partes integrantes de um todo. Essa visão fenomenológico-existencial do mundo e da compreensão da saúde e doença foi estabelecida a partir de 1913, com a publicação do livro "Psicopatologia Geral" de Karl Jaspers. Nesse mesmo ano, o filósofo Edmund Husserl também publicou seus escritos sobre a Fenomenologia Pura, estabelecendo os princípios gerais do método fenomenológico. No entanto, foi somente em 1927, com a publicação do livro "Ser e o Tempo" de Martin Heidegger, que a fenomenologia e o existencialismo se uniram.

O método fenomenológico implica em uma abordagem direta aos próprios fenômenos, permitindo que eles falem por si mesmos, sem qualquer preconceito ou ideia pré-concebida. Nessa perspectiva, a fenomenologia não busca estabelecer uma teoria de psicopatologia bem estruturada. Não se procura rotular ou categorizar o indivíduo com base em preconceitos pré-estabelecidos, pois a normalidade não é definida por um modelo estatístico, mas sim pelo próprio indivíduo como ponto de referência. "Cada homem será a medida de sua normalidade" (Goldstein, 1986 como citado em Augras, 2002, p. 12).

Nessa perspectiva fenomenológica-existencial, a saúde e a doença são entendidas como estados de flexibilidade e rigidez, respectivamente. A saúde está relacionada à flexibilidade e à capacidade de estabelecer contato entre polaridades opostas, resultando em crescimento e integração. A partir das interações entre uma tese e uma antítese, surge uma síntese que incorpora elementos de ambas. A saúde está ligada à ideia do que é inerente ao ser humano: liberdade, responsabilidade, ser de possibilidades e ser-no-mundo, ou seja, um ser que coexiste e vive em relação e diálogo com os outros. A doença se encontra relacionada ao “momento em que o indivíduo se encontra preso à mesma estrutura, sem mudança e sem criação” (Augras, 1986/2002, p. 12).

Por outro lado, a doença representa um movimento contrário a si mesmo, à natureza do indivíduo, à medida que, ao responder de forma inadequada a uma determinada situação, coloca em risco sua própria sobrevivência. A doença surge quando o indivíduo se mantém rígido, inflexível, com comportamentos estereotipados, invariáveis, obsoletos e sem sentido em relação ao contexto atual, embora possam ter sentido em relação ao passado. A doença está associada ao momento em que o indivíduo fica preso na mesma estrutura, sem mudança e sem criação. Ela é uma proclamação de como a existência dessa pessoa se tornou frustrada, alienada e perturbada, assim como coloca Hycner (1995).

Conforme mencionado anteriormente, dentro de uma perspectiva fenomenológica-existencial, saúde e doença são momentos dinâmicos de um mesmo processo. A doença ocorre nos momentos em que o indivíduo se detém e a saúde está ligada ao movimento e ao fluxo natural da vida, à dialética

dos opostos e a um estado de harmonia com a sua natureza intrínseca (Augras, 1986/2002). Isso confirma a ideia de que a saúde está associada a certas condições essenciais do ser humano, como liberdade, responsabilidade, estar em relação (ser-no-mundo), ter potencialidades e ser consciente de si e do mundo.

De acordo com Romero (1997), a liberdade é um dos princípios fundamentais do existencialismo, que sustenta que o ser humano é ontologicamente livre para fazer suas escolhas e, como consequência, é responsável por tudo o que escolhe ser e fazer. Assim, estar saudável significa desfrutar da liberdade de fazer escolhas, ciente de que é o único responsável por suas decisões pessoais. Em termos simples, isso equivale a dizer que estamos saudáveis quando "assumimos o controle de nossas vidas". Como afirma o autor, "somos livres e responsáveis. (...) Você pode fazer o que quiser, desde que assuma o que fizer, sabendo que toda ação tem suas consequências e implica algum fator ético" (p. 31-32). Assumir essa responsabilidade é, portanto, um aspecto saudável. A doença, por outro lado, surge quando o indivíduo nega essa liberdade e responsabilidade, vivendo a vida de forma passiva, sendo "vivido pela vida".

Dessa forma, quando nos submetemos a tudo e a todos e vivemos sem fazer escolhas e assumir responsabilidades, perdemos nossa liberdade, negligenciamos nosso próprio bem-estar e, conseqüentemente, adoecemos, sentindo angústia e desespero. "Psicologicamente, adoecer implica sentir-se preso, sufocado por conflitos, impulsos e afetos, implica um sentimento de perda da liberdade pessoal" (Romero, 1997, p. 32). É importante lembrar a afirmação de Sartre de que o que importa não é o que fizeram comigo, mas sim o que farei com o que fizeram de mim. Podemos passar a culpar os outros e depender deles, permitindo que escolham por nós, o que nos deixa sem liberdade e, de certa forma, doentes; ou podemos tomar decisões conscientes, desfrutando da nossa liberdade de escolha e encarando a vida de maneira mais responsável.

De acordo com o existencialismo, o ser humano é também um ser de possibilidades, construindo seu próprio projeto de vida à medida que faz escolhas. Ao contrário dos animais, que não têm futuro ou passado e estão determinados a serem o que são, o ser humano sempre tem a

possibilidade de escolher, mesmo que essa escolha seja se submeter passivamente aos determinismos existentes. Segundo Romero (1997), na doença, ocorrem alterações no âmbito das possibilidades. O indivíduo pode sentir-se sem possibilidades, como na depressão, ou com apenas possibilidades ruins, como na ansiedade, ou ainda, com dificuldade em distinguir o possível do impossível, como na psicose.

Outro ponto interessante abordado por Romero (1997) diz respeito à ideia existencialista de ser-no-mundo. "Dizer que o homem é um ser-no-mundo implica afirmar essa indiscutível solidariedade, onde o homem e mundo invocam-se mutuamente, onde um não existe independente do outro. Isso significa que o mundo é uma realidade puramente humana" (p.35). Assim, o ser humano habita um mundo humano no qual está interdependente e que não pode ser concebido sem essa relação, pois ao se afastar dessa realidade, o homem perde suas características humanas.

De acordo com essa abordagem filosófica, podemos concluir que a doença está associada à alienação do ser humano em relação a si mesmo e aos outros. É um estado em que a pessoa vive distante de sua própria essência, de seu corpo e de suas relações interpessoais, distanciando-se de sua própria realidade. Conforme apontado por Romero (1997), à medida que crescemos, vamos perdendo contato com duas necessidades corporais essenciais: a necessidade de contato e estimulação sensorial. Gradualmente, perdemos o contato imediato e direto, aqui e agora, com as coisas, à medida que aprendemos conceitos e passamos a representar o mundo, tornando-se intermediários em nosso contato com ele. Deixamos de viver conscientemente o presente e nos prendemos às demandas de uma atividade programada, que antecipa um futuro próximo e acaba nos consumindo ao nos preocupar antecipadamente.

2.4 Uso excessivo de mídias sociais por adolescentes

Silva (2016) enfatizou o impacto das redes sociais em nossas vidas, tornando-se uma parte integrante do nosso cotidiano. Especialmente entre os jovens, o uso da tecnologia pode facilmente se tornar uma dependência, pois é nesse ambiente que ocorrem pré-julgamentos, onde os relacionamentos são declarados e exibidos publicamente, muitas vezes para pessoas desconhecidas.

O objetivo principal é obter o maior número possível de "amigos", cujo status é frequentemente manipulado por outros indivíduos, com a busca incessante por obter o máximo de curtidas e comentários em suas postagens nas redes sociais. No entanto, não é incomum que eles acabem com conteúdos confidenciais que não atingem um determinado público-alvo.

Segundo De Silva Júnior (2022), conectar-se a uma rede social pode oferecer aos usuários uma sensação de segurança. No entanto, quando a realidade não atende às expectativas, isso pode resultar em sentimento de insegurança, ansiedade, solidão e depressão (Maromizato, 2017).

Durante a adolescência, os indivíduos frequentemente enfrentam conflitos de identidade devido a fragilidades psicossociais e vulnerabilidades emocionais decorrentes das mudanças físicas e psicológicas (De Silva Júnior, 2022). Nesse período, os adolescentes tendem a exibir comportamentos variáveis e imprevisíveis. Conforme observado por Melo (2017, p. 24), "a adolescência é uma fase de transformações profundas, na qual os adolescentes se deparam com várias situações de risco, como oscilações de humor, vulnerabilidade social e apoio familiar". No entanto, é preciso destacar que nem todos os adolescentes desenvolvem os mesmos sintomas, gravidade e frequência.

A incorporação da tecnologia digital na vida cotidiana dos adolescentes tem levado à investigação sobre a saúde mental e o uso da internet, resultando no surgimento do termo PSMU (Problematic Social Media Use, ou UPMS - Uso Problemático de Mídias Sociais). Esse termo descreve uma possível dependência excessiva da internet motivada pelo grande envolvimento nas redes sociais. Durante a busca por sua própria identidade, autonomia e aceitação pelos outros, características típicas dessa fase, os adolescentes têm menos controle e acabam prejudicando suas atividades sociais e o engajamento em eventos de interesse, tornando-se mais propensos ao uso excessivo das mídias sociais digitais (Bueno, 2018).

A dependência das mídias digitais tem acarretado riscos potenciais para a saúde mental, incluindo aumento da depressão, ansiedade, cyberbullying, distúrbios do sono e alimentares, problemas de audição e visão (Figueiredo, 2018). Além disso, ocorrem agressões verbais e

interpretações equivocadas de mensagens, o que pode levar à desestruturação familiar e ao agravamento das taxas de depressão (Souza e Da Cunha, 2019).

Hoje, os jogos eletrônicos e as redes sociais são vistas como as atividades de lazer mais populares entre os adolescentes. No entanto, quando o uso dessas tecnologias se torna excessivo, os jovens podem desenvolver comportamentos de dependência, o que impacta negativamente a saúde mental. Esse transtorno geralmente resulta na falta de controle sobre o uso da internet, jogos e/ou smartphones, causando sofrimento intenso e prejuízo significativo em várias áreas da vida, como relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico (Spritzer, 2016).

Estudos indicam que muitos adolescentes reconhecem os danos à saúde mental associados às mídias sociais, especialmente em relação ao cyberbullying e à dependência de smartphones (O'Reilly, 2018). Cerca de 10% a 40% das crianças e adolescentes tiveram acesso a conteúdos sensíveis, como suicídio, anorexia, drogas ou violência (UNICEF, 2020). Portanto, é importante destacar que a tecnologia e as plataformas online não devem ser utilizadas como meros brinquedos para distração e entretenimento (Abreu, 2019), especialmente porque o uso inadequado das redes sociais, jogos e pornografia pode causar sintomas semelhantes aos de outras formas de dependência, como fissura, tolerância e abstinência. A dependência da internet pode resultar em transtornos de humor, transtorno de personalidade antissocial e transtornos alimentares (Picon, 2015).

Um estudo conduzido por Weinstein et al. (2021) mostra alguns benefícios das mídias sociais, como a conexão e apoio social, conteúdos afetuosos, compartilhamento de interesses e recursos para a educação em saúde mental. Por outro lado, os pontos negativos ou riscos estão relacionados ao estresse, acesso a conteúdos inadequados, hostilidade e comparações autodepreciativas. Os dispositivos digitais são uma fonte valiosa de apoio social e são extremamente necessários para desenvolver habilidades para o futuro das economias (Odgers & Jensen, 2020). O uso da internet pode levar a comportamentos de dependência, mas também oferece recursos criativos e experiências pessoais e sociais que proporcionam gratificações (Dhir et al., 2015), além de oferecer intervenções para promover a saúde mental e o bem-estar (Granic, Morita & Scholten, 2020). Existem relatos sobre

a utilidade das mídias sociais na prevenção do suicídio, fornecendo um espaço para o compartilhamento de experiências sem julgamentos (Robinson et al., 2016). O acesso à internet facilita o compartilhamento e a organização de informações para adolescentes envolvidos em grupos ativistas e comunitários. Um estudo realizado na Austrália por Vromen (2007) demonstrou que um site fornece serviços de saúde mental específicos para jovens, incentivando sua participação ativa na comunidade e na prestação de serviços.

A internet oferece uma quantidade imensa de informações, algumas das quais não são adequadas para crianças e adolescentes, tornando necessário ter cuidados extras em relação ao que é absorvido (Bouzas, 2013). É responsabilidade do Estado garantir a proteção dos direitos das crianças e dos adolescentes no meio digital. O Brasil tem participado de um acordo internacional com a Aliança Global "WePROTECT" desde 2019, com o objetivo de combater a pedofilia e outras formas de abuso de crianças e adolescentes na internet (Brasil, 2020).

Para lidar com os impactos da tecnologia na saúde física e mental dos adolescentes, a abordagem mais adequada é a educação digital. Isso implica no reconhecimento, esclarecimento e fornecimento de informações sobre os riscos e benefícios do uso das mídias digitais, ajudando os adolescentes a lidar e responder às situações às quais são expostos (Safernet Brasil, 2018).

O uso indiscriminado das tecnologias nos tempos atuais levanta questões sobre sua influência. Enquanto a tecnologia é considerada essencial e até mesmo indispensável, também traz consigo consequências que exigem atenção, especialmente quando se trata dos jovens que estão constantemente imersos no mundo tecnológico. Faz-se necessário estudos nessa área, para que as famílias possam se conscientizar a respeito dos impactos que o uso indiscriminado de redes sociais pode causar na saúde mental de jovens e adolescentes.

2.5 Pesquisas e estudos sobre o tema

Nesta seção, serão apresentados estudos e pesquisas que foram encontradas em plataformas com revistas acadêmicas. Em 13 de março de 2023, acessamos o portal EBSCO pelo Centro universitário de Brasília e buscamos com os termos *adole**; *instagram of facebook or tik tok or social*

media or social network sites; dependen*; e encontramos 1.436 referências. Visando a redução desses números, limitamos a Revistas acadêmicas (analisadas por especialistas) e Texto Completo com tradução, resultando em 92 referências.

Pela primeira análise dos títulos, reduzimos esse número para 9, pois 83 dessas referências diziam respeito a: dependências de substâncias lícitas ou ilícitas (30), maternidade 5, redes dinâmicas 10, saúde 10, covid e outras doenças 13, pornografia 1, mobilidade 4, vulnerabilidade 2, gênero musical 1, saúde corporal 11, relações públicas 1, coreia do sul 1, sociabilidade 3, óxido nitroso 1.

Passamos, nesta seção, a listar os trabalhos que foram encontrados na plataforma EBSCO, bem como os autores e suas contribuições às pesquisas e estudos desenvolvidos na área referida.

Com o objetivo de investigar as relações entre fatores psicossociais que contribuem para a dependência de smartphones entre adolescentes sul-coreanos, os autores Chu, Tak e Lee (2020), analisaram que os principais achados do estudo se relacionam com a autoestima e a agressividade dos adolescentes, que tiveram efeitos diretos significativos na dependência do smartphone. Estabeleceram um modelo de trajetória da dependência de smartphones dos adolescentes com base no Modelo de Resiliência do Adolescente de Hasse e uma revisão da literatura. Por conseguinte, incluíram atitudes afetivas de parentalidade e apego entre pares, sintomas depressivos, agressividade, autoestima em seu modelo hipotético de dependência de smartphones. Para reduzir a dependência de smartphones dos adolescentes coreanos, deve ser levado em consideração que ela é uma dependência multifacetada e afetada por efeitos diretos e indiretos. Além disso, os sintomas depressivos tiveram um efeito direto na dependência do telefone celular, apontando que adolescentes diagnosticados com depressão podem usar o smartphone como uma forma de reduzir ou evitar os sintomas depressivos, levando a uma dependência. Por isso, torna-se fundamental entrar em questões de ordem psicológica, para que possa produzir estratégias de intervenção e prevenção ligadas à dependência que os adolescentes têm no uso de smartphones.

A partir do estudo dos autores Primack, Bisbey, Shensa, Bowman, Karim, Knight, Sidani (2018) com o objetivo de examinar associações entre experiências positivas e negativas de mídias

sociais em uma variedade de plataformas e sintomas depressivos, concluindo, no estudo, que as experiências negativas podem ter uma potência maior do que as positivas, em que, ter experiências negativas associa-se a sintomas depressivos mais altos. Isso pode ser explicado pela forma como eles usam as redes sociais, como engajamento social, busca de informações, entretenimento, entre outros. Sendo este, realizado um estudo transversal sobre o consumo de mídias sociais e sintomas depressivos entre adultos jovens, entre 18 e 30 anos de uma grande universidade estadual dos Estados Unidos. Além disso, através da covariável - sexo -, foi constatado que as participantes de sexo feminino demonstraram um aumento de 50% nas chances de sintomas depressivos. Sendo percebido também em outras pesquisas (Organização Mundial da Saúde), que apontam que as mulheres têm maiores taxas de depressão do que os homens. Por outro lado, indivíduos que se identificaram como “outros”, os “não-brancos” e aqueles com apenas uma faculdade também apresentaram uma taxa mais alta de chances de aumento dos sintomas depressivos.

Além disso, os autores José Antonio Castillo, Álvaro Castillo, Paulo Dias e Fernando Castillo (2020), com o objetivo de explorar a relevância teórica das tecnologias de informação e comunicação, particularmente nas redes sociais on-line, na prevenção de doenças e promoção da saúde de doenças transmissíveis, propõe o uso das mídias sociais como um instrumento que visa a prevenção e promoção da saúde. Eles apresentam uma avaliação crítica do estado da arte para promover mecanismos ambientais universais de promoção e prevenção da saúde no contexto das redes sociais, que usam uma estratégia adaptada das chamadas “vacinas sociais”. Foi explorado três dos principais fatores de risco para doenças não transmissíveis na adolescência e juventude, destacando as redes sociais como desenvolvimento desses problemas e seu papel na promoção de saúde. Essa relação se dá também pelo fato de que as redes sociais são quase onipresentes na vida da população jovem hoje. Foi apresentada uma literatura que mostra uma certa tendência para resultados positivos na prevenção e promoção da saúde sexual. Os autores partilham da ideia de que é essencial abrir novos campos de pesquisas e práticas que possam permitir que os jovens e adolescentes passem do mínimo que é ter acesso à informação, mas que possam compartilhar seus questionamentos com

profissionais capacitados, mas que não tenham a intenção de substituir o papel de psicólogos, e sim com estratégias de aconselhamento para essa população. Por fim, os autores expressam a importância que há em desenvolver novos meios para prevenir doenças e promover saúde na juventude.

Ao fornecer evidências de relações mútuas entre os problemas relacionados ao sono de adolescentes e seu consumo de mídia ao longo do tempo, os autores Poulain, Buzek, Genuneit, Hiemisch, Kiess (2018) encontraram que os tempos de consumo das diferentes mídias baseadas em tela foram significativamente relacionadas. Partindo do objetivo de que associações entre o sono de adolescentes e seu consumo de mídia têm sido demonstradas em diversos estudos transversais, mas que as pesquisas longitudinais ainda estão escassas e investigaram principalmente associações entre a duração do sono e o uso da TV ou jogos de computador.

E além do sono, Denise Berte, Mahamid e Affouneh (2021) perceberam que o uso excessivo da Internet precisa ser tratado como um fator de risco potencial para o bem-estar psicológico e físico de toda população, não apenas crianças e adolescentes. Foi um estudo desenhado a fim de investigar a relação entre os níveis de padrões aditivos de uso da internet (em relação às mídias sociais) e a autoeficácia percebida entre estudantes universitários na Palestina (um país com alguns dos maiores níveis de dependência de internet). Foram preenchidos e analisados quinhentos e cinco questionários, vinda de participação voluntária. Seus resultados atuais alinharam-se com estudos anteriores no qual apontaram que a dependência de internet foi negativamente associada à autoeficácia, o que demonstra que os resultados desse estudo revelaram que a autoeficácia foi responsável por uma considerável porcentagem da variância para o uso problemático total da internet. Reforçam ainda que os limites da presente pesquisa devem ser observados, como o fato de que a autoeficácia é um conceito abstrato, que, por si só se torna difícil de anexar a uma definição operacional e desafiador para prever o comportamento real. No entanto, os resultados permanecem claros na relação negativa entre autoeficácia e uso problemático da internet.

Com o objetivo de compreender a imagem oferecida pelas mídias sociais, incluindo os jornais digitais, sobre o uso de smartphones por adolescentes, Ricoy, Martínez-Carrera e Martínez-

Carrera (2022) apresentaram que há uma grande relevância dos smartphones, que são muito usados entre os jovens, e analisaram o impacto do consumo de smartphones em idade precoce, com o intuito de avaliar possíveis consequências, especialmente se elas podem apontar alguma problemática. Perceberam que, entre seus benefícios, encontra-se a quantidade de informações instantâneas disponíveis aos adolescentes, as ferramentas que estão disponíveis, oportunidades acadêmicas, podendo ser utilizado também durante o tempo de lazer, que fortalece o bem-estar. Além disso, por serem adolescentes e estarem no período escolar, alguns professores podem acompanhar a atividade escolar dos alunos por meio dos smartphones (correção de exercícios, feedbacks). Já as desvantagens, foi destacado os comportamentos de dependência (estresse, insônia, obesidade, problemas na postura e visual), além disso, pode ocasionar o baixo desempenho acadêmico, diminuição da socialização, o uso excessivo, que pode diminuir as atividades físicas, uma boa qualidade do sono. E também, pode-se destacar o acesso a conteúdos que não possuem segurança. Então, é possível perceber tanto impactos positivos quanto negativos, porém a maioria dos jornais publicaram os efeitos negativos do dispositivo em setembro. Seguiu uma metodologia essencialmente qualitativa, enquadrada na abordagem narrativa, a partir de um estudo documental. De fato, o estudo se concentra na análise de notícias de jornais digitais.

Investigar resultados positivos estava além do objetivo principal dos autores Throuvala, Griffiths, Rennoldson e Kuss (2021), pois o foco era especificamente nas preocupações e consequências percebidas do uso da Internet para informar os objetivos de prevenção da alfabetização midiática. Sendo relacionada à saúde emocional e dependendo de circunstâncias e vulnerabilidades pessoais. Foi utilizado uma análise temática (AT) para compreender os dados coletados na pesquisa. A literatura pôde identificar uma grande variedade de danos e impactos psicossociais que se associam ao uso exagerado de mídias sociais e smartphones que podem aparecer além do uso, como a diminuição do desempenho acadêmico, o sono, dificuldade de relacionamento interpessoal, problemas psicológicos (como ansiedade e depressão), Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), autopercepção negativa, exposição a conteúdo nocivo (promovendo

automutilação ou suicídio), e outros. Dentre as mais diferentes atividades que os adultos fazem ao uso de smartphones, pode-se citar no contexto do adolescente, que seu uso se refere principalmente a atividades de mídia social e jogos com evidências de outras atividades problemáticas, como streaming compulsivo (assistir a vídeos do YouTube, por exemplo). Os achados neste estudo identificaram pontos positivos, mas focaram principalmente nos impactos negativos encontrados. As preocupações atingem vários domínios do funcionamento, desde o físico, psicoemocional e cognitivo, afetando tanto o indivíduo, como os relacionamentos em níveis interpessoal e intrapessoal. Diante disso, a pesquisa conclui que há a necessidade de escolas emocionalmente saudáveis, que endossam mentalidades positivas e abordam esses desafios dos adolescentes.

Por conseguinte, Vally e Souza (2019) apontaram que o uso das mídias pode causar prejuízos aos usuários, com resultados que reforçam essa afirmação. Em sua pesquisa, foi testado o efeito da abstenção do uso de mídias sociais no bem-estar, afeto, estresse percebido e sensação de solidão, empregando um delineamento randomizado e controlado. Foi realizado em uma universidade nos Emirados Árabes Unidos. Descobriram que aqueles participantes que se abstiveram relataram uma redução considerável em sua satisfação com a vida, em comparação com aqueles que continuaram a usar as mídias sociais como de costume. Contudo, o afeto negativo aumentou para aqueles que se abstiveram, assim como seu autorrelato de estresse percebido (ainda que em menor grau). Foi levantado uma série de fatores, como por exemplo a de que profissionais recomendam que os usuários interrompam o uso de mídias sociais, mas que isso pode gerar consequências aversivas (como aumento da solidão e diminuição da satisfação com a vida).

3. OBJETIVOS

3.1. Geral

Identificar os impactos das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes, bem como diante sua dependência e uso desordenado.

3.2. Específicos

- Examinar efeitos comportamentais de adolescentes frente ao uso excessivo de redes sociais.
- Identificar as consequências da dependência em redes sociais na vida de adolescentes.

4. HIPÓTESE

O uso das mídias sociais entre os adolescentes, quando utilizado de forma excessiva ou desordenada, pode trazer riscos à sua saúde. Ainda que tenha diversos benefícios e questões positivas, sendo um meio de interações sociais, comunicação e entretenimento, seu uso pode trazer malefícios a saúde mental, ocasionando impactos negativos na vida e nas relações sociais desses indivíduos. Pensar sobre isso pode proporcionar uma reflexão sobre o tema e conscientização quanto ao seu uso.

5. MÉTODO

5.1 Classificação

Na pesquisa contemporânea, é comum adotar uma abordagem mista que utiliza métodos quantitativos e qualitativos para investigar questões complexas, buscando uma compreensão mais abrangente das especificações do estudo. O método quantitativo, que se concentra na coleta e análise de dados numéricos, oferece uma base objetiva e generalizável para explorar aparências em diferentes áreas (Johnson & Anderson, 2014).

No entanto, é importante considerar que o método quantitativo, por se basear em medidas e números específicos, pode simplificar a realidade complexa e não captar as nuances e contextos mais amplos das preferências. Por outro lado, o método qualitativo, que se baseia na coleta de informações detalhadas e descritivas, como entrevistas e análise de conteúdo, fornece uma compreensão mais completa e contextualizada das especificidades (Johnson & Anderson, 2014). Ele se aprofunda nas experiências e percepções dos participantes, explorando narrativas individuais e contextos específicos.

A presente pesquisa adota métodos tanto quantitativos quanto qualitativos, combinando as vantagens de cada abordagem. Enquanto o método quantitativo fornece uma base sólida para análises estatísticas e generalizações, o método qualitativo enriquece a pesquisa, explorando a profundidade e complexidade das características do estudo. Essa combinação possibilita uma compreensão mais completa e sólida das aparências, permitindo a triangulação de dados, onde resultados quantitativos e qualitativos são comparados e contrastados para oferecer uma visão mais abrangente.

5.2 Participantes

A pesquisa reuniu um total de 87 participantes, adolescentes com idades entre 17 e 18 anos, sendo 43,7% com 18 anos e 56,3% com 17 anos, cujo estabelecimento de ensino se localiza em Águas Claras, uma região administrativa periférica do Distrito Federal. A seleção dos participantes ocorreu após a escolha da instituição de ensino, uma vez que, em colaboração com a administração escolar, foi previsto que a participação inicial se limitasse às três turmas do terceiro ano. Após a apresentação do projeto e discussão com os alunos, estes tiveram a opção de participar voluntariamente da pesquisa. No dia subsequente à apresentação, apenas aqueles que demonstraram interesse, disponibilidade e entregaram a documentação devidamente assinada por eles e pelos pais/responsáveis participaram da pesquisa, que foi conduzida em uma sala isolada, situada nas dependências da escola. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário on-line, acessível apenas aos participantes que contemplavam os requisitos anteriores.

Na análise do gênero, observou-se uma predominância de homens sendo 51 (58,6%) e 36 mulheres (41,4%). Além disso, a maioria dos participantes (66,7%) afirmou ter experiência prévia em psicoterapia ou estar atualmente em acompanhamento psicoterapêutico, enquanto 33,3% nunca passaram por essa modalidade de tratamento. Quanto ao tratamento psiquiátrico, 69 (79,3 %) participantes negaram ter passado por ele, ao passo que um percentual menor (20,7%), representando 18 adolescentes, afirmaram ter consultado um médico psiquiatra. Quando questionados sobre o motivo de seus tratamentos, tanto na psicoterapia quanto no tratamento psiquiátrico, A queixa mais comum foi a ansiedade e problemas familiares, como, por exemplo, separações de pais. Em relação aos diagnósticos feitos por psicólogos ou psiquiatras, 22 participantes já receberam algum diagnóstico.

5.3 Local

O estudo foi conduzido em uma escola particular localizada em uma região administrativa periférica do Distrito Federal, especificamente em Águas Claras. Essa instituição de ensino oferece

programas de Ensino Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Turno Complementar/Integral, além de possuir unidades em outros estados. Todas as etapas da pesquisa foram realizadas no edifício do Ensino Médio, onde as visitas foram feitas nas áreas designadas para a coleta de dados, incluindo as salas de aula, onde os questionários foram aplicados.

5.4 Instrumentos

O estudo fez uma abordagem quantitativa e empregou um questionário como instrumento de coleta de dados. Antes de iniciar a coleta, foram recebidos todos os documentos entregues no dia anterior, contendo as assinaturas dos responsáveis ou pais (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE) e dos adolescentes (Termo de Assentimento). Seguindo as orientações, somente aqueles que forneceram os documentos devidamente assinados puderam participar. Após conferir as assinaturas, o questionário teve início, podendo ser respondido tanto por meio de dispositivos móveis, como celulares, quanto pelos Chromebooks disponibilizados pelo Colégio. O link e o QR Code para acesso ao questionário foram disponibilizados para os participantes. Aqueles que encontraram o acesso puderam iniciar o questionário e deixar a sala após a conclusão. O processo foi realizado de maneira organizada por turmas (Terceiro ano A, B e C). Foi ressaltado que a participação era voluntária e os participantes tinham total liberdade para desistir a qualquer momento, sem sofrer qualquer consequência negativa.

Na primeira seção do questionário, designada como "Seção 1", após uma breve introdução apresentando os pesquisadores e fornecendo algumas diretrizes, foram incluídas oito perguntas destinadas a obter informações pessoais dos participantes. Essas questões abrangiam o gênero, a idade, se o participante havia realizado terapia anteriormente e, em caso afirmativo, qual foi o motivo que o levou a iniciar o processo terapêutico. Também indagavam se o participante já havia passado por tratamento psiquiátrico, e, se sim, qual havia sido o motivo para iniciá-lo. Além disso, perguntavam se o participante tinha recebido algum diagnóstico por parte de profissionais da saúde e se possuía um telefone celular. Tais informações foram essenciais para contextualizar a pesquisa e

compreender um pouco mais sobre o aspecto da vida pessoal dos participantes, especialmente no que diz respeito à saúde mental.

A segunda parte do questionário, denominada como “Seção 2- uso dos smartphones”, compreendeu 16 itens destinados a avaliar o uso de smartphones pelos participantes. Essas questões incluíam perguntas sobre como eles se percebem em relação ao uso de smartphones e a média de tempo diário dedicado a isso. Todas as questões foram objetivas, e desenvolvidas para compreender como os participantes encaram o próprio uso de smartphones, além de coletar informações que pudessem contribuir para os resultados da pesquisa.

A terceira seção do questionário, intitulada "Seção 3 - uso das redes sociais", conteve 33 itens, sendo a última delas com um formato subjetivo, requerendo uma resposta em texto do participante. Todas as perguntas abordavam aspectos que revelavam a experiência dos participantes nas redes sociais, permitindo assim compreender quais aplicativos eram mais utilizados e como esse uso impactava a saúde mental deles.

Esses instrumentos fornecem informações cruciais sobre como os adolescentes usam as mídias sociais e como essa utilização pode influenciar sua saúde mental. A pesquisa envolveu a participação de 87 alunos das três turmas do Terceiro Ano de um colégio particular no Distrito Federal.

5.5 Procedimentos de coleta

A pesquisa foi apresentada ao Comitê de Ética de Psicologia do Centro Universitário de Brasília (CEP-CEUB), respeitando os preceitos éticos e legais a ser levado em consideração nas pesquisas envolvendo seres humanos. Após a aprovação do CEP-CEUB, a fim de iniciar a coleta de dados e testar as hipóteses, elaborou-se um questionário online, destinado a ser inserido em um ambiente isolado nas instalações da escola. As pessoas foram convidadas a participar voluntariamente e de forma anônima durante minha visita às três turmas do terceiro ano do Ensino Médio. Durante esta visita, o projeto foi apresentado, e os documentos necessários para obtenção das assinaturas dos

participantes e a autorização dos pais/responsáveis foram fornecidos (compreendendo uma Carta aos Pais, Termo de Assentimento e Termo de Consentimento) para a coleta de informações.

No dia seguinte à visita, o questionário foi fornecido aos participantes que entregaram os documentos devidamente assinados, com o objetivo de analisar os efeitos das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes. Isso permitiu uma visão preliminar e conscientização individual sobre o uso de mídias sociais por parte dos adolescentes. A aplicação do questionário ocorreu em dois dias consecutivos, visto que, na primeira ocasião, 60 participantes responderam, enquanto na segunda, 27 estudantes compareceram para preencher o questionário.

5.6 Procedimentos de análise

Após a coleta de dados, o processo de análise teve início, fazendo uso do software estatístico denominado Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 29.0.1.0. Através dessa ferramenta computacional, as pontuações correspondentes a cada item do questionário foram atribuídas e, posteriormente, os cálculos necessários para a construção dos resultados foram efetuados.

No início, as questões do questionário foram cuidadosamente examinadas e o programa atualizado foi instalado. Os dados coletados foram então inseridos no SPSS de acordo com as respostas fornecidas pelos participantes. Em seguida, procedeu-se à realização de análises estatísticas descritivas, visando obter medidas de tendência central, tais como média e desvio padrão, para cada um dos itens do questionário.

Os resultados obtidos foram interpretados à luz das análises estatísticas realizadas, permitindo, assim, a compreensão da influência das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes e o impacto das variáveis sociodemográficas, com destaque para a idade e o sexo, nesse processo.

Uma vez concluída a análise quantitativa dos dados, uma fase crucial do processo de pesquisa consistiu na categorização das respostas discursivas fornecidas pelos participantes. Tal categorização

tinha como objetivo aprofundar a exploração das percepções e experiências compartilhadas pelos participantes em resposta às perguntas abertas.

Para efetuar essa categorização, as respostas foram minuciosamente revisadas e agrupadas em categorias temáticas, baseadas nos padrões recorrentes observados. Essas categorias identificadas contribuíram para uma compreensão mais profunda dos sentimentos, opiniões e experiências dos participantes em relação ao uso das mídias sociais e sua relação com a saúde mental.

Essa abordagem qualitativa proporcionou uma análise minuciosa e contextualizada das respostas, o que, por sua vez, contribuiu para uma compreensão mais abrangente dos dados quantitativos e para a obtenção de informações valiosas acerca das motivações, preocupações e perspectivas dos participantes no que tange ao tema da pesquisa.

A categorização das respostas discursivas enriqueceu a compreensão geral dos resultados, permitindo uma exploração mais detalhada das complexidades inerentes ao autodiagnóstico nas redes sociais com base nas vozes e perspectivas dos próprios participantes. A integração dessas abordagens propiciou uma visão mais abrangente e minuciosa do fenômeno em estudo.

6. RESULTADOS

Nesta seção de resultados, os dados coletados por meio do questionário online foram divididos em três partes distintas: informações pessoais, uso do smartphone e o uso de mídias sociais

6.1 Informações pessoais

A seção inicial do questionário abordou informações básicas e pessoais dos participantes. No que diz respeito ao gênero, observamos que a maioria dos adolescentes é do sexo masculino, representando 58,6% do total, o que equivale a 51 participantes. Enquanto isso, 41,4% são do sexo feminino, totalizando 36 mulheres. Quanto à idade dos estudantes envolvidos na pesquisa, variando entre 17 e 18 anos, com 56,3% dos participantes tendo 17 anos (49 participantes) e 43,7% com 18 anos (38 participantes).

Além de coleta de informações pessoais, investigou-se a experiência dos participantes com a psicoterapia. Surpreendentemente, 66,7% dos participantes afirmaram ter feito ou estar em processo de terapia, o que engloba 58 dos 87 estudantes. Por outro lado, 33,3% (29 participantes) nunca passaram por sessões de psicoterapia.

Além disso, converte-se uma análise das respostas do questionário entre os diferentes gêneros, a fim de fornecer uma compreensão mais abrangente das interações entre as variáveis do estudo. Entretanto, ao examinar as diferenças de gênero em relação à participação em processos terapêuticos, notamos que dos participantes, 53,45% eram do sexo masculino, enquanto 46,55% eram do sexo feminino. Esses números sugerem que a maioria dos participantes que buscam psicoterapia são do sexo masculino.

Ao responder à questão subsequente do questionário, que era de natureza subjetiva e permitia que os participantes compartilhassem suas experiências, eles detalharam o que os levou a começar o processo de psicoterapia, resultando em 65 respostas. Estas respostas foram categorizadas em quatro grupos distintos. A categoria preponderante foi aquela relacionada aos "Transtornos", destacando-se a frequência em que a palavra "ansiedade" foi mencionada, aparecendo em 13 respostas, seguida por

menções a depressão, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), Ansiedade Social, entre outras condições. Dois participantes descreveram suas situações, um mencionando: "tenho ansiedade patológica, estava vomitando de ansiedade faziam 3 meses, todos os dias", indicando a presença do Transtorno de Ansiedade, e o outro declarando: "Pois tenho deficit de atenção", referindo-se ao Transtorno de Déficit de Atenção (TDA), enquanto um terceiro participante mencionou: "para diagnosticar um quadro de Tdh e ahsd", indicando que ainda não havia recebido um diagnóstico profissional, mas sua busca era com esse objetivo.

A segunda categoria, que se destacou, foi a denominada "questões emocionais", totalizando 17 registros. Este agrupamento abrangeu relatos que expressavam a motivação para buscar a psicoterapia com o intuito de lidar com afetos e emoções. Um participante mencionou: "Além do fato de achar que terapia sempre é importante para te ajudar a se entender melhor, em 2021 tive um período bem conturbado em que estive muito deprimido e isso potencializou o desejo/necessidade de fazer psicoterapia." Outro participante descreveu os desafios que o sobrecarregavam, expressando: "Estavam acontecendo muitas coisas em várias áreas da minha vida, família, amigos, escola, concurso, relacionamento, e eu estava me sentindo sobrecarregado e não sabia como agir em muitas dessas situações."

A terceira categoria trata das "questões familiares". Essa categoria compreendeu relatos associados a problemas familiares mencionados 16 vezes, incluindo situações como divórcio dos pais, dificuldade de comunicação com eles e outras questões não especificadas, como relatado por um participante: "Problemas pessoais relacionados a situações de família." Outro exemplo representativo foi: "Por problemas familiares, principalmente a morte do meu tio e o diagnóstico da minha irmã com depressão." Desses 16 relatos, 5 abordaram a psicoterapia iniciada devido ao divórcio/separação dos pais, ou, como mencionado em um caso, em meio a problemas familiares decorrentes da separação dos pais: "Iniciei por causa da separação dos meus pais e os problemas familiares frequentes."

A última categoria abordou "questões pessoais", na qual muitos adolescentes brevemente expressaram as razões que os levaram a iniciar a psicoterapia, sem fornecer detalhes específicos,

como exemplificado por este relato: "Para obter auxílio em situações que eu não conseguia enfrentar sozinho." Essa categoria também englobou questões relatadas de forma mais genérica, como "Dificuldade em lidar com questões fundamentais", "Persistente desconforto adquirido durante a pandemia", "Por sugestão de familiares, pessoalmente não achei necessário", "Para adquirir autoconhecimento e resolver questões pessoais" e "Devido a problemas pessoais e familiares". Além disso, algumas respostas vieram de adolescentes que afirmaram nunca terem passado por terapia, expressando isso com frases como "não fiz" ou "nunca fiz". Essa categoria apresentou o menor número de participantes, totalizando 14.

Em seguida, a pesquisa também abordou a questão do tratamento com um médico psiquiatra, e apenas 20,7% dos participantes (18 indivíduos) confirmaram ter passado por essa experiência, enquanto 79,3% não o fizeram. Para entender melhor as razões para o tratamento psiquiátrico, três categorias foram criadas. A primeira, e mais expressiva delas, foi a categoria de "transtornos psicológicos", com 21 relatos citados pelos participantes. Alguns adolescentes mencionaram: "Recebi diagnóstico e comecei a tomar medicamentos para ansiedade e TDAH", "Ansiedade e depressão", "Atualmente estou tratando depressão e ansiedade", "TDAH e outros" e "Devido à ansiedade generalizada e para gerenciar meu TDAH". Estas foram algumas das respostas fornecidas pelos adolescentes.

Outra categoria diz respeito a "questões emocionais", com cinco itens citados. Entre eles, destacam-se relatos como "Para lidar com ansiedade, transtorno alimentar, inseguranças, aprender a lidar com uma mãe que sofre de transtorno de personalidade narcisista, lidar com um irmão dependente químico e bipolar kskks" e "questões relacionadas ao meu pai". Além disso, houve menções sobre o tratamento de abuso de substâncias e problemas com raiva. A última categoria está relacionada à "saúde física", na qual apenas um item foi mencionado, com um adolescente relatando: "Quando era mais jovem, eu buscava tratamento para crises de enxaqueca", indicando uma busca devido a dores de cabeça intensas.

Em seguida, a penúltima pergunta, que também era de natureza subjetiva e permitia respostas longas, indagou se os adolescentes haviam recebido algum diagnóstico de um psicólogo ou psiquiatra e, em caso afirmativo, qual era esse diagnóstico. Esta questão recebeu um total de 68 respostas, mas apenas 35 foram consideradas para análise, uma vez que as demais respondiam "não". Os diagnósticos mencionados foram os seguintes: Transtorno de Ansiedade, representando 42,86%; Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), com 22,99%; Depressão, com 14,28%. Outros diagnósticos, como Transtorno Opositivo-Desafiador (TOD), Transtorno Alimentar, Síndrome do Pânico, Anorexia, Transtorno de Personalidade Borderline, Superdotação e Transtorno do Processamento Auditivo Central (TPAC), compuseram 2,86% cada. Portanto, considerando os 87 participantes, apenas 25,29% receberam um diagnóstico de psicólogos ou psiquiatras.

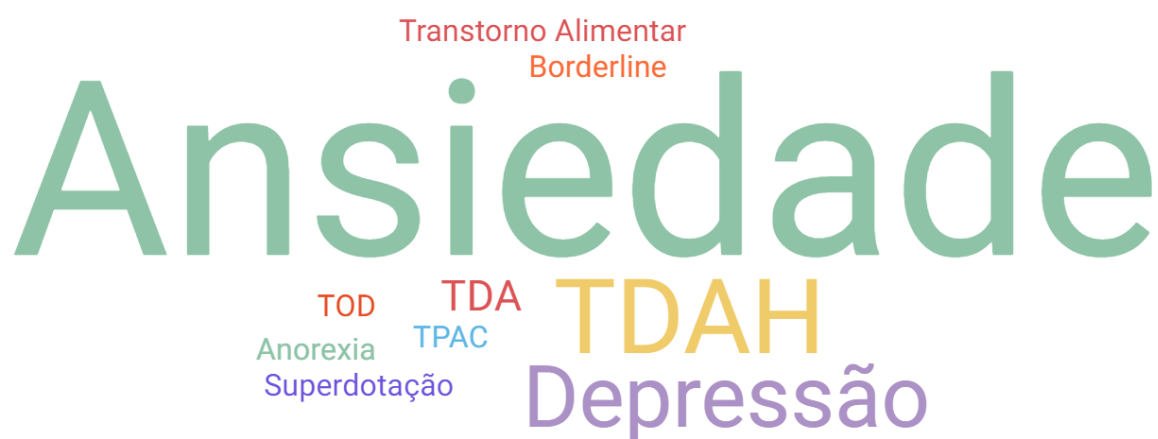


Figura 1. Nuvem de palavras – diagnósticos

Para concluir, os adolescentes foram indagados se possuíam um telefone celular. Entre os 87 participantes, apenas um indivíduo relatou não ter um aparelho celular, enquanto impressionantes 98,9% confirmaram possuir um dispositivo móvel. Notavelmente, o participante que não possuía um telefone celular continuou a preencher o questionário, oferecendo sua contribuição valiosa para os dados da pesquisa.

6.2 Uso do smartphone

Na segunda parte do questionário, foi explorado o uso de smartphones. No que se refere ao tempo médio diário de uso, os resultados revelaram que a maioria dos participantes (58,6%) utiliza seus dispositivos entre 3 e 6 horas por dia. Em contraste, uma minoria dos participantes (5,7%) utiliza seus smartphones por mais de 10 horas diárias. A média de uso, em uma escala de 3 a 10, onde "até 3 horas diárias" corresponde a 3, "até 6 horas diárias" a 6, "até 9 horas diárias" a 9 e "mais de 10 horas diárias" a 10, ficou em 6,51.

No que diz respeito à percepção dos participantes sobre o uso de seus smartphones, a maioria (57,5%) considerou o uso como normal ou tranquilo, enquanto 41,4% consideraram-no exagerado. Os dados indicam que, embora a maioria dos participantes veja seu uso como "normal", uma parcela significativa considera-o exagerado. Quando se analisou essa percepção por gênero, observou-se que a maioria dos que consideraram o uso exagerado era do sexo masculino, representando 55,56%, enquanto aproximadamente 44,44% eram do sexo feminino.

No que se refere à utilidade dos smartphones, cerca de 71,3% dos participantes afirmaram usá-los para uma variedade de finalidades, incluindo comunicação, entretenimento e o uso de várias ferramentas disponíveis nos dispositivos, entre outras funcionalidades. Por outro lado, 26,4% indicaram que usam seus smartphones principalmente para comunicação (chamadas e mensagens de texto) e entretenimento (aplicativos de mídias sociais como Instagram e Twitter, por exemplo). Apenas um participante mencionou utilizá-lo exclusivamente para fins educacionais e comunicação básica.

Ao explorar os sentimentos dos adolescentes ao passar um longo período sem utilizar seus smartphones, a maioria (49,4%) indicou que se sente "bem e/ou tranquilo(a), sem mudanças significativas", aproximadamente 29,9% afirmaram se sentir "confortáveis e/ou aliviados", enquanto a minoria (19,5%) assinalou a opção "não me sinto bem", que corresponde a cerca de 17 participantes. A opção "me sinto muito mal" não foi selecionada por nenhum dos participantes. Em relação à média,

em que 1 representa "não me sinto bem", 2 é "bem e/ou tranquilo", e 3 é "me sinto confortável e/ou aliviado", a média obtida foi de 2,10.

Quando questionados se outras pessoas já se queixaram do uso de seus smartphones, 64,4% responderam afirmativamente, enquanto 35,6% disseram que não receberam reclamações.

Além disso, foram explorados os sentimentos dos participantes em relação a passar uma semana sem utilizar seus celulares. Embora esta pergunta seja semelhante a uma questão anterior, as porcentagens de respostas variaram. Neste caso, a opção "mal" obteve a porcentagem mais alta, com 48,3% dos participantes, enquanto 39,1% afirmaram "não se importar muito", e uma minoria de cerca de 11,5% disse que se sentiria bem nessa situação. A média calculada para essas respostas foi de 1,62, em que "mal" é representado por 1, "não me importaria muito" por 2, e "bem" por 3.

Aproximadamente 71,3% dos entrevistados relataram que o uso do smartphone já afetou negativamente sua vida escolar de alguma forma, enquanto 28,7% afirmaram que não enfrentaram esse problema.

Quanto ao comportamento ao receber notificações em seus smartphones, 41,4% responderam que às verificam automaticamente quando uma notificação aparece, 23% conseguem esperar alguns minutos antes de verificar, 20,7% não se interessam imediatamente e, portanto, demoram para verificar, e 13,8% verificam imediatamente do que se trata.

Na categoria de concordância e discordância, ao serem questionados se aumentaram significativamente o tempo dedicado ao celular nos últimos três meses, 64,4% expressaram discordância, enquanto 34,5% concordaram. Em relação à afirmação "minha interação com meus familiares diminuiu devido ao uso do celular", 63,2% discordaram, e 35,6% concordaram. No que se refere ao aumento do uso do smartphone após o início da pandemia, a maioria (83,9%) demonstrou concordância, enquanto 14,9% discordaram.

Outra questão abordou as suas atividades de lazer diminuíram devido ao uso do smartphone. Nesse caso, 55,2% discordaram, enquanto 43,7% concordaram com a afirmação. Para 77% dos

participantes, estar conectado ao celular é uma forma de descanso, enquanto 23% não concordam com essa ideia.

Uma informação relevante surgiu na pergunta sobre se sentirem mais satisfeitos utilizando o smartphone do que passando tempo com seus amigos, onde os resultados foram bastante discrepantes. Nesse caso, 94,3% discordaram dessa afirmação, enquanto uma pequena minoria (4,6%) concordou.

Quanto à questão de sentir dores e desconforto nas costas ou nos olhos devido ao uso excessivo do smartphone, 59,8% discordaram, enquanto 39,1% concordaram. Cerca de 43,7% dos participantes concordaram em sentir-se cansados durante o dia devido ao uso do smartphone tarde da noite ou na madrugada, enquanto 55,2% discordaram dessa afirmação. Esses dados finais permitiram uma análise dos efeitos na saúde física dos adolescentes relacionados ao uso do smartphone, destacando que, embora a maioria tenha discordado, uma parcela significativa experimentou impactos físicos negativos.

6.3 O uso de mídias sociais

Na última seção do questionário, em relação ao uso das redes sociais, 96,6% dos participantes afirmaram que são ativos em alguma rede social, enquanto apenas 3 (3,4%) não possuem presença em redes sociais. Naquelas redes, a maioria (82,8%) segue uma variedade de perfis, incluindo familiares, amigos, conhecidos, artistas famosos e contas de entretenimento. Outros 10,3% acompanham apenas amigos e familiares, e uma pequena porcentagem (3,4%) segue somente amigos. Três participantes forneceram respostas adicionais, com um deles mencionando que segue artistas famosos e contas de entretenimento, outro mencionando que segue amigos e artistas de seu interesse, e o terceiro afirmando que segue principalmente perfis relacionados ao futebol no Twitter.

Quanto ao período do dia em que eles mais utilizam as redes sociais (manhã, tarde, noite, madrugada e todas as alternativas acima), foram registradas um total de 184 marcações dos 87 participantes, com apenas 8 deles marcando uma única opção. As opções mais marcadas foram "tarde" e "noite", cada uma com 30,4%. A parte da manhã também recebeu muitas marcações, totalizando 20,1%, lembrando que este é o horário em que os participantes estão na escola, uma vez

que estudam no período matutino. A opção "todas as alternativas acima" foi a terceira mais escolhida, com 21 marcações, representando 11,4% dos participantes. Quanto à madrugada, recebeu 12 marcações, o que corresponde a 6,5% dos participantes.

Em relação aos aplicativos mais usados, os principais foram o Whatsapp (86,2%), o Instagram (75,9%) e o Youtube (48,3%). Outros dois aplicativos também receberam um número significativo de marcações, sendo o Twitter (34,5%) e o TikTok (26,4%). Já em relação aos aplicativos em que estão mais ativos, as escolhas não diferem muito da pergunta anterior, com destaque para o Whatsapp (83,9%), Instagram (75,9%), TikTok (52,9%) e Twitter (35,6%).

Em uma certa questão, os participantes foram questionados se acreditam que relacionamentos podem ser formados por meio das redes sociais. A resposta "sim, já iniciei uma ou mais amizades por meio das redes sociais", obteve 40,2% de marcações. 9,2% marcaram "sim, essa experiência já ocorreu comigo", 8% relatou que "sim, já tive relacionamentos românticos que se iniciaram por meio das redes sociais", uma minoria de 4,6% relatou que "não, minha experiência não foi positiva", e não acreditam nessa possibilidade. Cerca de 33,3% afirmaram acreditar nessa possibilidade, apenas.

Na seção dedicada a situações percebidas como negativas, foi permitido que os participantes marcassem mais de uma opção, e um total de 182 marcações foram feitas. Observando os resultados, 65,5% dos 87 participantes indicaram já ter recebido mensagens ofensivas, ameaçadoras e/ou desagradáveis. Outros 60,9% relataram ter recebido mensagens com conteúdo impróprio, 47,1% disseram já ter respondido a mensagens ofensivas e 35,6% admitiram ter enviado mensagens ofensivas. Apenas 16,1% dos participantes não vivenciaram nenhuma dessas situações.

Em relação à pergunta sobre se utilizaram as redes sociais como refúgio diante de problemas e conflitos externos, a média foi calculada, com "não" sendo 1, "sim, mas pouco frequente" sendo 2, "sim, às vezes" sendo 3 e "sim, sempre" sendo 4, resultando em uma média de 2,15. As duas respostas mais comuns foram "não" e "sim, mas pouco frequente".

No que diz respeito à influência dos pais ou responsáveis sobre o uso das redes sociais, 55,2% dos adolescentes afirmaram que seus pais não fazem comentários sobre o uso das redes sociais. No

entanto, 41,4% dos pais comentam sobre o uso das mídias sociais, e, infelizmente, a maior parte desses comentários é negativa. Apenas uma pequena parcela de 3,4% dos pais ou responsáveis comenta de maneira positiva sobre o uso das redes sociais.

Sobre como as curtidas e comentários nas redes sociais afetam os adolescentes, 34,5% dos participantes afirmaram que essas interações não os afetam. Para 28,7%, embora essas interações não os afetem atualmente, já tiveram impacto em algum momento. Ainda assim, 17,2% dos participantes sentem que as curtidas e comentários afetam, mas não muito. Cerca de 16,1% relatam que essas interações afetam raramente, enquanto 3,4% dos adolescentes percebem que seu humor muda consideravelmente com base no número (ou falta) de curtidas e comentários.

A grande maioria dos adolescentes que responderam ao questionário, 94,3%, já experimentou algum desconforto ao ver conteúdo ou experiências online. Quando se trata de emoções relacionadas a conteúdo nas redes sociais, 48,3% relataram raramente sentir-se mal, enquanto 44,8% ocasionalmente se sentem desconfortáveis. Apenas 6,9% relatam sentir-se frequentemente tristes com conteúdo nas redes sociais.

No que diz respeito ao impacto no sono devido ao uso do smartphone, 29,9% dos participantes afirmam que isso acontece frequentemente, 27,6% ocasionalmente, 25,3% raramente e 17,2% sentem que seu sono é afetado muito frequentemente.

Em relação à frequência com que eles optam por passar mais tempo online do que sair com outras pessoas, a média resultou em 1,49, em que 1 é raramente e 4 é muito frequente. A maioria, ou seja, 58,6%, raramente faz essa escolha, enquanto 34,5% relatam que isso acontece ocasionalmente. Apenas 5,7% afirmam que isso ocorre frequentemente, enquanto uma minoria de 1,1% assinala a opção "muito frequente".

Quanto à frequência com que se sentem deprimidos, mal-humorados e/ou nervosos quando estão offline e essas emoções desaparecem ao retornar online, a média resultou em 1,49, em que 1 é raramente e 4 é muito frequente. Em termos percentuais, 63,2% relataram que isso ocorre raramente, enquanto 3,4% relataram que isso é muito frequente.

Em uma pergunta subsequente, os participantes foram questionados sobre se iniciaram algum comportamento positivo após começar a usar as redes sociais. 69% dos participantes responderam afirmativamente, enquanto 21,8% responderam negativamente. Entre as respostas adicionais na opção "outros", foram mencionados comportamentos como amadurecimento, aprendizado, prática de atividades físicas, cursos e outros aspectos que foram tanto positivos quanto negativos em relação ao uso das redes sociais.

Na questão seguinte, foi perguntado se os participantes já adotaram algum comportamento negativo após começar a usar as redes sociais. A maioria, representando 60,9% dos participantes, respondeu "sim", enquanto 29,9% responderam "não". Além disso, alguns participantes compartilharam relatos adicionais na opção de texto "outros". Alguns desses relatos incluem experiências relacionadas à exposição a conteúdos impróprios, sentimentos de isolamento, perda de tempo e autodepreciação, enquanto outros mencionaram não saber como responder a essa pergunta.

Em uma questão específica, cerca de 32,2% dos participantes admitiram usar alguma rede social para expressar seus sentimentos ou desabafar sobre suas vidas. A média calculada para essa pergunta resultou em 1,31, em que "sim" é representado por 1 e "não" por 2.

Quanto à configuração de privacidade dos perfis nas redes sociais, 48,3% dos participantes afirmaram que seus perfis são privados ou fechados, onde apenas pessoas autorizadas podem ver suas postagens. Para 19,5%, seus perfis são fechados, mas eles não se importam que outras pessoas vejam suas publicações. Para 17,2%, seus perfis são completamente abertos, permitindo que todos vejam suas postagens. Além disso, 11,5% dos adolescentes possuem perfis abertos, mas restringem o acesso a alguns conteúdos.

Quando questionados sobre o tipo de conteúdo que postam ou acompanham em suas redes sociais, 79,3% disseram que não acompanham conteúdos negativos, enquanto apenas 16,1% afirmaram que sim. Alguns participantes explicaram em comentários que, embora não acompanhe mais conteúdo negativo, já o fizeram no passado. Outros mencionaram que acompanham canais de notícias que frequentemente compartilham conteúdos negativos.

No que diz respeito aos emojis, emoticons e stickers utilizados, 59,8% dos participantes relataram usar expressões de memes, tendências e/ou engraçadas, enquanto 25,3% optam por expressões alegres, felizes ou românticas. Uma pequena parte (4,6%) utiliza expressões negativas, tristes ou depressivas, mais frequentemente.

Em relação à frequência de postagens nas redes sociais, a média calculada, em uma escala de 1 a 5, onde 1 representa "raramente" e 5 "diariamente", resultou em 2,47. Cerca de 27,6% dos participantes relataram fazer postagens algumas vezes ao ano, 16,1% postam semanalmente, e 14,9% fazem postagens mensalmente.

Aproximadamente 40,2% dos participantes afirmaram possuir contas anônimas ou não identificáveis nas redes sociais, enquanto 59,8% não possuem contas desse tipo. Quanto às amizades, a maioria, cerca de 95,4%, possui mais amizades no mundo real do que virtualmente, enquanto 4,6% relataram ter mais amizades virtuais.

Ao realizar uma publicação, 56,3% dos participantes relataram sentir-se tranquilos neste momento. Entretanto, 29,9% sentem ansiedade para saber as reações das pessoas, como curtidas, comentários e opiniões. Uma minoria, mas ainda significativa (13,8%), fica na expectativa de gerar um bom engajamento.

Ao perceberem um tempo prolongado de conexão, 59,8% dos participantes notam que o uso prolongado afeta tanto sua saúde mental quanto física. Cerca de 29,9% dos participantes não relatam perceber diferenças significativas, enquanto aproximadamente 9,2% reconhecem que afeta negativamente seu humor e apenas 1,1% sente-se bem com isso.

Quanto às notícias que visualizam nas redes sociais, 98,9% dos participantes já experimentaram emoções tanto alegres/felizes quanto tristes/infelizes com o que viram. Além disso, 92% relataram sentir raiva ao se depararem com notícias nas redes sociais.

Em relação às personalidades dos participantes, cerca de 56,3% se consideram mais extrovertidos, 39,1% tendem a ser mais introvertidos e 4,6% se percebem como introvertidos, mas também gostam de momentos de isolamento. Outra questão avaliada foi a tendência a fazer

comparações, onde a média resultou em 1,34, em que "sim" é representado por 1 e "não" por 2. Também foi avaliada a média da autoestima, classificada como baixa (1), alta (3) ou estável (2). A média encontrada foi de 2,02, indicando que cerca de 67,8% dos participantes percebem sua autoestima como estável, enquanto "alta" e "baixa" obtiveram a mesma porcentagem, com 16,1%.

Na última questão, os participantes foram convidados a descrever os sentimentos e emoções mais comuns nas últimas semanas. Ao categorizar as respostas em positivas e negativas, foi observada uma grande disparidade. A categoria de sentimentos positivos recebeu 72 itens, enquanto a categoria negativa recebeu o dobro, totalizando 144 itens. Dentre a categoria de sentimentos positivos, a "Alegria" foi a mais citada, com 41 menções, seguida por "Tranquilidade" e "Amor", que receberam 11 e 5 menções, respectivamente. Outras palavras positivas mencionadas incluem paz, ânimo, paixão, realização, gratidão, entre outras.

Já a segunda categoria registrou a menção da palavra "ansiedade" 41 vezes, em várias formas, enquanto "cansaço" foi mencionado 22 vezes. Outros sentimentos relatados incluíram tristeza (14 vezes), medo (7), estresse (6), raiva (5), preguiça (4), sono (4), preocupação (4) e desânimo (4). Essas ocorrências refletem fortemente sobre o tema, indicando que esses sentimentos podem estar diretamente relacionados ao uso de mídias sociais e ao uso excessivo do smartphone.

Tabela 1. Categoria positivos

Detecção	Nº de citações	Detecção	Nº de citações
Alegria	41	Estável	1
Satisfação	2	Gratificação	1
Alívio	1	Realização	1
Amor	5	Desejo	1
Tranquilidade	11	Admiração	1
Pensativo	1	Reflexivo	1
Agradecida	1	Determinação	1
Paz	1	Paixão	1
Ânimo	1		

Acima está apresentada a Tabela 1, na qual a “Categoria positivo” está exposta, demonstrando as palavras citadas pelos participantes (detecção) e o número de vezes que ela foi mencionada (Nº de citações). Algumas palavras sofreram variações, porém, condizem com o que está escrito. Um exemplo disso é a palavra “satisfação”, que pode ter sido citada assim e também como “satisfeita”.

Tabela 2. Categoria negativo

Deteccão	Nº de citações	Deteccão	Nº de citações
Ansiedade	37	Angústia	1
Cansaço	22	Autoestima baixa	1
Pressão	2	Sem esperança	1
Tristeza	14	Pessimismo	1
Tensão	2	Irritabilidade	2
Estresse	6	Vontade de morrer	1
Preguiça	4	Medo	7
Sono	4	Frustração	1
Vazio	1	Dúvida	1
Preocupação	4	Inveja	1
Apatia	2	Desmotivação	1
Desânimo	4	Remorso	1
Esgotament	1	Agitação	1
Raiva	6	Sem paciência	1
Tédio	2	Isolado	1
Culpa	1	Bravo	1
Ódio	1	Trevas	1
Depressão	1	Insegurança	1
Inutilidade	1	Nervosismo	4

o

A tabela 2 demonstra as palavras mencionadas pelos participantes na categoria negativos. Nela, encontramos as palavras colocadas por eles (detecção), e também o número de vezes que ela foi citada (Nº de citações).

7. DISCUSSÃO

Os resultados encontrados neste estudo corroboram com as conclusões encontradas na literatura analisada, especialmente no que diz respeito à relação entre a saúde mental dos adolescentes e os potenciais riscos associados à exposição nas mídias sociais. Lustosa (2021) destaca que o termo “rede social” se tornou amplamente associado à tecnologia da comunicação e da informação, sendo utilizado para diversos fins. As redes sociais desempenham um papel vital na interação, sendo vistas como meios eficazes para estabelecer conexões interpessoais de forma mais ágil. Elas são, em essência, estruturas formadas por indivíduos interconectados, oferecendo aos seus usuários a oportunidade de construir identidades e desenvolver novos relacionamentos.

Portugal (2020) enfatiza que as redes sociais, nos dias atuais, servem como plataformas de interação e entretenimento para uma grande parcela de seus usuários. Elas possibilitam a conexão e o diálogo com pessoas de diferentes partes do mundo, facilitando o compartilhamento de interesses, a descoberta de novas informações, a divulgação de conteúdo e uma expressão prática. Dessa forma, era natural esperar que a maioria dos participantes utilizasse redes sociais, visto que, a partir dos dados, aproximadamente 96,6% deles estavam ativos em alguma plataforma de rede social. No que diz respeito a este uso, ao analisar os dados da pesquisa, percebemos que as redes mais utilizadas por eles são Whatsapp, Instagram e Youtube. Dentre essas redes, 48,3% dos participantes possuem suas redes sociais no formato privado, em que apenas as pessoas que eles permitem podem ver suas publicações.

O questionário foi aplicado a adolescentes com idades entre 17 e 18 anos. Nas palavras de Bienzobás (2021), a adolescência é uma fase do desenvolvimento humano que se estende dos 10 aos 19 anos e é definida cronologicamente pela Organização Mundial da Saúde como um período de descobertas e experimentação. Como resultado, as interações sociais condicionais em ambientes tanto físicos quanto virtuais desempenham um papel significativo na vida dos jovens, proporcionando espaço para experimentação, reflexão e a reconstrução de suas identidades e relacionamentos

interpessoais. E é justamente para essas questões que a maior parte dos adolescentes utilizam o smartphone, como comunicação, entretenimento (aplicativos de mídias sociais), entre outras.

Essa pesquisa concentra-se em adolescentes, uma vez que, como o autor afirma, essa fase da vida é marcada por descobertas, estabelecimento de relações interpessoais e a influência das novas tecnologias virtuais como um facilitador desse processo.

No entanto, é importante destacar que, de acordo com diversas pesquisas e autores, como Souza e Cunha (2019), o uso excessivo das tecnologias, especialmente smartphones e redes sociais, pode impactar na qualidade de vida dos adolescentes. Isso pode se manifestar por meio de dificuldades no desempenho social, bem como danos em diversas dimensões biopsicossociais e no desenvolvimento desses jovens, o que, em última instância, pode afetar sua saúde mental. Pensando nisso, ao resgatar os dados da pesquisa, vimos que mais de 60% dos participantes já iniciaram algum comportamento negativo após começar a usar as redes sociais. Nesse contexto, as questões abordadas na pesquisa tinham como objetivo analisar precisamente esses impactos.

É notável que cerca de 41,4% dos participantes já perceberam o uso excessivo dessas tecnologias, o que está em consonância com as questões levantadas por Souza e Cunha (2019). Além disso, é relevante mencionar que uma parte específica dos participantes expressou o sentimento de mal-estar caso fiquem uma semana sem seus dispositivos móveis, o que corrobora as preocupações apresentadas pelos autores incluídos.

No entanto, não se pode concluir que os problemas de saúde mental dos adolescentes pertencem diretamente ao uso das mídias sociais e smartphones, conforme argumentado por Coyne (2019). É fundamental considerar que a quantidade de tempo gasto nas redes sociais não é, por si só, um indicativo direto de problemas de saúde mental. Portanto, os pesquisadores devem adotar uma abordagem mais abrangente, examinando o contexto, o conteúdo e outros fatores que podem contribuir para o aumento dos problemas de saúde mental durante a adolescência e a transição para a idade adulta.

Por outro lado, essa pesquisa está alinhada com a observação de Bueno (2018), que aponta que o desempenho acadêmico dos estudantes pode ser prejudicado pela quantidade de tempo que passa online. Isso se reflete nos resultados, uma vez que uma parte significativa dos participantes usam seus smartphones por um período específico diariamente, incluindo 58,6% que gastam até 6 horas, 21,8% que utilizam até 9 horas e 5,7% que chegam a passar mais de 10 horas diárias online, o que é preocupante em termos de impacto no desempenho acadêmico.

Além do impacto no desempenho acadêmico, Bueno (2018) destaca que a dependência da internet pode afetar a vida social e familiar dos adolescentes, corroborando parte dos achados da pesquisa. Por exemplo, ao questionarem sobre os motivos que levaram à busca por psicoterapia, 16 participantes citaram questões familiares, incluindo falta de comunicação com os pais, divórcio/separação deles, e outros problemas não especificados. Esses elementos refletem a possível influência negativa da tecnologia na vida social e familiar dos jovens, questão apresentada no estudo.

Em outras investigações, estudos conduzidos por Nunes (2021), Rosemary e Ricciardelli (2021), Fermann (2021), Yang (2022) e Vieira (2022) evidenciaram um padrão em que a maioria dos adolescentes demonstram sinais de dependência da internet, resultado de um uso excessivo das mídias digitais. Contudo, apesar dos dados coletados no estudo diário e daqueles reunidos nesta pesquisa, não é conclusivo afirmar se há ou não um vício por parte destes 87 adolescentes em relação ao uso dessas tecnologias.

Além disso, como argumenta Bueno (2018), esse uso intenso pode impactar níveis de desempenho acadêmico dos adolescentes. De acordo com a pesquisa, 71,3% dos participantes presumiram ter sofrido prejuízos relacionados à escola devido ao uso frequente do smartphone. Vale ressaltar que essa influência não se limita à escola, pois, de acordo com Bueno, o uso das redes sociais está associado a taxas mais elevadas de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Os resultados deste estudo refletem essas preocupações, já que 29,9% dos adolescentes afirmaram que seu sono é frequentemente afetado pelo uso do celular.

Um aspecto relevante a ser considerado é o contexto da pandemia de COVID-19, que trouxe um aumento na frequência e na intensidade das interações nos espaços digitais. As mídias sociais e os jogos foram meios de entretenimento e comunicação que ajudaram a manter os jovens e suas famílias conectadas e seguras durante o isolamento social, conforme observado por Granic, Morita e Scholten (2020). E a partir dessa pesquisa realizada, confirmou-se os dados dos autores, pois 83,9% dos adolescentes participantes relataram um aumento significativo no uso de smartphones após o início da pandemia.

Esse cenário complexo e multifacetado envolvendo o uso excessivo da tecnologia por adolescentes demanda uma análise aprofundada, levando em consideração não apenas os aspectos quantitativos, mas também os contextos e as implicações no bem-estar e desenvolvimento desses jovens.

No que diz respeito à saúde mental, diversas pesquisas, como as conduzidas por Sanches e Forte (2019), Souza e Oliveira (2020), Freitas (2021), Sales (2021), Ghaemi (2020), Abi-joude (2020), Gao (2020) e Junior (2022), lançaram luz sobre a influência do ambiente virtual no surgimento de problemas de saúde mental entre os jovens. É notório que a exposição aos desafios da vida online tem contribuído para o aumento de distúrbios mentais neste grupo. Os relatos encontrados na pesquisa também refletem essa tendência, uma vez que as emoções e sentimentos relatados pelos participantes nas últimas semanas foram predominantemente negativos. Ansiedade, cansaço, desânimo, estresse e tristeza foram indicadores com frequência, superando em dobro as referências a sentimentos positivos.

Chama a atenção o fato de que aproximadamente 66,7% dos 87 participantes já passaram ou estão passando por processos de psicoterapia, o que evidencia a conscientização dos jovens sobre a importância do cuidado com a saúde mental. Nesse contexto, a internet surge como um ambiente perigoso para indivíduos em situação de vulnerabilidade (Sanches e Forte, 2019). Então, ao analisar os dados da pesquisa, no qual aponta que a maioria dos adolescentes têm se sentido com emoções mais negativas que positivas, percebe-se como eles encontram-se neste estado de vulnerabilidade,

como diz o estudo dos autores acima. Mas não só isso, outro dado que também se relaciona com este tema da vulnerabilidade, está presente quando 32% dos participantes utilizam alguma rede social para desabafar sobre sua vida e expor seus sentimentos em momentos de fragilidade.

A dependência da internet pode ser compreendida como o uso prolongado e excessivo dessas tecnologias, acarretando prejuízos em diversas esferas da vida, como as relações sociais, familiares e acadêmicas, conforme ressalta Bueno (2018). Nessa pesquisa, 59,8% dos adolescentes percebem que o uso prolongado afeta sua saúde física e mental. Esse abuso modifica o comportamento humano, interferindo na rotina e nas necessidades básicas, resultando em problemas emocionais, comportamentos agressivos, obsessão em verificar constantemente o celular e as redes sociais, vulnerabilidade a opiniões alheias e preocupação excessiva com a imagem pessoal (Souza e da Cunha, 2019). Isso se relaciona com nossa pesquisa, quando fala sobre as notificações de celular, no qual, cerca de 41,4% olha de forma automática para o celular quando notifica algo, enquanto 13,8% procura ver imediatamente do que se trata. E também, quando eles fazem alguma publicação em sua rede, 29,9% desses adolescentes se sentem ansiosos para saber das reações (curtidas, comentários e opiniões) das pessoas. Outro dado que também contribui com o que foi apresentado por Souza e Cunha (2019), é quando a maioria dos participantes (58,6%), se comparam nas redes sociais.

Em suma, a relação entre o uso excessivo da internet, saúde mental e bem-estar dos jovens é um tópico complexo, que exige uma análise aprofundada, considerando não apenas os sintomas manifestados, mas também os fatores contextuais e as possíveis estratégias de prevenção e intervenção.

Os impactos negativos do uso excessivo e patológico da internet abrangem uma série de áreas, como o estresse, a insatisfação com a aparência, o aumento do narcisismo, a diminuição da autoestima e o aumento do isolamento social no mundo real, conforme destacado por Bienzobás (2021). Esses efeitos se alinham com as descobertas da pesquisa, que revelaram que a palavra "cansaço" foi uma das mais frequentes quando os participantes descreveram seus sentimentos nas últimas semanas.

Além disso, cerca de 35,6% dos participantes afirmaram que a interação com seus familiares tem diminuído devido ao uso constante do celular.

Segundo Portugal e De Souza (2020), é necessário que o adolescente tenha o apoio dos pais quanto a sua comunicação e mantenham um ambiente respeitoso, incentivando um bom convívio familiar e social. Ainda que alguns dados em relação a suas relações familiares apresentaram-se como negativas, observou-se na análise que 55,2% dos pais ou responsáveis dos adolescentes que participaram da pesquisa não costumam comentar nada sobre o seu uso no smartphone e/ou nas redes sociais. Mas cerca de 64,4% já receberam queixas sobre seu uso no smartphone.

Xavier (2018) enfatiza que o uso excessivo das redes sociais tem sérios impactos na saúde física, mental e social dos adolescentes. A ansiedade e a agressividade são aspectos evidentes tanto no uso frequente de dispositivos eletrônicos, que gradativamente substituem as atividades recreativas tradicionais, quanto na abstinência dessas tecnologias. Os resultados da pesquisa corroboram as observações de Xavier, uma vez que a ansiedade foi o sentimento mais frequentemente relatado nas últimas semanas pelos participantes. Além disso, a ansiedade é a principal razão que levou os jovens do estudo a iniciarem a psicoterapia, sendo que 17,2% dos participantes relataram sintomas de ansiedade.

Outro aspecto notável é a relação entre o uso da internet e a depressão, como destacado por Bienzobás (2021). Usuários que já possuem o diagnóstico de depressão ou apresentam sintomas depressivos tendem a passar ainda mais tempo online, embora sua interação seja estruturada por postagens e compartilhamentos de conteúdo pessimista e melancólico. Essa dinâmica se reflete nos resultados da pesquisa, uma vez que dos 5 participantes com diagnóstico de depressão, 4 deles utilizam as redes sociais para expressar seus sentimentos e compartilhar desabafos sobre suas vidas.

Assim como Souza e Oliveira (2020) destacam, o ambiente virtual desempenha um papel significativo na criação de estigmas em torno da identidade do jovem infrator. Essa dinâmica é impulsionada pela facilidade de disseminação de narrativas populares que acentuam os preconceitos em relação a esses jovens, resultando em ataques virtuais que prejudicam seu desenvolvimento

psicossocial. A pesquisa respalda essas observações, revelando que uma parcela significativa dos adolescentes (65,5%) já foi alvo de mensagens ofensivas, ameaçadoras e/ou desagradáveis. Além disso, uma considerável porcentagem também foi exposta a conteúdos impróprios, enquanto uma proporção significativa admitiu ter enviado mensagens ofensivas e respondido quando recebiam também (47,1%). Mas além disso, o que também se relaciona com essa questão, é o fato de que, surpreendentemente, cerca de 40,2% dos participantes possuem contas anônimas, que não o identificam nas redes sociais. De certa forma, esse último dado pode se relacionar com o citado anteriormente.

Em resumo, o uso problemático da internet não afeta apenas a saúde mental dos adolescentes, mas também tem implicações em sua vida cotidiana, relacionamentos interpessoais e bem-estar emocional. Essas descobertas destacam a complexidade das especificidades e a necessidade de abordagens preventivas e terapêuticas específicas para enfrentar esse desafio crescente.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa de natureza quantitativa e qualitativa teve como objetivo identificar os impactos das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes, bem como diante sua dependência e uso desordenado. Os objetivos específicos estabelecidos foram: examinar efeitos comportamentais de adolescentes frente ao uso excessivo de redes sociais e identificar as consequências da dependência em redes sociais na vida de adolescentes.

Os resultados obtidos a partir do estudo, que envolveu 87 adolescentes, proporcionaram uma visão aprofundada da complexidade dessa problemática, destacando a necessidade de compreender as múltiplas dimensões relacionadas ao uso das mídias sociais por esse grupo. Este estudo assume relevância ao contribuir para o aumento do conhecimento sobre os impactos que as redes sociais e os smartphones podem ter na vida dos adolescentes, permitindo perceber seus riscos e favorecendo a conscientização e a reeducação sobre o uso problemático dessas tecnologias.

A análise dos dados confirmou a hipótese inicial, evidenciando que o uso desordenado das mídias sociais pode acarretar prejuízos significativos não apenas à saúde física, mas principalmente à saúde mental dos adolescentes. Esses impactos reverberam em diversas áreas de suas vidas, incluindo as relações sociais, o desempenho escolar, a autoestima e outros fatores relevantes.

As diversas perspectivas sobre o impacto das redes sociais na saúde mental destacam um cenário complexo, onde benefícios como comunicação, entretenimento e acesso à informação coexistem com efeitos negativos, incluindo ansiedade, prejuízos em diferentes áreas da vida e experiências adversas. Isso ressalta a necessidade de discernimento no uso dessas plataformas, tanto em relação ao tempo diário dedicado a elas quanto aos conteúdos acessados.

Uma observação interessante é que a maioria dos participantes já passou por processo de psicoterapia, principalmente os do sexo masculino, revelando um interesse consciente na preservação da saúde mental. E muitos deles assumem perceber o uso do smartphone como exagerado, demonstrando consciência quanto ao seu uso e aos prejuízos que este pode gerar a eles.

Mesmo diante longas horas diárias utilizando o smartphone, a maioria dos participantes expressou se sentir mais satisfeito passando tempo com seus amigos do que utilizando o telefone celular, e raramente a maioria deles escolhem passar mais tempo online do que sair com outras pessoas. Isso aponta uma priorização em manter sua vida social ativa, além de mostrarem ter mais amizades presenciais que virtuais, a partir de dados da pesquisa. Acredita-se também, que os comportamentos decorrentes do uso indiscriminado das redes sociais e da internet podem impactar nas relações dos adolescentes com seus familiares e em seu convívio social mais amplo.

Quanto às limitações desta investigação, a recolha de dados baseou-se numa única instituição de ensino, sendo que, deste modo, a mesma pode não ser representativa da totalidade da população em contexto escolar. Aplicar este instrumento valioso em apenas um colégio, não nos permite acolher outros adolescentes em diferentes contextos. E não só isso, o estudo poderia ter explorado mais participantes com diferentes faixas etárias (compreendendo ainda a fase da adolescência).

Assim, seria útil no futuro conduzir investigações com amostras mais abrangentes, incluindo outras escolas e instituições de ensino, tanto públicas como privadas, em várias áreas geográficas nacionais, no sentido de melhor contribuir para a compreensão da problemática das consequências do uso excessivo das mídias sociais na vida dos adolescentes.

Por fim, como sugestões para estudos adicionais na área, entende-se que é necessária uma melhor compreensão dos processos psicológicos ligados ao tema em questão. Como resultado, sugere-se que não apenas a família deva ter atenção especial aos adolescentes, mas também o governo, as escolas e a sociedade como um todo devem tomar medidas proativas para conscientizar quanto aos riscos que esses comportamentos irresponsáveis representam para a sociedade como um todo, bem como sensibilizar para os aspectos patológicos que esses comportamentos apresentam aos adolescentes.

REFERÊNCIAS

- Abreu, C. N. (2019). O cérebro digital: como o uso constante da internet está afetando nossa mente. <https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2019/07/16/o-cerebro-digital-comouso-constante-da-internet-afetando-nossa-mente>
- Adorjan, M.; Ricciardelli, R. Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers. *Canadian Review of Sociology/Revue Canadienne de Sociologie*, [online], v. 58 (1), p. 45-64. fev. 2021. Disponível em: DOI: . Acesso em: 16 nov. 2022.
- Antony, S. O adolescente com transtorno de conduta - a carência afetiva atrás da violência. In: ZANELLA, Rosana (org). *A clínica gestáltica com adolescentes: caminhos clínicos e institucionais*. São Paulo: Summus, 2013, p 115-150.
- Biaggio, A. M. *Brasil. Psicologia do Desenvolvimento*. Petrópolis: Vozes, 1975. clínicos e institucionais. São Paulo: Summus, 2013, p 115-150.
- Bienzobás, S. M. *Adolescência, internet e saúde mental: uma revisão de escopo*. 2021.
- Bouzas, I. (2013). Internet: um campo de estudo. *Adolesc. Saúde*, 10(1), 6. <https://s3-sa-east1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/adolescenciaesaude.com/pdf/v10n1a01.pdf>
- Brasil (2020). *Proteção de crianças e adolescentes na internet*. Secretaria nacional dos direitos da criança e do adolescente. Secretaria nacional da família ministério da mulher, da família e dos direitos humanos. Brasília – DF.
- Bueno, L. A. F. *Uso de mídias sociais, ansiedade e depressão: revisão integrativa e interface*. 2018.
- Calligaris, C. *Adolescência*. São Paulo: Publifolha, 2009.
- Chu, H. S., Tak, Y. R., & Lee, H. (2020). Exploring psychosocial factors that influence smartphone dependency among Korean adolescents. *PloS One*, 15(5), e0232968. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232968>
- Coyne, Sarah M.; ROGERS, Adam A.; ZURCHER, Jessica D.; STOCKDALE, Laura; BOOTH, McCall. Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal

study. *Computers in Human Behavior*, [online] v. 104, out. 2019. DOI: . Acesso em: 15 nov. 2022.

Cunha, A. C. R. da. *Gestalt-terapia e adolescência na atualidade: uma revisão de literatura*. 2018. Monografia (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

De Silva Júnior, E. S. et al. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 8, n. 3, p. 18838-1851, mar. 2022. DOI 10.34117/bjdv8n3-224. Disponível em: file:///C:/Users/vande/Downloads/45299-113167-1-PB.pdf. Acesso em: jun. 2022.

Dhir, A., Chen, S., & Nieminen, M. (2015). Predicting adolescent Internet addiction: The roles of demographics, technology accessibility, unwillingness to communicate and sought Internet gratifications. *Computers in Human Behavior*, 51, 24-33. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.056>

Erikson, E. H. (1972). *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar

Favotto, L., M., V., P., W., & D., C (2019). The role of family and computer-mediated communication in adolescent loneliness. - *PLoS One*, 14(6), e0214617. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214617>

Fermann, Luiz, I.; et al. Uso de internet e mídias sociais por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. *Cienc. Psicol.*, Montevideo, v. 15, n. 1, e2389, jun. 2021. Disponível em: . Acesso em: 16 nov. 2022.

García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., Dias, P. C., & García-Castillo, F. (2020). Social networks as tools for the prevention and promotion of health among youth. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 33(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00150-z>

Granic, I., Morita, H., & Scholten, H. (2020). Young People's Digital Interactions from a Narrative Identity Perspective: Implications for Mental Health and Wellbeing. *Psychological Inquiry*, 31(3), 258-270. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820225>

- Günter, H. (2003) Como Elaborar um Questionário (Série: Planejamento de Pesquisa nas Ciências Sociais, Nº 01). Brasília, DF: UnB, Laboratório de Psicologia Ambiental URL: www.psi-ambiental.net/pdf/01Questionário.pdf.
- Lira, N. T. S. Adolescentes e Adultescentes na Contemporaneidade. Revista IGT na rede. v. 7, n. 12, p. 18-25, 2010. Disponível em:<http://www.igt.psc.br/ojs> Acesso em: 13 out. 2018.
- Männikkö N, Ruotsalainen H, Miettunen J, & Kääriäinen M. (2020) Associations between Childhood and Adolescent Emotional and Behavioral Characteristics and Screen Time of Adolescents. *Issues Ment Health Nurs.* 41(8), 700-712.
- Melo, A. K.; Siebra, A. J.; Moreira, V. Depressão em Adolescentes: Revisão da Literatura e o Lugar da Pesquisa Fenomenológica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Fortaleza, v. 37, n. 1, p. 18-34, janeiro/março. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-37030001712014>. Acesso em: jun. 2022.
- Nunes, P. P. B.; et al. Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. *Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 26, n. 07, p. 2749-2758, jul. 2021. Disponível em: . Acesso em: 16 nov. 2022
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020) Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age:facts, fears, and future directions.*J Child Psychol Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- O'Reilly, M. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of mental health* (Abingdon, England), [online], v. 29 (2), p. 200-206. jan. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>>. Acesso em: 15 nov. 2022.
- Safernet Brasil (2018). Suposto desafio da “MOMO”: recomendações da Safernet Brasil e alerta para pais e educadores. Portal da Safernet Brasil. <https://new.safernet.org.br/content/suposto-desafio-da-momo>.
- Sales, S. S.; COSTA, Talita Mendes da; GAI, Maria Julia Pegoraro. Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 9, e15110917800,

jul. 2021. ISSN 2525-3409. Disponível em: DOI: <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17800>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

Sanches, P. da F.; Forte, C. Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários. *Revista Tecnológica da Fatec Americana*, [online], v. 7 n. 02, abr/set. 2019. Disponível em: . Acesso em: 15 nov. 2022.

Silva, T. O., Silva, L. T. G. (2017). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*,34(103).http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009

Souza, J. O.; O., Gomes, E. S. Impactos psicológicos da mídia sobre a construção da identidade do “jovem infrator”. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, [online], v. 4, n. 3, p. 1-16, jul/set. 2020 ISSN: 2594-5343 Disponível em: DOI:< <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v4i3.255>>. Acesso em: 15 nov. 2022.

Souza, K.; Cunha, M. X. C. da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Educação, Psicologia e Interfaces*, v. 3, n.3, p. 204-217, 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>

Spritzer, D. T. et al. (2016). Dependência de tecnologia: avaliação e diagnóstico. *Revista Debates em Psiquiatria*. <https://studylibpt.com/doc/1475728/depend%C3%AAncia-de-tecnologia--avalia%C3%A7%C3%A3o-ediagn%C3%B3stico-artigo-de>.

Picon, F. et al. (2015). Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 17(2), 44-60. [Rhttp://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=177](http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=177)

Pinheiro, L. Adolescente? Dá pra atender. In: Rosana Zanella (org). *A clínica gestáltica com adolescentes: caminhos clínicos e constitucionais*. São Paulo: Summus, 2013, p. 77-103.

- Portugal, A. F.; D. S., Júlio César Pinto. Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. *Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH*, v. 4, n. 2, juldez, p. 262-291, 2020.
- Primack, B. A., Bisbey, M. A., Shensa, A., Bowman, N. D., Karim, S. A., Knight, J. M., & Sidani, J. E. (2018). The association between valence of social media experiences and depressive symptoms. *Depression and Anxiety*, 35(8), 784–794. <https://doi.org/10.1002/da.22779>
- Tono, C. C. P. (2015) *Análise dos riscos e efeitos nocivos do uso da internet: contribuições para uma política pública de proteção da criança e do adolescente na era digital*. Tese (Doutorado em Tecnologia), Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2015. <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/1987>
- Vally, Z., & D’Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 752–759. <https://doi.org/10.1111/ppc.12431>
- Vromen, A. (2007). Australian young people's participatory practices and internet use. *Information, Communication & Society*, 10, 48-68. <https://doi.org/10.1080/13691180701193044>
- Vieira, Y. P.; et al. Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria [online]*, v. 40, e2020420, mai. 2022. ISSN 1984-0462. Disponível em: . Acesso em: 16 nov. 2022.
- Zanella, R.; Zanini, M. E. B. Atendendo adolescentes na contemporaneidade. In: ZANELLA, Rosana (org). *A clínica gestáltica com adolescentes: caminhos clínicos e institucionais*. São Paulo: Summus editorial, 2016, p. 59-76.
- Yang, F.; QI, L.; Liu, S.; Hu, W.; Cao, Q.; Liu, Y.; Tang, M.; Lv, Z.; Zhou, Z.; Yang, Y. Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors: The Mediation Role of Smartphone Addiction and Depression. *Nutrients*, [online], v. 14 (6), e1281, mar. 2022. Disponível em: . Acesso em: 16 nov. 2022

ANEXOS

Anexo A - Questionário

Caro participante, sou Raquel Augusta Neri Chamon, estudante de Psicologia do UniCEUB, e em conjunto com meu professor orientador, o Msc. Alexandre Cavalcanti Galvão estamos desenvolvendo uma pesquisa que tem por tema “O uso de mídias sociais por adolescentes: um estudo sobre os riscos e benefícios para a saúde mental”. A seguir será iniciado o questionário para a pesquisa e sua participação é muito importante para nós. Vale reforçar que todas informações compartilhadas aqui são confidenciais.

O questionário está dividido em três seções, sendo a primeira sobre informações pessoais, a segunda sobre o uso do smartphone e a última sobre o uso de redes sociais. Caso não se sinta mais confortável em continuar respondendo, sinta-se livre para se retirar da sala de aplicação, se julgar necessário. Sua sinceridade nas respostas é de fundamental importância para bons resultados em nossa pesquisa, o que favorece estudos sobre o tema.

Seção 1- Informações pessoais

Gênero: () Feminino () Masculino

Idade: () 14 anos () 15 anos () 16 anos () 17 anos () 18 anos

Você já fez psicoterapia?

() Sim.

() Não.

Por qual motivo você iniciou o processo de psicoterapia? Escreva brevemente.

Você já fez tratamento psiquiátrico?

() Sim

() Não

Para que foi o tratamento? Escreva brevemente.

Você possui algum diagnóstico dado por psicólogo ou psiquiatra? Qual?

Você possui telefone celular?

Sim

Não

Seção 2- uso do smartphone

Qual é a média diária de tempo de uso?

Até 3h diárias

Até 6h diárias

Até 9h diárias

Mais de 10 horas diárias

Você percebe seu uso no smartphone como...

Tranquilo/normal

Exagerado

Qual a função-utilidade do seu smartphone para você hoje?

Uso para muitas funções, como comunicação, entretenimento, uso das ferramentas disponíveis no smartphone, entre outras.

Para comunicação (telefonemas/ mensagens de texto) e entretenimento (aplicativos de mídias sociais, como Instagram e Twitter, por exemplo)

Somente para entretenimento.

Somente para comunicação.

Outro: _____

Como você se sente quando fica muito tempo sem utilizá-lo?

Bem e/ou tranquilo(a), não há mudanças.

Me sinto confortável e/ou aliviado(a).

Não me sinto bem.

Me sinto muito mal.

Outras pessoas já se queixaram do seu uso do smartphone? Sim Não

Como você se sentiria se ficasse uma semana sem seu celular?

Bem Mal Não me importaria muito

O uso do smartphone já te prejudicou em algo relacionado a escola?

Sim

Não

Assinale abaixo como você se comporta ao ver uma notificação em seu smartphone:

Procuo ver imediatamente do que se trata.

Ao aparecer uma notificação, olho de forma automática para o celular.

Consigo esperar alguns minutos para olhar, não vejo imediatamente.

Não me interessa de imediato, portanto, demoro ver algumas vezes.

Venho aumentando consideravelmente o tempo gasto com celular nos últimos três meses

Concordo

Discordo

Minha interação com meus familiares diminuiu por causa do uso do celular

Concordo

Discordo

O meu uso no smartphone aumentou após a pandemia

Concordo

Discordo

Minhas atividades de lazer diminuíram por causa da utilização do smartphone

Concordo

Discordo

Estar conectado no celular é uma forma de descanso

Concordo

Discordo

Fico mais satisfeito utilizando o smartphone do que passando tempo com meus amigos

Concordo

Discordo

Tenho dores e incômodos nas costas ou desconforto nos olhos devido ao uso excessivo de celular

Concordo

Discordo

Sinto-me cansado durante o dia devido ao uso do smartphone tarde da noite/madrugada

Concordo

Discordo

Seção 3- uso das redes sociais

Em que parte do dia você utiliza as redes sociais?

Manhã

Tarde

Noite

Madrugada

Todas alternativas acima

Quais são os aplicativos mais usados?

Instagram

Facebook

Twitter

Whatsapp

Youtube

Outros, escreva:

Em que redes sociais você está ativo? (É permitido marcar mais de uma opção)

Instagram

Whatsapp

Twitter

Facebook

Tik Tok e/ou Kwai

Outras: _____

Quem você costuma seguir nas redes sociais?

Familiares, amigos, conhecidos, artistas famosos e contas de entretenimento, geralmente.

- Somente familiares e amigos.
- Somente amigos.
- Somente familiares.
- Outros, como: _____

Você acredita que relacionamentos podem ser formados através das redes sociais?

- Sim, já iniciei uma ou mais amizades por meio das redes sociais.
- Sim, já tive relacionamentos românticos que se iniciaram por meio das redes sociais.
- Sim, essa experiência já ocorreu comigo.
- Não, minha experiência não foi positiva.
- Não acredito nessa possibilidade.

Alguma dessas situações já aconteceu com você?

- Receber mensagens ofensivas, ameaçadoras e/ou desagradáveis
- Enviar mensagens ofensivas
- Receber mensagens com conteúdo impróprio
- Responder mensagens ofensivas

Você já usou as redes sociais como um meio de refúgio aos problemas e conflitos externos que te aconteceram? (Ex.: discuti com meus amigos e corri para o twitter para desabafar)

- Sim, sempre.
- Sim, às vezes
- Sim, mas pouco frequente
- Não

Seus pais-responsáveis comentam sobre seu uso?

- Sim, de forma positiva
- Sim, de forma negativa
- Não comentam nada.

Como as curtidas e comentários afetam como você se sente?

- Me afetam bastante, pois percebo mudança de humor a depender do número (ou falta) de curtidas e/ou comentários.
- Me afetam, mas não muito.

Afetam raramente

Não me afetam, mas já afetou

Não me afetam.

Você já sentiu algum desconforto com algo que viu ou com alguma experiência que teve online? Sim Não

Com que frequência você se sente mal/triste com conteúdos vistos em suas redes sociais?

Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Com que frequência seu sono é afetado pelo seu uso do smartphone?

Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Com que frequência você escolhe passar mais tempo online do que sair com outras pessoas?

Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Com que frequência você se sente deprimido, mal-humorado e/ou nervoso quando está offline, o que desaparece quando você está de volta online?

Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Você iniciou algum comportamento positivo após começar a usar as redes sociais?

Sim

Não

Você iniciou algum comportamento negativo após começar a usar redes sociais?

Sim

Não

Você utiliza alguma rede social para expor seus sentimentos ou desabafar sobre sua vida?

Sim

Não

Seu perfil (rede social que mais usa) _____

é aberto e todos podem ver minhas postagens

é aberto, mas alguns conteúdos restrinjo pessoas a verem

é privado/fechado e apenas pessoas que permito podem ver

é fechado, mas não importo que outras pessoas vejam minhas publicações

Você posta ou acompanha conteúdos negativos em suas redes sociais?

Sim

Não

Entre os emojis/emoticons/stickers usados, que tipo de expressões são os mais utilizados?

Com expressões negativas, tristes ou depressivas. (Seja em emojis ou figurinhas)

Com expressões alegres, felizes ou românticas. (Seja emojis ou figurinhas)

De memes, tendências e/ou engraçadas. (Seja emojis ou figurinhas)

Outros: _____

Com que frequência você realiza postagens nas redes sociais?

Diariamente

Semanalmente

Todo mês

Algumas ou uma vez ao ano

Raramente

Você possui contas anônimas ou que não te identificam nas redes sociais?

Sim

Não

Você tem mais amizades presenciais ou virtuais?

Presenciais.

Virtuais.

Assinale abaixo como você se sente ao fazer alguma publicação:

Me sinto tranquilo(a).

Fico ansioso(a) para saber das reações (curtidas, comentários e opiniões) das pessoas.

Fico na expectativa de gerar um bom engajamento.

Como você se sente depois de perceber que ficou muito tempo conectado?

Percebo que afeta meu humor de forma negativa

Percebo que o uso prolongado afeta minha saúde mental e física

Me sinto bem

Não percebo nada diferente

Você já se percebeu alegre/feliz com alguma notícia que viu nas redes sociais?

Sim Não

Você já se percebeu triste/infeliz com alguma notícia que viu nas redes sociais?

Sim Não

Você já sentiu raiva com alguma notícia que viu nas redes sociais?

Sim Não

Você se percebe mais extrovertido(a) ou introvertido(a)?

Costumo ser mais extrovertido(a)

Costumo ser mais introvertido(a)

Costumo ser mais introvertido(a) e gosto de me isolar.

Você se compara nas redes sociais? Sim Não

Como está sua autoestima? Baixa Alta Tranquila.

Quais têm sido os sentimentos e emoções mais comuns nas últimas semanas?

Anexo B – Termo de Assentimento

TERMO DE ASSENTIMENTO

Título da pesquisa: O uso de mídias sociais por adolescentes: um estudo sobre os riscos e benefícios para a saúde mental.

Instituição do(a) ou dos(as) pesquisadores(as): Centro Universitário de Brasília- UniCEUB

Pesquisador(a) responsável [pesquisador(a) graduado(a), por exemplo, professor(a) orientador(a)]: MSc. Alexandre Cavalcanti Galvão

Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]: Raquel Augusta Neri Chamon

Você sabe o que é assentimento? Significa que você concorda com algo. No caso desse documento, significa que concorda em participar dessa pesquisa.

Antes de decidir se quer ou não participar, é importante que entenda o estudo que está sendo feito e o que ele envolverá para você.

Apresentamos esta pesquisa aos seus pais ou responsáveis e eles sabem que também estamos pedindo sua concordância. Se você deseja participar, seus pais ou responsáveis também terão que concordar. Mas você é livre para fazer parte ou não desta pesquisa, mesmo se seus pais ou responsáveis concordarem. Não tenha pressa de decidir.

Também poderá conversar com seus pais, amigos ou qualquer um com quem se sinta à vontade para decidir se quer participar ou não, e não é preciso decidir imediatamente.

Pode haver algumas palavras que não entenda ou situações que você queira que eu explique mais detalhadamente, porque ficou mais interessado(a) ou preocupado(a). Nesse caso, por favor, peça mais explicações.

Natureza, objetivos e procedimentos do estudo

- O objetivo deste estudo é identificar os impactos das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes, bem como diante sua dependência e uso desordenado.
- Você vai participar respondendo um questionário pelo Google Formulário.
- O que vai acontecer é que você responderá um questionário disponibilizado pela pesquisadora assistente, após a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinado e concordado por seus pais/responsáveis, e após sua livre disposição em participar deste estudo.
- Você não fará nada além do que estamos explicando neste documento.
- A pesquisa será realizada em seu Colégio, no período de aula, em conjunto com os demais alunos que participarão da pesquisa.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação poderá ajudar que mais pessoas saibam sobre os impactos e a influência do uso das mídias sociais por adolescentes.

- Sua participação é voluntária, ou seja, você só participa se quiser e, de acordo com as leis brasileiras, não receberá dinheiro nem presentes pela sua participação neste estudo. Ninguém vai cobrar dinheiro de você ou de seus pais/responsável, ou vai tratá-lo(a) mal se não quiser participar.
- Você poderá deixar a pesquisa a qualquer momento, bastando para isso falar com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme as normas brasileiras sobre pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá dinheiro nem presentes pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados ficarão somente com os pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações, tanto as compartilhadas no formulário como as demais, ficará guardado sob a responsabilidade do pesquisador orientador MSc. Alexandre Cavalcanti Galvão e a pesquisadora assistente Raquel Augusta Neri Chamon, com a garantia de que ninguém vai falar de você para outras pessoas que não façam parte desta pesquisa, sendo arquivados e logo destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Caso ocorram danos causados pela pesquisa, todos os seus direitos serão respeitados de acordo com as leis do país. Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada.

Se quiser falar algo ou tirar dúvida sobre como será/está sendo tratado na pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também envie um e-mail ou ligue para informar se algo estiver errado durante a sua participação no estudo.

Este Termo Assentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo(a) pesquisador(a) responsável, e a outra ficará com você.

Assentimento

Eu, _____, RG _____, fui esclarecido(a) sobre a presente pesquisa, de maneira clara e detalhada. Fui informado(a) que posso solicitar novas informações a qualquer momento e que tenho liberdade de abandonar a pesquisa quando quiser, sem nenhum prejuízo para mim. Tendo o consentimento do meu(minha) responsável já assinado, eu concordo em participar dessa pesquisa. Os pesquisadores deram-me a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Participante

Pesquisador(a) responsável, telefone/celular ou e-mail

Pesquisador(a) assistente, telefone/celular ou e-mail

Anexo C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Responsáveis Legais – TCLE

“O uso de mídias sociais por adolescentes: um estudo sobre os riscos e benefícios para a saúde mental.”

Instituição do/a ou dos/(as) pesquisadores(as): Centro Universitário de Brasília- UniCEUB

Pesquisador(a) responsável: MSc. Alexandre Cavalcanti Galvão

Pesquisador(a) assistente: Raquel Augusta Neri Chamon

Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. A colaboração dele(a) neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja que ele(a) participe (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida permitir a participação, você será solicitado(a) a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo. Seu filho(a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) também assinará um documento de participação, o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (a depender da capacidade de leitura e interpretação do participante).

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é examinar efeitos comportamentais de adolescentes frente ao uso excessivo de redes sociais e identificar as consequências dessa dependência em redes sociais na vida de adolescentes.
- Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado(a) a participar exatamente por ser adolescente, estudante do Ensino Médio de um colégio particular de uma região administrativa periférica do Distrito Federal.

Procedimentos do estudo

- A participação dele(a) consiste em responder um questionário com questões objetivas e subjetivas, num tempo médio estimado em 30 minutos.
- Após o recolhimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (aos pais/responsáveis) e o Termo de Assentimento, será verificado se o aluno está autorizado para realizar o questionário. A partir disso, os alunos serão guiados para a sala de aplicação e só poderão realizar mediante a entrega, assinatura e autorização dos termos.
- Não está previsto a utilização da imagem dele(a) no estudo, por meio de gravação, fotos, etc.
- () Estou de acordo com a utilização da imagem do meu filho(a) (ou outra pessoa por quem sou responsável) neste estudo.
- () Não estou de acordo com a utilização da imagem do meu filho(a) (ou outra pessoa por quem sou responsável) neste estudo.
- A pesquisa será realizada nas imediações do Colégio, mais especificamente numa sala de informática, sendo disponibilizado pela pesquisadora, o questionário pelo Google Formulário.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos (ainda que baixos) de gerar incômodo ao participante, que pode parar a qualquer momento e, caso o incômodo persista, ele/ela pode entrar em contato para receber auxílio psicológico.
- Considerando os riscos potenciais deste estudo, caso seja necessário, será garantido o direito à assistência (imediata, integral e sem ônus) ao participante, devido a danos decorrentes da participação na pesquisa e pelo tempo que for necessário (Resolução CNS nº 466 de 2012, itens II.3.1 e II.3.2).
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, seu filho(a) (ou outra pessoa por quem sou responsável) não precisa realizá-lo, ou ele(a) poderá interromper sua participação a qualquer momento.
- Com a participação nesta pesquisa ele(a) poderá refletir sobre o próprio uso das mídias e smartphones.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- A participação é voluntária. A pessoa por quem você é responsável não terá nenhum prejuízo se você não quiser que ele(a) participe.
- Ele(a) poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela participação dele(a) neste estudo.

Confidencialidade

- Os dados dele(a) serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de MSc. Alexandre Cavalcanti Galvão e Raquel Augusta Neri Chamon com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966-1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. O horário de atendimento do CEP- UniCEUB é de segunda a quinta: 09h às 12h30 e 14h30 às 18h30.

O CEP é um grupo de profissionais de várias áreas do conhecimento e da comunidade, autônomo, de relevância pública, que tem o propósito de defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e de contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Ao assinar abaixo, você confirma que leu as afirmações contidas neste termo de consentimento, que foram explicados os procedimentos do estudo, que teve a oportunidade de fazer perguntas, que está satisfeito com as explicações fornecidas e que autorizou a participação do seu filho(a) (ou outra pessoa por quem sou responsável) neste estudo. Uma via será entregue a você e a outra será arquivada pelo pesquisador responsável.

Caso tenha qualquer dúvida sobre a pesquisa, incluindo os danos possíveis, entre em contato com o pesquisador responsável MSc. Alexandre Cavalcanti Galvão, pelo e-mail alexandre.galvao@ceub.edu.br, e com os pesquisadores assistentes Raquel Augusta Neri Chamon pelo telefone (38) 999020206 ou pelo e-mail raquel.chamon@sempreub.com.

Eu _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa, autorizo a participação do meu filho(a) (ou outra pessoa por quem sou responsável) neste estudo.

Brasília, ____ de _____ de _____.

RESPONSÁVEL LEGAL

Responsável Legal por _____

PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL MSC. ALEXANDRE CAVALCANTI GALVÃO, CELULAR, TELEFONE INSTITUCIONAL E E-MAIL

PESQUISADORA ASSISTENTE RAQUEL AUGUSTA NERI CHAMON, CELULAR E E-MAIL

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa:

Instituição:

Endereço:

Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade:

Telefones p/contato:

Anexo D – Carta aos pais

Carta aos pais

Senhores pais/responsáveis, sou Raquel Augusta Neri Chamon, estudante de Psicologia no Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), e junto com meu professor orientador MSc. Alexandre Cavalcanti Galvão, estamos desenvolvendo uma pesquisa sobre o uso das mídias sociais para os adolescentes, um tema que tem sido conveniente e relevante ao tempo atual. A partir desse estudo, buscamos identificar quais são os possíveis aspectos positivos e negativos, e gostaríamos de perguntar para os seus filhos como está sendo o uso das mídias sociais e dos smartphones para eles.

Esta pesquisa é classificada de baixo risco, dentre os riscos, o(a) participante pode se sentir desconfortável e/ou incomodado(a) em responder alguma questão, caso isso aconteça, seus filhos poderão parar de responder o questionário na mesma hora. Caso o incômodo persista, poderá entrar em contato conosco para receber auxílio psicológico a fim de minimizar o desconforto sentido. E o benefício seria o(a) adolescente refletir sobre o próprio uso das mídias e smartphones.

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética do UniCEUB. Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade dos pesquisadores, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, o que não será permitido o acesso a outras pessoas.

A aplicação do questionário será realizada um dia após a entrega dessa carta, no qual será necessário o preenchimento e assinatura do Termo de Consentimento (aos pais/responsáveis legais) e Termo de Assentimento do próprio adolescente (entregues junto com esta carta). Só participarão e responderão aqueles estudantes cujos pais/responsáveis autorizarem, portanto, serão recolhidos os documentos citados assinados, e só assim o aluno poderá realizar a pesquisa.

Agradeceríamos muito pela colaboração, que nos permite pensar na problemática contribuindo para estudos e conscientização frente a um tema tão necessário.