

PERSPECTIVAS ESTUDANTIS SOBRE O USO DE REDES SOCIAIS: REPERCUSSÕES NA SAÚDE MENTAL E NA VIDA ACADÊMICA

Student perspectives on the use of social media: repercussions on mental health and life academic

Shirley Guimarães Victor Alves¹
Jully Emmilly Guedes da Silva²
Kétlyn Vitória Moreira Lisboa³
Mariane Elineide da Silva⁴
Agnes Magalhães de Miranda⁵
Márcia Maria Mont'Alverne de Barros⁶

Artigo encaminhado: 27/11/2020

Artigo aceito para publicação: 05/05/2024

RESUMO: Considerando o expressivo e constante uso das redes sociais no mundo, majoritariamente por pessoas jovens do sexo feminino, refletimos neste artigo acerca da relação das tecnologias de comunicação digitais e sua influência nas perspectivas estudantis, bem como suas repercussões na saúde mental e desempenho acadêmico. Objetivou-se descrever os motivos que levam os estudantes universitários a acessarem as redes sociais; delinear os malefícios do uso dessas plataformas, caso existam, em suas experiências de vida; investigar a influência das redes sociais na sua produtividade, buscando, assim, compreender o uso das redes sociais e a sua interface com a saúde mental desses estudantes. Trata-se de um estudo descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa, realizado com 16 estudantes do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal da Paraíba. Utilizou-se uma entrevista semiestruturada, e para sua interpretação, seguiu-se a análise de conteúdo temática. A coleta das informações aconteceu em novembro de 2019 e todos os aspectos éticos foram respeitados. Os resultados indicaram as diferentes percepções a respeito do uso das redes sociais que produzem impactos na saúde mental, vida pessoal e acadêmica dos universitários entrevistados. Ademais, constatou-se que as redes sociais contribuem para a dinamização e a autonomia do processo de aprendizagem, ao mesmo tempo que o uso exacerbado dessas plataformas pode refletir de maneira prejudicial na saúde mental e no desempenho acadêmico dos estudantes.

¹ Pós-graduanda em Residência Multiprofissional em Saúde Mental da Universidade Federal da Paraíba (RESMEN/UFPB). Terapeuta Ocupacional. E-mail: shirleygva.to@gmail.com

² Terapeuta Ocupacional formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: jemmilly@outlook.com

³ Graduanda em Terapia Ocupacional pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: ketlyn.vitoria.lisboa@gmail.com

⁴ Terapeuta Ocupacional formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: marianes100@gmail.com

⁵ Terapeuta Ocupacional no Centro Especializado em Reabilitação (CER-IV) em Campina Grande/PB. E-mail: agnesmmiranda@hotmail.com

⁶ Docente do Departamento de Terapia Ocupacional pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Doutora em Saúde Coletiva.. E-mail: marcia.montalverne@academico.ufpb.br

Palavras-chave: Rede social. Saúde mental. Desempenho acadêmico. Estudantes.

ABSTRACT: Considering the expressive and constant use of social media in the world mostly by young females, we discuss in this article about digital communication technologies and their influence on the teaching perspective as well as their repercussions on mental health and academic performance. The purpose was to describe the reasons that lead university students to access social networks, outlining the harmful effects of using these platforms, investigating the influence of social networks on their productivity, while seeking to understand the use of social networks into the mental health of these students. This is a descriptive and exploratory study, with a qualitative approach, conducted with 16 students of the Federal University of Paraíba Occupational Therapy course. The semi-structured interview was interpreted while using thematic content analysis. The information was collected in November 2019 and all ethical aspects were respected. The results indicated the different perceptions regarding the use of social networks, which have an impact on mental health, personal and academic life of the interviewed university students. In addition, it was found that social networks contribute to the dynamization and the autonomy of the learning process while the overuse of platforms can have a harmful effect on students' mental health and academic performance.

Keywords: Social networking. Mental health. Academic performance. Students.

1 INTRODUÇÃO

Da década de 1960 até a atualidade, o poder de processamento dos computadores aumentou cerca de um trilhão de vezes, superando qualquer outra tecnologia existente (O DILEMA..., 2020). Conseqüentemente, durante o século vigente, as tecnologias de telecomunicação se expandiram de forma massiva, ganhando uma crescente popularização por representarem ferramentas inovadoras, atraentes e versáteis. A internet se consolidou como facilitadora das atividades humanas, com destaque para a popularidade das redes sociais que se configuram como canais de produção e consumo de conteúdos, obtenção de informações, expressão de ideias e fomento de vínculos comunicacionais.

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) de 2021, expõe que cerca de 90% dos domicílios brasileiros apresentam acesso à

internet, com aumento significativo de 6% comparado a 2019. O estudo foi realizado com pessoas de 10 anos ou mais e identificou que 90,3% desta amostra eram de estudantes. A utilização da internet por este público foi destacada principalmente para assistir a programas, filmes e séries, além de realizar chamadas de voz ou vídeo. O celular foi mencionado como o dispositivo mais utilizado para acessar a internet em casa, representando 99,5% (IBGE, 2022).

Ampliando o debate para o recorte socioeconômico, em 2022 as classes D e E representavam uma proporção de 23% de domicílios conectados, frente a 8% na classe B e 14% na classe A. Outro apontamento mostrado, foi que nas classes D e E, uma proporção maior de domicílios (20%) indicou desconhecimento sobre o tipo de conexão utilizada, enquanto nas demais classes essa proporção não ultrapassou os 10%. Entre os cerca de 15 milhões de domicílios sem acesso à internet no Brasil, o custo da conexão foi citado por 59% das pessoas como o motivo para a falta de conexão (COMITÊ..., 2022).

Um estudo com 100 acadêmicos de três cursos de uma universidade pública do Paraná revelou que 97% usam redes sociais para obter informações e atualidades, 84% para fins acadêmicos e profissionais, 81% para ver produtos e promoções, 74% para manter relacionamentos, e 65% como forma de marketing que influencia suas decisões de compra. Além disso, 24% realizam compras ao ver publicações de influenciadores digitais, 19% utilizam o *whatsapp* para compras e 13% o *facebook*. Esses dados destacam a influência das redes sociais nas práticas informacionais, relacionais e de consumo dos universitários, corroborando para a necessidade de investigar suas implicações na saúde mental dessa população (CHIUSOLI; BILESKI; MELO, 2023).

A adesão generalizada à conectividade, especialmente entre os estudantes, reflete sua importância como fonte de informações diversas e como recurso essencial para o ambiente acadêmico e profissional. A pandemia de COVID-19 em 2020 e o distanciamento social resultante provocaram mudanças significativas nas relações virtuais, tornando o impacto das redes sociais mais pronunciado, tanto positivo quanto negativamente. Essas plataformas, inicialmente concebidas como facilitadoras, agora apresentam

desafios preocupantes, como distúrbios do sono, ansiedade, depressão e sentimentos de isolamento (COSTA; PETRICH, 2023).

Sintomas que causam sofrimento psíquico, como a ansiedade e a depressão, se enquadram nos chamados Transtornos Mentais Comuns (TMC). Esses transtornos foram identificados em uma prevalência de 19% a 55,3% em uma amostra de 18 artigos, com frequência superior às identificadas em estudos internacionais com universitários, nacionais com a população geral e com outras amostras específicas. Esses dados destacam a urgência de medidas em saúde mental, considerando também o impacto crescente da internet e das redes sociais, progressivamente intrínsecos no cotidiano da sociedade (LOPES et al., 2022).

Em 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) alertou que os transtornos mentais representam uma das principais preocupações em saúde pública global. Pessoas com condições graves de saúde mental enfrentam uma expectativa de vida reduzida, em média, de 10 a 20 anos em relação à população em geral, em grande parte devido a doenças físicas evitáveis. No contexto da América Latina, o Brasil destaca-se como o país com a maior prevalência de depressão. Esse transtorno psíquico multifatorial afeta mais de 399 milhões de todas as faixas etárias em todo o mundo, provocando sintomas como sentimentos de incapacidade, isolamento social, perda de prazer, déficit cognitivo, baixa autoestima e tristeza (OMS, 2022; BRASIL, 2022).

O Plano de Ação para a Saúde Mental de 2013 a 2030, assinado por 194 Estados-membros, destaca a necessidade de aprimorar o uso das mídias sociais em estratégias de promoção e prevenção de saúde mental, com metas globais para transformar o setor (OMS, 2021).

Nessa conjuntura, destaca-se a correlação do uso das redes sociais e da saúde mental de estudantes universitários. Apesar do crescente número de estudos que abordam a temática, a constante evolução e a influência cotidiana dessas tecnologias expressam a necessidade de pesquisas contínuas para melhor entender seus efeitos dinâmicos e complexos. Esse diálogo visa contribuir com uma compreensão mais profunda da comunidade acadêmica e da população em geral para subsidiar ações preventivas e de suporte para

quem enfrenta desafios relacionados à saúde mental, especialmente no âmbito acadêmico e virtual.

Vislumbramos, a partir desse estudo, contribuir com o debate sobre as repercussões das redes sociais na saúde mental dos estudantes universitários, sob o recorte de um curso da área da saúde na modalidade presencial. Estima-se que esse diálogo contribua para a reflexão dos participantes e da sociedade sobre o uso dessas plataformas em interface com a saúde mental. Destacam-se como objetivos: descrever os motivos que os levam a acessarem as redes sociais que utilizam; delinear os possíveis malefícios do uso dessas plataformas, conforme percebidos em suas experiências de vida; e, investigar a influência das redes sociais em sua produtividade.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

A presente pesquisa foi realizada no Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), localizada no município de João Pessoa, no Estado da Paraíba. Caracteriza-se como um estudo descritivo-exploratório, dado que busca transcrever as características que definem um determinado fenômeno, explorando uma temática pouco e/ou não conhecida (GOMES; CAETANO; JORGE, 2010). A utilização do método qualitativo aplica-se ao conhecimento da história, das relações, das representações, das crenças e opiniões, resultados das interpretações que os indivíduos fazem a respeito de si, de como vivem, sentem e pensam (MINAYO, 2010).

Participaram do estudo 16 estudantes universitários regularmente matriculados do primeiro ao oitavo período do supracitado curso, sendo dois representantes de cada período letivo (do 1º ao 8º). Dentre os participantes, doze são mulheres, sendo que destas, quatro possuem 18 anos; duas tem 20 anos; uma com 19 anos; uma de 25 anos; uma com 21 anos; uma de 42 anos; uma com 22 anos e uma de 35 anos) e quatro homens (com idades de 20, 22, 27 e 29 anos). Desse modo, a faixa etária dos participantes está compreendida entre 18 e 42 anos de idade. No que diz respeito ao estado civil, dez mulheres são solteiras e duas têm união estável. Os quatro homens são solteiros. Os

estudantes ingressaram no curso nos períodos letivos compreendidos entre 2016.1 e 2019.2 e nenhum deles possuía outra graduação ou pós-graduação.

Acrescentaram-se como critérios de inclusão: aceitação e consentimento para participar do estudo, além da autorização para a gravação em áudio das entrevistas. Não foram incluídos na pesquisa os estudantes de outras graduações, aqueles de Terapia Ocupacional que não faziam uso de redes sociais e que não atenderam aos demais critérios de inclusão mencionados.

Assim, foram utilizadas entrevistas semiestruturadas como instrumento de coleta de dados. A entrevista, diálogo que tem propósitos claros e determinados, é compreendida como o procedimento mais habitual no trabalho de campo e, através dela, o pesquisador coleta as informações apresentadas nas falas dos sujeitos. Na entrevista semiestruturada, o entrevistado aborda livremente o tema proposto e simultaneamente responde a uma série de perguntas previamente estabelecidas (MINAYO, 2008a). O roteiro de entrevista semiestruturada teve como o primeiro eixo de abordagem, perguntas que objetivaram a coleta de dados de identificação dos estudantes; já no segundo eixo, prosseguiu-se com questões norteadoras relacionadas ao tema proposto. Tais perguntas propiciaram a identificação de núcleos temáticos apresentados nas categorias de discussão da pesquisa. As entrevistas foram gravadas na íntegra em aparelho digital e posteriormente transcritas e analisadas, mediante análise de conteúdo temática, recomendadas pela literatura segundo Minayo (MINAYO, 2008b).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética em Pesquisa do CCS/UFPB, com número de parecer 3.669.987 e realizada a coleta em novembro de 2019. Os princípios éticos foram respeitados conforme preconiza a Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2013).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudantes universitários foram indagados a respeito de quais redes sociais utilizavam com mais frequência durante o dia, identificamos: *whatsapp* (100%), *instagram* (75%), *twitter* (31,25%), *facebook* (25%) e *telegram* (6,25%).

No que tange ao momento em que realizam o primeiro contato com as redes sociais, 87,5% dos estudantes têm o primeiro contato assim que acordam, 6,25% quando chegam na universidade e 6,25% no carro a caminho

da universidade. Sobre o último contato com as redes sociais considerando um dia, 87,5% relataram o fazer quando vão dormir, e 12,5% não informaram.

Considerando-se o expressivo uso de redes sociais na atualidade, os universitários foram perguntados se teriam um relacionamento afetivo com uma pessoa que não utilizasse nenhuma rede social. Todos os participantes, ou seja, 100% disseram que sim. Destes, 12,5% enfatizaram que o não uso destas plataformas dificultariam de maneira expressiva a comunicação entre os pares.

Mediante a leitura e a organização das informações obtidas, por meio das entrevistas realizadas com os participantes, procedeu-se à organização das categorias que foram construídas, analisadas e discutidas de acordo com as diferentes respostas das questões norteadoras, propiciando a identificação de núcleos temáticos descritos a seguir.

3.1 Categoria I: Motivos que levam os estudantes de Terapia Ocupacional a acessarem as redes sociais

Os motivos expressos pelos estudantes de Terapia Ocupacional por meio deste estudo vinculam-se essencialmente às possibilidades de comunicação e de interação com amigos e familiares, como fontes de informações e para fins de realização de atividades do curso, consoante podemos observar em suas falas destacadas:

[...] é mais para conversar com meus amigos, com a minha família e para as coisas que são da universidade mesmo [...] (mulher, 19 anos).

É pela facilidade de comunicar com as pessoas, principalmente, com os que estão mais distantes da gente. De facilitar também para planejar trabalhos [...] (mulher, 42 anos).

Me manter informado, relações interpessoais, conhecer pessoas, me comunicar, compartilhar momentos (homem, 22 anos).

As falas mencionadas reforçam o papel das redes sociais como plataformas interativas que facilitam processos relacionais, informacionais e educacionais, contribuindo significativamente na realização de atividades acadêmicas. A presença dos estudantes na conectividade com as redes, independentemente do período do curso, destaca a necessidade de promover um ambiente saudável de informações e conhecimentos. Essas conexões

possibilitam a troca de crenças e saberes, reforçando a importância das redes sociais para o desenvolvimento acadêmico e profissional dos estudantes (CHIUSOLI; BILESKI; MELO, 2023).

Inferimos que os participantes entrevistados, por serem estudantes ativos de um curso de nível superior, poderão se encontrar diante de diversas problemáticas, como a indisponibilidade de tempo devido às questões acadêmicas, a distância maior dos familiares, quer seja por morar longe deles ou por passar a maior parte do seu tempo na universidade, assim como o distanciamento do círculo de amizade, dentre outras questões.

Um estudo qualitativo realizado com 25 estudantes de Terapia Ocupacional de universidades públicas federais brasileiras revelou os desafios enfrentados por esse grupo. Com uma predominância significativa de mulheres, essas pessoas enfrentam desafios relacionados ao contexto social e à natureza do curso. A predominância do sexo feminino nesse campo, aliada à modalidade integral e à característica generalista do curso, tem reflexos palpáveis na rotina desses estudantes. Muitas vezes, precisa equilibrar os estudos com outras responsabilidades, como trabalho e deslocamento para a universidade. Além disso, a natureza particular da área de conhecimento da profissão é intrínseca ao convívio com sofrimento psíquico e dor, fatores que podem causar repercussões na saúde mental dos estudantes (CAMPOS et al., 2024).

Portanto, as tecnologias de comunicação em rede, como o *whatsapp*, ferramenta utilizada por todos os estudantes entrevistados, torna-se um meio eficiente de comunicação e enfrentamento de suas dificuldades cotidianas. Isso se deve à sua capacidade de facilitar a troca de mensagens de texto, áudios, imagens e ligações, viabilizando a interação com familiares, professores e amigos. Esses meios de comunicação podem possibilitar o fortalecimento do suporte social. Este se refere à interação social nos coletivos, com a família e amigos, na escola e no lazer, bem como no acesso aos direitos e à cidadania e à dimensão política da vida (SILVA; OLIVER, 2021).

Nesse ínterim, as redes sociais estão inseridas como espaços de coletividade e de produção de conteúdo, para além do acesso à informação e ao seu compartilhamento. Alguns exemplos disso incluem o acesso a temáticas

atualizadas, interação com perfis de profissionais já formados que contribuem com a divulgação de conhecimento da profissão, compartilhamento de projetos universitários, viabilização de atividades coletivas entre estudantes que residem distantes uns dos outros e organização de mobilizações estudantis diante de situações arbitrárias no ambiente acadêmico.

Nas mobilizações mencionadas, as redes sociais podem funcionar como ferramentas para potencializar o discurso e unificar os sujeitos. Algumas reivindicações dos estudantes, relacionadas ao contexto universitário, podem incluir protestos contra a precarização da infraestrutura, do ensino e dos recursos ofertados em muitas instituições públicas, devido à escassez de investimento estatal. No atual século, as redes sociais contribuem para o posicionamento dos jovens nos processos de tomada de decisão dos países. O cenário sócio-político nacional vem sofrendo transformações expressivas desde junho de 2013 e contou com a participação massiva da juventude nos meios tecnológicos de comunicação. Uma onda de protestos foi iniciada nessa época, especialmente por pessoas que estavam insatisfeitas com os aumentos das tarifas dos transportes públicos (QUADÉ; SANTOS, 2017).

Campos et al. (2023) destacam o impacto direto das políticas governamentais no cenário das universidades públicas brasileiras nos últimos anos advindo da gestão do governo de Jair Bolsonaro. Segundo o estudo, as universidades enfrentaram momentos de crise devido à redução de verbas para sua manutenção básica, cortes de bolsas, paralisação de obras e contas pendentes. Além disso, não foram disponibilizados recursos financeiros para assegurar o suporte necessário aos estudantes no cumprimento das exigências dos cursos superiores. Essa situação agravou os desafios já enfrentados pelos jovens no contexto acadêmico e social. Apesar das redes sociais oferecerem espaço para conexão e mobilização, podem ser insuficientes para suprir as necessidades de apoio e assistência em camadas mais profundas.

Diante dos elementos mencionados, o acesso à informação de forma ágil, prática, diversificada e atualizada, pode contribuir para a ampliação do conhecimento, para o processo de formação acadêmica e visibilidade daqueles que buscam construir ideias e compartilhá-las com a sociedade. As redes sociais, conforme Marteleto (2001), mesmo nascendo em uma esfera informal

de relações sociais, têm seus efeitos evidenciados fora de seu espaço, nas interações com o Estado, com a sociedade ou outras instituições representativas. Tal afirmação corrobora com os achados dessa pesquisa ao evidenciar o potencial desses ambientes como um espaço de participação e de mobilização, nos quais o indivíduo, assim como instituições e organismos, tem voz ativa perante à sociedade.

3.2 Categoria II: Malefícios do uso de redes sociais, na visão dos estudantes de Terapia Ocupacional

No que tange aos malefícios, a maioria dos estudantes entrevistados destacaram de maneira contundente que a exposição nas redes sociais os tornam mais vulneráveis a julgamentos e a alvos de críticas. Mencionaram que a divulgação de notícias falsas e entendidas como ruins, veiculadas nestas plataformas, torna o ambiente tóxico. Salientaram que perdem bastante tempo com o uso delas, como também frisaram que o seu uso exacerbado gera ansiedade.

[...] tem redes sociais que são muito tóxicas para gente, muita gente falando coisa ruim, mentiras e não tem filtro próprio. Como você tem isso de poder falar o que quiser na internet sem ser julgado por isso no mundo fora da internet, acaba sendo um ambiente muito nocivo (mulher, 18 anos).

[...] mas também tem as partes ruins, porque as pessoas te julgam através dela, você fica muito exposto, dependendo do que você coloca (mulher, 20 anos).

[...] eu perco muito tempo, quando percebo já é bem tarde eu tenho que estudar, e aí eu fico desesperada. E também deixa um pouco ansiosa as redes sociais. Quando você não olha, você fica um pouco ansiosa (mulher, 19 anos).

De acordo com Dixon (2016), a expansão da era digital permitiu que o meio informacional transpassasse barreiras exclusivamente jornalísticas e abriu espaços para novas vozes, potencializando a expressão de muitas vertentes opinativas. Porém, a cientificidade dos argumentos não inclina-se ao alcance das camadas populares e a propagação de opiniões do senso comum nas redes sociais resultou no surgimento de *fake news*. Tal termo pode ser

traduzido para o português como “notícias falsas” ou “mentiras”, conforme dito pela estudante do primeiro relato.

O documentário “O dilema nas redes”, dirigido por Jeff Orlowski, aponta que a propagação de *fake news* é intensificada pelos algoritmos. Um estudo da *Massachusetts Institute of Technology*, exposto entre as cenas do documentário, converge com esse apontamento, indicando que no *twitter* as *fake news* espalham-se seis vezes mais rápido do que as notícias verdadeiras (DIXON, 2016; O DILEMA..., 2020).

Em um recorte nacional, desde os acontecimentos de 2013 mencionados por Quadé e Santos (2017), a intensificação do posicionamento político nas redes sociais trouxe à tona a crescente divulgação de notícias falsas, tornando o assunto uma evidência ao cenário político contemporâneo. Nesse contexto, as controversas *fake news* disparadas pelas redes sociais apresentam uma potência deletéria, a qual impulsiona processos temerários de manipulações, contribuindo para a criação de inverdades e realidades distorcidas. Outros desdobramentos desses processos podem ser observados nos cancelamentos diversos, na produção e na retroalimentação de uma cultura de ódio, nos diferentes tipos de violências, nos assassinatos de reputações, assim como nos efeitos nocivos à democracia brasileira.

No cenário da pandemia por COVID-19, as notícias falsas têm circulado o mundo através das redes, resultando em maiores números de pessoas infectadas e mortas. Discursos como “*beber maior quantidade de água pode extrair o vírus do organismo*” e “*a radiação 5G das torres de telefonia celular estão causando a doença*” afastaram muitas pessoas de informações efetivas para a prevenção do contágio (O DILEMA..., 2020, grifo nosso).

Considerando os aspectos expostos, o combate ao anticientificismo é uma medida para prevenir os possíveis males e riscos que a população pode vir a sofrer. Os profissionais da área da saúde e seus órgãos representativos são convocados para uma urgente necessidade de pensar e aplicar medidas resolutivas, com ênfase em práticas preventivas. Portanto, as organizações de saúde, principalmente do setor público, têm o desafio de responder rápida e eficazmente postagens das redes sociais, sobretudo as que abordam pontos

de vista que atacam procedimentos vitais para a manutenção da saúde, como a vacinação (DIXON, 2016).

As falas das entrevistadas também evidenciam a dificuldade que apresentam em lidar com a falta de privacidade e exposição nas redes sociais. Observamos que tal problemática começa quando o usuário realiza seu cadastro e continua quando ele fomenta seu perfil pessoal com informações a respeito de sua rotina, a exemplo de fotos, vídeos e comentários. Identificamos que os participantes parecem ter conhecimento de que os dados pessoais localizados em suas redes têm alto alcance de disseminação, podendo ser acessados por pessoas físicas e jurídicas, sendo estas bem intencionadas ou não. Nesse meio há pessoas que se aproveitam do anonimato de um perfil falso, da falta de regulamentação, da superexposição e da liberdade de expressão para difamar, divulgar informações não seguras e ofender, pois acreditam que dificilmente serão punidas.

Dentre os usuários que escolhem a disseminação do ódio por meio de discursos, estão os *haters*. Rebs e Ernst (2017) analisam em seu estudo os discursos de dois *haters*: o primeiro é um grupo que tece ataques racistas à jornalista Maju Coutinho (da emissora Rede Globo de televisão) e o segundo, é de um autor do blog Tio Astolfo que incita a violência contra mulheres feministas mediante uma ideologia de ódio. Nesse sentido, é possível inferirmos que os *haters* são reconhecidos por terem um discurso maldoso, pejorativo e violento contra a moral social. Eles utilizam-se de mensagens racistas, misóginas e homofóbicas para disseminar e legitimar a sua ideologia focada na potencialização do ódio. Ademais, esse ambiente hostil, que permeia o mundo virtual, não é somente resultado da ação de *haters*, mas também da cultura do cancelamento.

A princípio essa cultura surgiu através de movimentos como o *#MeToo*, com o intuito de empoderar as minorias mediante debates de assuntos como misoginia, apropriação cultural e de ações que precisavam ser repensadas (GARATTONI, 2020). Atualmente, o cancelamento ocorre quando uma parte significativa do público digital reprime e pune um indivíduo, geralmente uma figura pública, mediante mensagens de ódio e de críticas, podendo excluí-lo dos círculos virtuais. Isso ocorre quando o público considera ofensivo ou

politicamente errado o discurso ou ação da pessoa. Esse movimento, porém, parece ter se desviado do propósito original, frequentemente resultando na privação de debates de ideias e na ausência de base factual, motivado pelo comportamento de manada para apontar erros.

Essas práticas podem ser bastante nocivas e com risco de alcançar proporções inesperadas, como foi o caso da blogueira Alinne Araújo, que cometeu suicídio após ser severamente atacada através de mensagens ofensivas. As críticas iniciaram em sua decisão de manter o evento de casamento e celebrar uma nova vida, após o rompimento do relacionamento na véspera da data agendada. A escolha da blogueira foi interpretada por algumas pessoas como uma forma de autopromoção, o que repercutiu em críticas e ataques depreciativos, intensificando o quadro de ansiedade e depressão, levando-a a atentar contra a própria vida (BLOGUEIRA..., 2019).

Devido à intensa presença virtual, os universitários também estão propensos a estarem inseridos em dinâmicas de *cyberbullying*, o que pode acarretar sérios impactos em sua saúde mental. Como um desafio atual do meio tecnológico, Ristum e Ferreira (2023) destacam que essa prática é caracterizada como uma forma de violência digital presente nos diversos meios de interação online, podendo ou não ser realizada anonimamente. Adicionalmente, os ataques virtuais podem afetar a saúde mental dos envolvidos de várias maneiras: isolamento, depressão, danos à autoestima, baixo rendimento acadêmico e até tentativa ou efetivação suicida (RISTUM; FERREIRA, 2023).

Observamos, diante dos fatos mencionados, que as ações praticantes de violências virtuais e a cultura do cancelamento podem ser prejudiciais tanto para a saúde física quanto psíquica dos internautas. Geralmente, essas ações têm como intuito julgar e menosprezar opiniões de pessoas que apresentam perspectivas ideológicas diferentes ou características físicas e de personalidade destoantes aos padrões definidos socialmente. Isso torna o ambiente nocivo e intolerante ao debate de ideias de forma saudável e respeitosa.

Enfatizando o relato da estudante de Terapia Ocupacional de 19 anos, identificamos que o uso acentuado das redes altera a sua relação com o tempo e o espaço, provocando episódios ansiosos e de dependência digital.

Acrescentamos que duas estudantes universitárias evidenciaram como malefícios causados pelo uso de redes sociais: o cansaço na vista, ressecamento dos olhos e a perda de sono:

O maior malefício é a questão de por eu ficar em contato com a tela do celular, às vezes, gera cansaço na vista, ressecamento nos olhos (mulher, 21 anos).

[...] acho que o malefício seria também de perder o sono (mulher, 20 anos).

A nossa atenção também foi despertada pelo relato de uma única, a qual informou que adoeceu devido ao uso de redes sociais:

[...] acabou me adoecendo porque eu passava o dia todo no whatsapp, fora o contato em e-mail e outros meios de comunicação, também, via telefone, celular e o contato com as redes sociais, isso, de certa forma, no trabalho, me prejudicou porque eu adoeci. (mulher, 35 anos).

As narrativas das estudantes mencionadas, com idade entre 19 e 35 anos, destacam os potenciais danos à integridade física e mental decorrentes do uso excessivo das redes sociais, provocando prejuízos em sua saúde.

Uma pesquisa conduzida pela Millward Brown Brasil e NetQuest, divulgada pelo jornal digital O Estado de São Paulo, em 2016, revelou que os brasileiros passam, em média, mais de três horas diárias em seus celulares. Esse hábito é particularmente predominante entre os jovens, que chegam a gastar quatro horas diárias (ABEL, 2017). O uso excessivo de dispositivos eletrônicos, conforme destacado pelo Portal da Oftalmologia, pode resultar também no desenvolvimento da Síndrome Visual Relacionada aos Computadores (SVRC), caracterizada por uma variedade de sinais e sintomas associados ao uso prolongado das telas. Estima-se que mais de 90% dos usuários apresentem algum sintoma relacionado à síndrome (MULSER, 2011).

A preocupação da estudante de 20 anos com a perda de sono, em relação ao contexto do uso das redes sociais, destaca-se como um aspecto

substancial para o bem-estar físico e mental, especialmente em contextos acadêmicos, nos quais outras situações podem agravar essa esfera. Perturbações como despertares noturnos e pesadelos podem impactar adversamente a qualidade de vida, afetando o funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social das pessoas (GAJARDO, 2021).

3.3 Categoria III: Influências do uso de redes sociais na produtividade dos estudantes de Terapia Ocupacional

Dos 16 estudantes participantes do estudo, um não soube informar com clareza se o uso de redes sociais interfere ou não na sua produtividade; três citaram que auxiliam positivamente nos estudos; sete apontaram que atrapalham na sua concentração e produtividade; cinco salientaram que elas tanto auxiliam positivamente para a sua produtividade, como também causam interferências negativas.

A seguir destacam-se as falas dos estudantes que afirmaram que as redes sociais os auxiliam positivamente nos estudos, favorecendo contatos com outros estudantes da comunidade universitária, configurando-se também importantes para as áreas de conhecimentos da profissão.

[...] tem muitos *instagrams* da área de saúde, vídeos, essas coisas e isso me ajuda entender o que estou estudando, por exemplo, estou estudando uma coisa na faculdade e de repente vejo uma coisa de desenvolvimento embrionário, aí vejo uma coisa no *instagram* e aparece uma doença que afeta o desenvolvimento do embrião (mulher, 18 anos).

Tenho contato com algumas pessoas universitárias, o *instagram* tem aquelas páginas sobre o meu curso, eu tenho acesso a algumas dúvidas, notícias, e também tem o *instagram* da faculdade que traz notícias quando, por exemplo, abre vaga, alguma coisa, assim, você consegue acompanhar de forma mais fácil no dia a dia (mulher, 20 anos).

Acho importante no que diz respeito às áreas de conhecimento que se relacionam com a profissão. Nas redes a gente encontra um leque de informações, tem acesso a profissionais que estão atuando, a forma que trabalham [...] nesse sentido é uma boa influência e nos ajuda muito (mulher, 35 anos).

Os relatos dos supracitados reforçam a ideia de que as tecnologias de informação e comunicação, especialmente os *softwares* colaborativos online, têm papel fundamental na rotina acadêmica dos entrevistados. Neste processo,

a internet e as mídias sociais são construtos de um grande pólo difusor de conhecimentos que possibilita a expansão dos saberes para muito além das dimensões do tempo e do espaço (PATRÍCIO; GONÇALVES, 2010).

Neste cenário, Castro (2020) aponta que emerge a figura do estudante conectado, cujos hábitos de estudo caracterizam-se pela forte desenvoltura na orientação do uso das telas em conjunto aos livros e cadernos, bem como a excelente harmonização do alinhamento dos mundos virtual e real, categorizado como mundo híbrido por Castells (2017). Um dos fenômenos emergentes que surgiram com a ampliação do uso das redes sociais foram os *studygrams*, perfis criados no *instagram* que através de publicações, *stories* e destaques produzem, compartilham e atualizam os seguidores de forma autônoma e de acordo com a área de interesse (PACHECO; PINTO; PETROSKI, 2017).

A integração da internet ao processo de ensino-aprendizagem expande as possibilidades didáticas, conforme Dimantas (2017). As redes digitais não apenas aproximam as pessoas, mas também as fazem se sentir parte de uma comunidade cooperativa, na qual os estudantes se tornam protagonistas ativos em seu aprendizado. A expansão da ciência de dados nos coloca de frente à “era dos algoritmos”, que rastreiam e compilam as ações dos usuários e os direcionam a ambientes compatíveis aos seus gostos e interesses (ALGORITMOS..., 2019).

Essa integração das redes sociais ao cotidiano acadêmico proporciona uma ampla visão do futuro cenário profissional aos estudantes de Terapia Ocupacional. As imagens, vídeos e *instagrams* de perfis profissionais e estudantis, propiciam um contato constante com tópicos e assuntos relacionados ao curso, criando um terreno fértil de diferentes atuações e possibilidades profissionais do mercado de trabalho (CASTRO, 2020).

Mediante o avanço tecnológico, o cenário educacional tem enfrentado diversas transformações. O processo de ensino-aprendizagem tradicional, em seus diferentes níveis de formação, é endêmico de uma lógica conteudista, ou seja, que valoriza a quantidade, sem preocupação com o desenvolvimento e o raciocínio do aluno (FREIRE, 1996).

Nesse contexto, a problemática com o uso das ferramentas tecnológicas, incluindo as redes sociais pelos estudantes, requer um cuidado redobrado com o desenvolvimento das competências necessárias para a formação profissional. O uso de plataformas que disponibilizam textos prontos e de fácil acesso pode comprometer o processo de aprendizagem autônoma e crítica. Quando descobertos, esses recursos podem gerar situações de exposição e desconforto, impactando diretamente na saúde mental dos envolvidos.

Freire (1996) ressalta a necessidade de uma abordagem educacional que valorize o pensamento crítico e reflexivo dos alunos, isso requer o uso consciente e responsável das tecnologias como ferramentas para ampliar seus horizontes cognitivos. Nesse sentido, as Diretrizes Curriculares Nacionais para a área da saúde, conforme apontado por Martinez e Della Barba (2010), propõem a implementação de práticas pedagógicas inovadoras, rompendo com o modelo tradicional de ensino. Essas diretrizes visam não apenas acompanhar a evolução tecnológica, mas também promover uma educação alinhada à realidade social e demandas contemporâneas.

Estudos como o realizado por Pacheco, Pinto e Petroski (2017) destacam a demanda por conteúdos dinâmicos que acompanhem a realidade tecnológica dos estudantes. Isso demanda dos docentes a incorporação e a utilização de novas ferramentas tecnológicas no processo de aprendizagem (MERCADO, 1999).

Compreendemos, por intermédio das entrevistas, que as competências digitais alinhadas à educação tornam a internet um valioso artefato pedagógico na construção, busca e aprofundamento do ensino.

Sete estudantes de Terapia Ocupacional ressaltaram que as redes sociais atrapalham consideravelmente na concentração e na produtividade. Destacaram que as notificações que chegam nos celulares causam dispersão, assim, eles acabam permanecendo muito tempo nas redes sociais, apresentando dificuldades para organizar o tempo deles no cotidiano, consoante as falas destacadas a seguir:

[...] prejudica muito porque eu estou fazendo trabalho ou alguma coisa que eu tenho para fazer e se chega uma notificação eu já olho e

quando eu percebo já tem passado um tempão e eu fico com muita dificuldade de me concentrar, porque aí eu fico sempre nessa, quando eu volto para o que eu estava fazendo, eu não consigo terminar, então, me atrapalha muito (mulher, 22 anos).

Para me sentir mais produtiva eu preciso me afastar um pouco das redes sociais. Eu acho que ela tira quando fico muito nela (mulher, 42 anos).

A maneira como as redes sociais têm sido utilizadas pelos estudantes aponta para uma discussão importante acerca da hierarquia das tecnologias, sendo estas criadas para serem dominadas e não o oposto. A relação é marcada por um consumo no qual limites de tempo e prioridades não são estabelecidos pelos usuários, resultando em um consumo desenfreado e a ocupação do lugar de objeto do meio digital (SANTOS, V.C.L.; SANTOS J.E., 2014).

Os relatos das estudantes de Terapia Ocupacional conduzem-nos a refletir sobre como a dificuldade de concentração pode estar relacionada à sobrecarga de informações e entretenimento presentes no cotidiano contemporâneo. Essa exposição pode dificultar o processo de foco e atenção, levando o indivíduo a sentir um vazio mesmo diante de demandas importantes (PIMENTEL, 2019). Isso permite que compreendamos melhor as dificuldades que os estudantes apresentam em manter o foco nas atividades acadêmicas enquanto estão imersos nas redes sociais. Tais espaços são altamente atraentes e estimulantes, em que cada *click* representa um estímulo, uma imagem ou uma nova oportunidade de encontrar situações diferentes que despertam curiosidade.

As demandas acadêmicas, na maioria das vezes, representam atividades menos estimulantes em comparação com as interações nas redes sociais. A metodologia pedagógica nem sempre considera o contexto sociocultural do estudante, o que pode diminuir o interesse pelo aprendizado. Por outro lado, essas plataformas utilizam mecanismos e algoritmos que buscam identificar o perfil do usuário, conquistando o seu tempo e atenção ao expô-los a uma variedade de conteúdos de interesse pessoal.

Kolitz (2020) aponta que os mecanismos das plataformas utilizam-se de sistemas de recompensas imprevisíveis, o que pode ter impacto fisiológico, psicológico e social, mantendo os usuários cada vez mais engajados. A barra

de rolagem infinita em plataformas como o *instagram*, o *facebook* e o *youtube*, é um mecanismo que induz, consciente ou inconscientemente, a realização de uma busca incessante por conteúdos aleatórios que tragam o bem-estar. Assim, o sistema de recomendações de postagens, vídeos e imagens alinha-se gradativamente às preferências dos usuários (KOLITZ, 2020; O DILEMA..., 2020). A este respeito, um estudante entrevistado evidenciou:

Acho que interfere. Tem mais coisa negativa do que positiva. Acabamos não organizando nosso tempo e ficando bastante tempo nas redes sociais. (homem, 22 anos)

Esta narrativa demonstra que, embora as redes sociais viabilizem a consulta da quantidade exata de horas e minutos que passam conectados, os usuários acabam não percebendo o tempo que ficam imersos nestes ambientes. Em vista disso, podemos apreender que a frequência e a quantidade do recebimento de notificações têm dificultado o processo de organização do tempo, bombardeando a atenção dos acadêmicos e afetando o desempenho deles. Comumente, surgem informações de modo paralelo às ocupações universitárias, contribuindo para o desencadeamento de comportamentos de ansiedade e procrastinação nos estudantes. Estudos sobre dependência de redes sociais relatam os impactos do uso sem medidas na vida dos usuários, chegando a apresentar sintomas de outras dependências e dificuldade para controlar impulsos e emoções (PICON *et al.*, 2015).

Cinco estudantes universitários salientaram que as redes sociais apresentam essas duas dimensões: tanto auxiliam positivamente para a sua produtividade, como também causam interferências negativas, evidenciando conteúdos semelhantes aos que já foram destacados por outros estudantes entrevistados neste estudo.

Diante disso, não buscamos retratar as redes sociais de forma dicotômica, nem estabelecer generalizações sobre seus impactos na vida dos usuários. Reconhecemos que as interações com essas plataformas são influenciadas pela subjetividade de cada indivíduo, resultando em experiências singulares. As tecnologias de comunicação, especialmente as redes sociais, desempenham um papel significativo na construção de significados e nas relações interpessoais na contemporaneidade.

Para enfrentar os possíveis prejuízos causados pelo acesso às redes sociais na saúde mental dos estudantes, é essencial adotar uma abordagem transdisciplinar. Isso inclui não apenas integrar serviços disponíveis nas universidades, mas também implementar discussões sobre a saúde mental na matriz curricular. Adicionalmente, destaca-se a importância de uma abordagem que inclua estratégias para lidar com os desafios contemporâneos, como o *cyberbullying* e o discurso de ódio nas redes sociais. Em última análise, as universidades necessitam adotar um compromisso genuinamente democrático com a sociedade, na promoção de uma pedagogia transformadora de encontro à liberdade e à emancipação (GAIOTTO et al., 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização deste estudo, compreendemos as repercussões do uso das redes sociais na vida dos estudantes de Terapia Ocupacional. Identificamos diferentes percepções a respeito do uso das redes sociais, que produzem impactos na saúde mental, vida pessoal e acadêmica dos entrevistados. No contexto acadêmico, as exigências presentes alteram a configuração do cotidiano dos alunos, resultando em modificações nas formas de relacionamento com familiares e amigos. O acesso às redes sociais é motivado pela facilidade de comunicação, interação social e obtenção de conteúdos acadêmicos.

Observamos que o uso das redes sociais promove maior protagonismo e autonomia no processo de aprendizagem dos estudantes, contribuindo para a dinamização do ensino-aprendizagem. Contudo, também constatamos que a utilização dessas plataformas demandam maior posicionamento crítico por parte dos usuários, pois estas podem facilitar o acesso a conteúdos e práticas não confiáveis e potencialmente prejudiciais à saúde mental.

As falas também nos mostraram que o uso excessivo dessas ferramentas também pode prejudicar o desempenho acadêmico, a saúde mental e física dos estudantes. Esses pontos foram evidenciados mediante os relatos de ansiedade, perturbações do sono, cansaço visual, distração, desorganização, comportamentos de procrastinação e/ou de improdutividade.

Constatamos nesta pesquisa que as redes sociais são utilizadas de modo mais expressivo por jovens mulheres, o que mostra maior tendência ao

seu acesso e às suas repercussões pela população de estudantes do departamento de Terapia Ocupacional da UFPB.

Considerando os desafios das vivências acadêmicas, esse estudo destinou-se a contribuir com a análise da relação dos estudantes universitários no contexto social e acadêmico com as tecnologias de comunicação e sua interface com a saúde mental. Destaca-se, portanto, as limitações da pesquisa que inclui um recorte específico da amostra e do percurso metodológico utilizado. Portanto, os resultados devem ser interpretados considerando esses aspectos, a fim de evitar generalizações descontextualizadas.

Sugerimos que novas pesquisas sejam desenvolvidas com diferentes metodologias e amostras mais representativas para discutir as demandas de saúde mental no âmbito acadêmico. Essas iniciativas podem inspirar a comunidade acadêmica, os profissionais da saúde e a comunidade em geral a adotar estratégias promotoras de qualidade de vida e bem-estar, alinhadas à práticas educacionais transformadoras. Isso requer a criação de espaços institucionais para debater políticas de saúde mental que atendam às necessidades dos estudantes universitários e promovam o autocuidado com autonomia e protagonismo. Ademais, é importante estabelecer uma rede de apoio no incentivo a uma cultura de cuidado nas universidades.

REFERÊNCIAS:

ABEL, J. *Luzes de celular e de computador podem causar danos irreversíveis à visão*. O Estado de S.Paulo, 30 jun. 2017. Disponível em: <<https://emails.estadao.com.br/noticias/bem-estar,luzes-de-celular-e-de-computador-podem-causar-danos-irreversiveis-a-visao,70001872327>>. Acesso em: 28 set. 2020.

ALGORITMOS de big data: para quem trabalham? Serviço Bloomberg Professional, 4 jun. 2019. Disponível em: <<https://www.bloomberg.com.br/blog/algoritmos-de-big-data-para-quem-trabalham/>>. Acesso em: 28 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão. Brasília, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>>. Acesso em 01 jun. 2024.

BLOGUEIRA Alinne Araújo morre após noivo terminar com ela na véspera do casamento. O Estado de S.Paulo, 16 jul. 2019. Disponível em: <<https://emails.estadao.com.br/noticias/gente,blogueira-alinne-araujo-morre-apo-s-noivo-terminar-com-ela-na-vespera-do-casamento,70002924093>>. Acesso em: 19 set. 2020.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 17 ago. 2020.

CAMPOS, R. L. N. M. et al. Vivência acadêmica e a saúde mental de estudantes de Terapia Ocupacional. *Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional*, 8(2) 2447-2464. <https://doi.org/10.47222/2526-3544.rbto61898>.

CASTELLS, M. *Redes de indignação e esperança: movimentos sociais na era da Internet*. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2017.

CASTRO, G. G. S.; BIADENI, B. S. Studygrams: comunicação, consumo e os novos modos de estudar do estudante conectado. In: POLIVANOV, B. et al. Fluxos em redes sociotécnicas: das micronarrativas ao big data. *Grupo de Comunicação e Cultura Digital Intercom*. São Paulo. p. 102-125, 2020.

CHIUSOLI, C. L.; BILESKI, A. R. A.; MELO, B. H. Redes sociais: influência junto ao universitário no comportamento pessoal, profissional e acadêmico. *Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica*, v. 2, n. 1, 2023.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. *Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros: TIC domicílios 2022*. CETIC.br. Disponível em: <<https://cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-das-tecnologias-de-informacao-e-comunicacao-nos-domicilios-brasileiros-tic-domicilios-2022/>>. Acesso em: 1 jun. 2024.

COSTA, L. G., PETRICH, L. R. O impacto do uso excessivo de redes sociais virtuais na saúde mental. *Revista Ft*, v. 27(128), 2023. DOI: 10.5281/zenodo.10199429. Disponível em: <<https://revistaft.com.br/o-impacto-do-uso-excessivo-de-redes-sociais-virtuais-na-saude-mental/>>. Acesso em: 01 jun. 2024.

DIMANTAS, H. *Linkania: uma teoria de redes*. Editora: Senac. São Paulo, 2017.

DIXON, Graham. Social media as a platform for science and health engagement: challenges and opportunities. *Israel journal of health policy research*, v. 5, n. 1, p. 1-2, 2016.

FREIRE, P. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra; 1996.

GAIOTTO, E. M. G. et al. Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, p. 114, 2021. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003363>.

GAJARDO, Y. Z. et al. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Ciência e Saúde Coletiva*. p. 601–610, 2021.

GARATTONI, A. *A cultura do cancelamento: o que precisamos saber sobre*. Vogue, 12 mar. 2020. Disponível em: <https://vogue.globo.com/Vogue-Gente/noticia/2020/03/cultura-do-cancelamento-o-o-que-precisamos-saber-sobre-ela.html>. Acesso em: 19 set. 2020.

GOMES, I. L. V.; CAETANO, R.; JORGE, M. S. B. Conhecimento dos profissionais de saúde sobre os direitos da criança hospitalizada: um estudo exploratório. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, p. 463-470, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Diretoria de Pesquisas. Coordenação de Pesquisas por Amostra de Domicílios. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2021*. Versão eletrônica. IBGE, 2022. ISBN 978-85-240-4543-1. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101963_informativo.pdf. Acesso em: 01 jun. 2024.

KOLITZ, D. *Por que as redes sociais são tão viciantes?* UOL., 24 mar. 2020. Disponível em: <https://gizmodo.uol.com.br/por-que-redes-sociais-viciantes/>. Acesso em: 19 set. 2020.

LOPES, F. M. et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Psicol. pesq.*, Juiz de Fora, v. 16, n. 1, p. 1-23, abr. 2022.

MARTELETO, R. M. Análise de redes sociais-aplicação nos estudos de transferência da informação. *Ciência da informação*, v. 30, n. 1, p. 71-81, 2001.

MARTINEZ, C. M. S.; DELLA BARBA, P. C. S.. Motivação de alunos de graduação em Terapia Ocupacional no processo de aprender a aprender. In: *Anais do Congresso Internacional PBL*. p. 1-8, 2010.

MERCADO, L. P. L. *Formação continuada de professores e novas tecnologias*. Maceió: edufal, 1999.

MINAYO, M. C. S. Ciência, Técnica e Arte: o desafio da pesquisa social: In: MINAYO M. C. S.; DESLANDES, S. F.; GOMES, R. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 27 ed. Rio de Janeiro: Vozes. p. 9-29, 2008b.

MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

MINAYO, M. C. S. Trabalho de campo: contexto de observação, interação e descoberta. In: MINAYO M. C. S.; DESLANDES, S. F.; GOMES, R. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 27 ed. Rio de Janeiro: Vozes. p. 61-77, 2008a.

MULSER, J. *Síndrome Visual Relacionada aos Computadores*. Portal da oftalmologia, 30 mar. 2011. Disponível em: <<http://www.portaldaoftalmologia.com.br/noticias/587-sindrome-visual-relaciona-da-aos-computadores>>. Acesso em: 28 set. 2020.

O DILEMA das redes. Direção de Jeff Orlowski. Estados Unidos da América: Netfl: <<https://www.who.int/initiatives/mental-health-action-plan-2013-2030>>. Acesso em: 02 jun. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). *Relatório Mundial de Saúde Mental: Transformando a Saúde Mental para todos (World Mental Health Report: Transforming Mental Health for all)*. Genebra, Suíça; OMS 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>>. Acesso em 01 jun. 2024. (89 min). Disponível em: <<https://www.netflix.com/br/title/81254224>>. Acesso em: 7 nov. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Plano de Ação Abrangente de Saúde Memtal 2013-2030 (Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030)*. ISBN 978-92-4-03102-9 (versão eletrônica). OMS 2021. Disponível em

PACHECO, M. A. T.; PINTO, L. R.; PETROSKI., F. R. O uso do celular como ferramenta pedagógica: uma experiência válida. *Anais do EDUCERE XIII*, Congresso Nacional de educação, 2017.

PATRÍCIO, M. R.; GONÇALVES, V. Utilização educativa do facebook no ensino superior. In: *I International Conference learning and teaching in higher education*. Universidade de Évora, 2010. Disponível em: i>. Acesso em: 28 set. 2020.

PICON, F. *et al*. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. *Rev. Bras. Psicoter. (Online)*, p. 44-60, 2015.

PIMENTEL, D. O sujeito contemporâneo e a realidade virtual. *Estudos de Psicanálise*, n. 52, p. 51-58, 2019.

QUADÉ, P. S. F.; SANTOS, R. O uso das redes sociais virtuais pela camada jovem e os impactos iniciais na mudança do status quo da realidade contemporânea no Brasil. *Revista Ciência Contemporânea*, v. 1, n. 1, p. 115-127, 2017.

REBS, R. R.; ERNST, A. Haters e o discurso de ódio: entendendo a violência em sites de redes sociais. *Diálogo das letras*, v. 6, n. 2, p. 24-44, 2017.

RISTUM, M. and FERREIRA, T. R. S. C. Bullying escolar e cyberbullying. In: ASSIS, S. G., CONSTANTINI, P., AVANCI, J. Q., and NJAINE, K., eds. *Impactos da violência na escola: um diálogo com professores* [online]. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ; CDEAD/ENSP, 2023, pp. 99-132. ISBN: 978-65-5708-150-1. <https://doi.org/10.7476/9786557082126.0006>.

SANTOS, V. L. C.; SANTOS, J. E. As redes sociais digitais e sua influência na sociedade e educação contemporâneas. *HOLOS*, v. 6, p. 307-328, 2014.

SILVA, A. C. C.; OLIVER, F. C. Social participation in occupational therapy: is it possible to establish a consensus? *Australian Occupational Therapy Journal*, v. 68, n. 6, p. 535–545, 10 set. 2021.