

Instituto Federal de Alagoas
Campus Maceió
Coordenadoria de Informática
Curso Bacharelado em Sistemas de Informação

Karlla Danielly de Souza

**O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA VIDA DE ADOLESCENTES E
JOVENS**

Maceió
2019

Karlla Danielly de Souza

**O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA VIDA DE ADOLESCENTES E
JOVENS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Sistemas de Informação do Instituto Federal de Alagoas como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Sistemas de Informação.

**Orientadora: Prof^a. Dr^a. Mônica Ximenes
Carneiro da Cunha**

**Maceió
2019**



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal de Alagoas
Campus Maceió
Biblioteca Benevides Monte

S729i

Souza , Karlla Danielly de.

O impacto das redes sociais na vida de adolescentes e jovens. / Karlla Danielly de Souza. – 2019.

1 CD-ROM: (1 arquivo : 6.106 kilobytes).

CD-ROM contendo o arquivo no formato PDF do trabalho acadêmico com 98 folhas, acondicionado em caixa acrílica (12,5 cm x 14 cm).

Orientação: Prof^ª. Dr^ª Mônica Ximenes Carneiro da Cunha.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Sistemas de Informação) – Instituto Federal de Alagoas, *Campus Maceió*, Maceió, 2019.

1. Sistemas de Informação. 2. Redes Sociais virtuais – Adolescentes. 3. Redes Sociais Virtuais - Jovens 4. Redes Sociais virtuais – dependência tecnológica. 5. Dependência tecnológica – aplicativo mobile mensurador. I. Título.

CDD: 006.754

Mariana Duarte de Assunção
Bibliotecária
CRB-4/1673

Karlla Danielly de Souza

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA VIDA DE ADOLESCENTES E JOVENS

ORIENTADORA:

Profa. Dra. Mônica Ximenes Carneiro da Cunha

Maceió, 10 de janeiro de 2019

Banca examinadora:

Profa. Dra. Mônica Ximenes Carneiro da Cunha (Presidente)

Profa. MsC. Fabrisia Ferreira de Araújo (Examinador interno)

Profa. MsC. Wladia Bessa da Cruz (Examinador interno)

Maceió

2019

Dedico este trabalho a cada um daqueles que esteve comigo, nos momentos bons e principalmente nos difíceis, aos meus pais e familiares, ao meu namorado/amigo que tanto me ajudou, aos meus amigos (cada um com sua maneira diferente de me apoiar e incentivar), e aos professores, que desde sempre me impulsionam para um novo caminho, e um novo futuro.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais e avós por acreditaram em mim e me incentivarem e apoiarem sempre, independente de minhas escolhas. Por estarem ao meu lado em cada queda e em cada conquista, garanto que todas foram melhores por estar acompanhada de vocês.

Agradeço aos meus tios (tio Ninho, tia Jeane e Zito) por me acompanharem no primeiro passo dessa jornada no IFAL, o dia da matrícula.

Agradeço a tia Amparo e tio Gilberto por me acolherem na ausência de transporte, na fase de estágio e projeto de pesquisa. Obrigada Mayara pelo apoio e disponibilidade em me ajudar.

Agradeço ao Eike, que além de ser namorado é um amigo e tanto, obrigada por me ajudar na leitura de tantos artigos e monografias que foram necessárias para este trabalho, e com o desenvolvimento do aplicativo. Agradeço também ao Diogo, por me emprestar sua dupla de TCC, e por, junto ao Diego e João, me incentivarem e ajudarem nos projetos e trabalhos do curso.

Aproveito também para agradecer a cada um dos meus amigos e familiares que se fizeram presentes em toda minha caminhada, nas partes pessoal, acadêmica e profissional. Ao Wanderson, Vinicius, Marciana (que apesar da distância está presente em minhas conquistas, e quero deixar claro que não posso passar esse momento sem te agradecer pelos empurrões que me deu nesta vida), Tamires, Altamires, Ariele, Lilian, Anderson, Leonardo, Landeivison, Thayná (pelos conselhos, dicas, ajudas, e principalmente pela amizade inesperada que construímos ao longo dos últimos 4 anos), Sônia (por me aconselhar em algumas etapas deste trabalho), Igor, Francisco, Alexandre, Ernandes, Antônio, Duda...

Agradeço a professora Mônica, por aceitar a missão de me orientar nesta pesquisa; meus agradecimentos se estendem aos demais professores do IFAL, principalmente aos do curso de B.S.I.. Assim como agradeço também a George, Patrícia e Juciara (ambos enfermeiros), que foram professores de um curso sem nenhuma relação com o atual, mas que me incentivaram e me ajudaram quando precisei. Agradeço aos meus antigos professores Vilma, Jandes, João Farias e Pedro (entrego a vocês a responsabilidade de representar os demais professores).

Agradeço às equipes das escolas que visitei, e principalmente aos alunos que me ajudaram na pesquisa; e também aos psicólogos que me receberam com tanto carinho e atenção.

Agradeço também a equipe de C.G.T.I. da SEMED de Maceió, por me darem uma base e a oportunidade de iniciar na TI; e a equipe da Audora, por me fazer descobrir a área na qual me identifico na TI.

Agradeço também a Pastoral da Juventude, e de maneira especial o meu grupo, Pra Cristo Jovens em Ação, agradeço a cada um de vocês por me proporcionarem a oportunidade de viver vários momentos, por me ensinarem tanto, por me "treinarem" na comunicação com os outros, e terem me confiado em determinado momento a coordenação do grupo, quero dizer que vocês foram em parte, os incentivadores desse momento.

E por fim o mais importante, agradeço a Deus, pois acredito que foi Ele quem me deu a oportunidade de estar alcançando cada objetivo que tracei para minha vida. Agradeço a Ele no final, pois cada pessoa que agradei, foi Ele quem colocou em minha vida.

“– A vida é dura, Pat, e os jovens têm de saber quão difícil ela pode ser.”

(QUICK, Matthew; **O Lado Bom da Vida**, 2012)

RESUMO

Devido ao avanço tecnológico, o número de pessoas com acesso à internet tem aumentado exponencialmente. Essa ascensão da tecnologia tem auxiliado nas áreas de saúde, educação, segurança, dentre outras. Um recurso que pode ser benéfico em tantas áreas, no entanto, tem causado dependência e afetado as relações sociais, podendo causar consequências à saúde mental dos indivíduos. O presente trabalho teve como objetivo examinar os impactos do uso das tecnologias digitais na saúde mental dos adolescentes e jovens. No início, foi realizada uma revisão sistemática da literatura (RSL), que forneceu o embasamento teórico para as etapas posteriores da pesquisa. Esta pesquisa é de natureza exploratória, apresenta uma abordagem mista, utilizando entrevistas e *surveys*¹ para levantamento de dados. A pesquisa contou com duas amostras, sendo a primeira composta por 05 psicólogos e a segunda composta por 566 adolescentes e jovens, com faixa etária entre 12 e 21 anos, alunos de escolas da rede pública de ensino. Os resultados obtidos comprovaram que há relações entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens. Também foi possível notar que as redes sociais virtuais podem acentuar problemas sociais e gerar grandes impactos na vida de qualquer pessoa, principalmente dos jovens, dentre eles: a ansiedade, depressão e dependência. O trabalho resultou em um protótipo de aplicativo *mobile*², que pode ser utilizado para medir os níveis de dependência tecnológica de adolescentes ou jovens.

Palavras-chave: adolescentes, dependência, jovens redes sociais virtuais, tecnologia.

¹ Método de pesquisa para obtenção de dados de abordagem quantitativa.

² Aplicativo para dispositivos móveis.

ABSTRACT

Due to technological advances, the number of people with Internet access has increased exponentially. This rise of technology has assisted in the areas of health, education, security, among others. A resource that can be beneficial in so many areas, however, has caused dependence and affected social relationships, and can have consequences for the mental health of individuals. The present study aimed to examine the impacts of the use of digital technologies on the mental health of adolescents and young people. At the beginning, a systematic review of the literature (SRL) was carried out to provide the theoretical basis for the later stages of the research. This research is exploratory, presents a mixed approach, using interviews and surveys³ to collect data. The research consisted of two samples, the first one composed of 05 psychologists and the second one composed by 566 adolescents and young people, with ages between 12 and 21 years, students of schools of the public school system. The results obtained showed that there are relations between the technological dependence and the psychological health of adolescents and young people. It was also possible to note that virtual social networks can accentuate social problems and generate great impacts on the life of anyone, especially the young, among them: anxiety, depression and dependence. The work resulted in a prototype mobile application, which can be used to measure the levels of technological dependency of adolescents or young people.

Keywords: adolescents, dependency, technology, virtual social networks, youth.

³ Method of research to obtain data of quantitative approach.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

APP – Aplicativo

DSM-V - Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª edição

ECA – Estatuto da Criança e do Adolescente

MVP – Mínimo Produto Viável

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

QA – Questionário para adolescentes

QP – Questionário para Psicólogos

RSL – Revisão Sistemática de Literatura

SI – Sistemas de Informação

TI – Tecnologia da Informação

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Comparação de aplicativos	31
Quadro 2. Critérios de Seleção	33
Quadro 3. Strings de Busca	34
Quadro 4. Modos de detectar riscos/problemas para a saúde mental	37
Quadro 5. Respostas dos psicólogos à Q1	44
Quadro 6. Respostas dos psicólogos à Q2	45
Quadro 7. Respostas dos psicólogos à Q3	45
Quadro 8. Respostas dos psicólogos à Q4	46
Quadro 9. Respostas dos psicólogos à Q5	46
Quadro 10. Respostas dos psicólogos à Q6	47
Quadro 11. Respostas dos psicólogo à Q7	48
Quadro 12. Respostas dos psicólogos à Q8	48
Quadro 13. Respostas dos psicólogos à Q9	49
Quadro 14. Respostas dos psicólogos à Q10	49
Quadro 15. Respostas dos psicólogos à Q11	50
Quadro 16. Respostas dos psicólogos à Q12	50
Quadro 17. Respostas dos psicólogos sobre o questionário e a proposta do aplicativo	50
Quadro 18. Avaliação do app do ponto de vista dos especialistas (professores e psicólogos)	72
Quadro 19. Pesos da pontuação para avaliação do app	72
Quadro 20. Pontuação atribuída pelos especialistas ao app	72
Quadro 21. Avaliação do app sob o ponto de vista dos adolescentes e jovens	73
Quadro 22. Resultados dos usuários monitorados	74

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Quantidade de trabalhos por base de pesquisa.....	35
Gráfico 2. Contagem por questão de pesquisa	35
Gráfico 3. Quantidade de trabalhos selecionados por ano da publicação	36
Gráfico 4. Escalas para detecção de depressão	38
Gráfico 5. Percentual de alunos respondentes por tipo de instituição.	51
Gráfico 6. Distribuição dos alunos por série/ano.....	52
Gráfico 7. Número de alunos respondentes, por série e turno.....	52
Gráfico 8. Distribuição de alunos por idade e gênero.....	53
Gráfico 9. Questão 1 – prefere acessar as redes sociais ou sair com os amigos?	53
Gráfico 10. Questão 2 – o que é mais importante ao postar fotos nas redes sociais?.....	54
Gráfico 11. Questão 3 – em qual o ambiente se sentem mais seguros: real ou virtual?.....	54
Gráfico 12. Questão 4 – quanto a permissão de acesso das suas postagens a desconhecidos.	55
Gráfico 13. Questão 5 –reclamações quanto ao tempo que permanecem conectados.	55
Gráfico 14. Questão 6 - intensidade de uso das redes sociais virtuais.	56
Gráfico 15. Questão 7 - frequência de uso das mídias sociais.	56
Gráfico 16. Questão 8 – motivação para o uso das mídias sociais.....	57
Gráfico 17. Questão 9 – tipo de equipamento mais utilizado para acesso à internet.....	57
Gráfico 18. Questão 10 – se existe compreensão acerca do conteúdo das mensagens recebidas.	58
Gráfico 19. Questão 11 - compartilhamento de sentimentos nas redes sociais	58
Gráfico 20. Questão 12 - uso de celular durante as aulas.	59
Gráfico 21. Questão 13 - uso de celular durante o intervalo das aulas.	60
Gráfico 22. Questão 14 - sentimento de solidão quando fica sem acesso a internet.....	60
Gráfico 23. Questão 15 – uso da internet por mais tempo que o programado.	61
Gráfico 24. Questão 16 - atrasos causados por conexão as redes sociais.....	61
Gráfico 25. Questão 17 - identificação dos sentimentos do interlocutor.	62
Gráfico 26. Questão 18 - utilização de emoticons para expressar sentimentos	62
Gráfico 27. Questão 19 - com quem se comunicam nas redes sociais.....	63
Gráfico 28. Questão 20 - sentimento ao não receber comentários nas redes sociais.....	63
Gráfico 29. Questão 21 - sobre o sentimento ao receber respostas ou comentários	64
Gráfico 30. Questão 22 - como se sente sem dispositivos conectados à internet.	64
Gráfico 31. Questão 23 - situações nas quais há necessidade de usar redes sociais virtuais	65
Gráfico 32. Questão 24 - maneira de se comunicar	65
Gráfico 33. Questão 25 - tempo para pedir a senha do wi-fi em locais públicos.	66

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Cronograma histórico das salas de bate-papo	25
Figura 2. Nuvem de palavras - riscos do uso excessivo da tecnologia	36
Figura 3. Desenho da pesquisa.....	41
Figura 4. Fluxo de adaptação do questionário do Instituto Delete	42
Figura 5. Mapa mental - Girassol	68
Figura 6. Desenho da arquitetura do modelo Girassol	68
Figura 7. Primeiro desenho das telas do app.....	69
Figura 8. Telas do MVP do aplicativo.....	70
Figura 9. Telas de resultados do aplicativo	70

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	15
1.1. Motivação	16
1.2. Justificativa	16
1.3. Objetivos	18
1.3.1. Objetivo Geral	18
1.3.2. Objetivos Específicos	18
1.4. Estrutura do Trabalho	18
2. REFERENCIAL TEÓRICO	20
2.1. Adolescentes e Jovens - Gerações X, Y e Z	20
2.2. Sociedade Virtual	21
2.2.1. Redes sociais virtuais	22
2.2.2. Salas de bate-papo online	24
2.3. Saúde Mental	25
2.3.1. Ansiedade	25
2.3.2. Dependência	26
2.3.3. Narcisismo	26
2.3.4. Fobia Social	27
2.3.5. Depressão	27
2.3.6. <i>Bullying</i>	28
2.4. A Sociedade Virtual e Seus Impactos Para a Saúde Mental	28
2.4.1. Nomofobia	28
2.4.2. <i>Cyberbullying</i> e <i>Selfie-Cyberbullying</i>	29
2.4.3. <i>Cybersickness</i> , <i>Cybercondria</i> e Crimes Virtuais	29
2.4.4. <i>Grooming</i> e <i>Sexting</i>	29
2.5. Trabalhos Correlatos	30
3. REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA	32
3.1. Metodologia da Revisão	32
3.1.1. Planejamento	32
3.1.2. Execução	34
3.2. Resultados da Revisão Sistemática da Literatura	36
4. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO	39
4.1. Caracterização da Pesquisa	39
4.2. Aspectos Éticos	39

4.3.	Caracterização da Amostra	39
4.4.	Instrumentos.....	40
4.5.	Desenho da Pesquisa	41
4.6.	Procedimento da Coleta de Dados.....	42
4.7.	Análise dos Dados	43
5.	RESULTADOS.....	44
5.1.	Resultados das Entrevistas com Psicólogos	44
5.2.	Resultados do Survey com Adolescentes e Jovens	51
5.3.	Modelo App Girassol	66
5.3.1.	Visão Geral.....	66
5.3.2.	Arquitetura do Modelo.....	68
5.3.3.	Desenho das Telas	69
5.3.4.	Questionário e Teste	71
5.3.5.	Avaliações e Dashboards Girassol	71
6.	CONCLUSÃO	75
6.1.	Trabalhos Futuros	76
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77
	APÊNDICES	83
	APÊNDICE A – PLANILHAS USADAS DURANTE A RSL.....	83
	APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO PARA OS PSICÓLOGOS	84
	APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO PARA ADOLESCENTES/JOVENS.....	85
	APÊNDICE D – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DA IMAGEM.....	87
	APÊNDICE E – QUESTIONÁRIO DO INSTITUTO DELETE ADAPTADO PARA O APP88	
	APÊNDICE F – QUESTIONÁRIO PARA USUÁRIOS MONITORADOS	89
	APÊNDICE G – QUESTIONÁRIO PARA ESPECIALISTAS	89
	APÊNDICE H – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	90

1. INTRODUÇÃO

Uma pesquisa da ONU-BR⁴ (2017) apresentou o Brasil como o quarto país com maior número de usuários de internet, 120 milhões, ficando atrás apenas de Estados Unidos, Índia e China. Silva e Silva (2017, p. 87) alertaram que o uso da internet todos os dias causa conflitos familiares, decorrentes da falta de diálogo, além disso, leva a relações superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção.

Nos dias de hoje, não mais se observa o costume de escrever cartas ou de utilizar o telefone convencional para conversar com o interlocutor, como antigamente. A grande maioria da comunicação tem sido através de redes sociais, que se tornaram um poderoso instrumento na era da sociedade da informação. Silva (2016) chamou a atenção para as redes sociais que se tornaram parte de nossas vidas.

Na juventude, o uso da tecnologia pode tornar-se uma dependência. É na rede onde os pré-julgamentos são realizados, onde os relacionamentos são declarados e exibidos em “público”, diante de pessoas muitas vezes desconhecidas. E sempre com o objetivo de alcançar o maior número de “amigos” com status manipulados por outros indivíduos, buscando incansavelmente obter o maior número de seguidores, de *likes* (curtidas) e comentários em suas postagens nas redes sociais. Não obstante, muitas vezes, os jovens chegam a excluir postagens por não alcançar um determinado público.

O uso problemático de mídias sociais revela um ambiente onde jovens chegam a agredir verbalmente pessoas com ideias e culturas diferentes das suas, que posteriormente podem causar danos psicológicos a outrem. O *cyberbullying*⁵, as agressões verbais e as mensagens mal interpretadas podem influenciar em mudanças de hábito, discórdias e até desestruturação de famílias são alguns dos fatores que aumentaram as taxas de quadros de depressão (LIN, 1973; SAMPASA-KANYINGA e HAMILTON, 2015; BLACHNIO et al, 2015; RADOVIC et al, 2017).

É notório que a tecnologia vem influenciando cada vez mais a vida dos jovens, assim como também é visível que atualmente há um grande número de adolescentes e jovens se privando de uma vida social em troca de uma virtual. Analisando esses pontos específicos surgem algumas questões, como o quanto o avanço tecnológico pode influenciar na

⁴ Organização das Nações Unidas

⁵ Forma de violência online que pode ocorrer através de mensagens, conteúdos difamatórios, entre outros.

qualidade de vida do público infanto-juvenil? Sobre essas influências, são boas ou ruins? E por fim, o quanto a tecnologia pode impactar (ajudar ou prejudicar) a saúde mental de um adolescente?

1.1.Motivação

O uso das tecnologias vem aumentando a cada dia, principalmente entre os adolescentes, que sentem uma imensa necessidade de manterem-se atualizados e conectados com o mundo. O anseio por estar informado sobre as últimas notícias, os jogos, as roupas da moda e os novos aparelhos eletrônicos disponíveis chega a tornar-se uma necessidade tão forte quanto a necessidade de uma refeição, e isso se torna uma grande preocupação na sociedade contemporânea.

Este trabalho foi motivado:

- Pela preocupação com os as novas necessidades dos adolescentes no meio virtual, os problemas emocionais causados e/ou divulgados na rede, e os possíveis problemas ou agravantes de distúrbios mentais já existentes.
- Pelos os jogos e chats online que buscam o público infanto-juvenil e propõem uma sequência de desafios, estes podem influenciar os jogadores a realizarem atividades perigosas e que oferecem risco a suas vidas ou de terceiros.
- E por outras ameaças encontradas no mundo virtual, como por exemplo, *cyberbullying*, as múltiplas maneiras de assédio virtual, *cybercondria*⁶ e roubo de dados.

Apesar de ser da área tecnológica, este trabalho se estende para o campo psicológico, e traz uma análise sobre as influências do meio digital sobre os comportamentos e saúde mental dos adolescentes e jovens. Devido ao pequeno número de trabalhos direcionados a este tema, desenvolver uma pesquisa e colaborar com a literatura torna-se também uma motivação para o desenvolvimento deste.

1.2. Justificativa

A área da tecnologia é ampla e se relaciona transversalmente a várias outras áreas, como a da saúde, por exemplo. Dentro da área da saúde, existem diversas ramificações a serem

⁶ Se refere a busca por diagnósticos de saúde na internet e não procuram profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, etc.).

estudadas, entre elas a saúde mental. Visando que a saúde mental é, de certa forma, uma das mais afetadas por todos os ângulos da tecnologia, isso torna-a o foco deste trabalho.

A internet é uma importante ferramenta de contato social. Conforme achados do trabalho de Abreu et al (2008), apesar da internet aumentar a vulnerabilidade pessoal dos usuários, ela também se tornou uma das melhores formas de diminuir o estresse e o medo da vida real. Porém, a medida em que o uso da internet, seja através de jogos ou de redes sociais, toma maiores proporções é possível que o indivíduo receba uma classificação psiquiátrica de dependente tecnológico ou dependente de internet.

Mussio (2017) sinalizou que mesmo que a presença da ansiedade, dependência e solidão quando conectados ainda não tenham sido confirmadas nos usuários de mídias sociais, os adolescentes são sensíveis à influência social, que pode ocorrer também nas redes sociais virtuais, mesmo que de maneira indireta, pois a opinião alheia se manifesta também através de comentários em postagens.

Segundo Caldas (2017), especialistas e pessoas em tratamento dizem que é importante discutir sobre depressão, e a necessidade de lidar com a influência sobre a depressão, e da depressão sobre o suicídio.

De acordo com Escobar (2017) e Escóssia (2017), houve um aumento de 27,2% na taxa de suicídios entre jovens de 15 a 29 anos no período de 1980 a 2014. Escobar (2017) sinalizou a existência de demandas difíceis para os jovens, que são instigados a criar redes sociais e se fantasiarem de si mesmos, buscando sempre a melhor foto, o melhor status, se mostrar vencedores do que for necessário para obter atenção, que nem sempre encontram na família. E Escóssia (2017), afirmou que a taxa de suicídio segue camuflada por ser um tabu em meio as rodas de conversa, e que o assunto merece atenção, pois são alerta de sofrimento da juventude.

Levando em consideração os contextos supracitados nesta seção, se justifica a importância descobrir e analisar se há relação entre os casos de doenças psicológicas e o frequente uso de aparelhos eletrônicos, internet, jogos e redes sociais, bem como propor ferramentas para auxiliar os professores e psicólogos na detecção dos sintomas.

1.3. Objetivos

Nesta seção são apresentados os objetivos geral e específicos que norteiam a condução do presente trabalho.

1.3.1. Objetivo Geral

Este trabalho tem como objetivo geral examinar os impactos da tecnologia digital (focando nas redes sociais) na saúde mental de adolescentes e jovens.

1.3.2. Objetivos Específicos

Como objetivos específicos, este trabalho busca:

- Efetuar uma Revisão Sistemática de Literatura (RSL) sobre estudos que abordam os impactos psicológicos do uso demasiado das redes sociais na vida dos adolescentes e jovens;
- Explorar a temática da depressão e outras doenças psicológicas/mentais, e das tecnologias digitais; investigando aspectos psicológicos a partir dos achados na RSL;
- Comparar opiniões de psicólogos e adolescentes jovens sobre a temática deste trabalho;
- Propor um aplicativo para auxiliar na identificação de problemas psicológicos em adolescentes e jovens, devido ao uso demasiado da tecnologia.

1.4. Estrutura do Trabalho

Os capítulos deste trabalho são divididos da seguinte forma:

O capítulo 2 apresenta o referencial teórico para o trabalho. Este capítulo está dividido em quatro seções, na primeira é realizada a conceituação referente aos públicos da pesquisa; na segunda há a conceituação da sociedade virtual; na terceira são apresentados os conceitos relacionados a saúde mental; na quarta são conceituados os problemas ocasionados por intermédio da sociedade virtual; e na quinta são exibidos os trabalhos correlatos com o tema da pesquisa.

O capítulo 3 descreve a etapa de RSL realizada para este trabalho. Nas seções deste capítulo são apresentadas as etapas de planejamento e execução da metodologia da revisão e os resultados da mesma.

O capítulo 4 delinea o procedimento metodológico seguido para a construção do presente trabalho, que parte do posicionamento epistemológico e se encerra nos métodos de análise de dados utilizados durante a pesquisa.

O capítulo 5, por sua vez, descreve os resultados das entrevistas com os psicólogos e dos questionários aplicados aos adolescentes e jovens. Bem como apresenta o MVP de um aplicativo para auxiliar na detecção da dependência tecnológica.

E, finalmente, no capítulo 6 são apresentadas as conclusões finais do trabalho, juntamente com as sugestões para trabalhos futuros.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo são abordados conceitos inerentes a adolescentes e jovens (gerações X, Y e Z), tecnologias digitais, saúde mental, problemas psicológicos e os problemas da sociedade virtual. Ao final do capítulo, são mencionados também alguns trabalhos correlatos.

2.1. Adolescentes e Jovens - Gerações X, Y e Z

A adolescência é o período de transição entre a infância e a fase adulta (EISENSTEIN, 2005), essa transição é caracterizada por mudanças físicas, mentais, emocionais, sexual e social. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os limites cronológicos da adolescência estão entre 10 e 19 anos de idade; já a Organização das Nações Unidas (ONU) define a faixa etária de 15 a 24 anos como jovens. O termo jovem adulto, também é utilizado, e engloba aqueles que possuem entre 20 e 24 anos de idade. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) define a adolescência como a faixa etária entre 12 e 18 anos de idade, podendo este ser aplicável até os 21 anos de idade (BRASIL, 1990).

Segundo Novelli et al (2010), na sociedade atual, há pessoas de diferentes faixas etárias que fazem parte de cinco diferentes gerações, classificadas de acordo com suas peculiaridades, sendo caracterizadas por experiências de vida, que ascendem diferentes atitudes, crenças, usos e costumes.

São elas: Veteranos ou Tradicionais, *Baby Boomers*, Geração X, Geração Y e Geração Z. Destas cinco, apenas as gerações X, Y e Z são relevantes para o presente trabalho.

A geração X é formada pelos filhos de mães que trabalham fora ou de pais divorciados, e seus membros nasceram entre 1965 e 1981 (CONGER, 1998). Esta geração também pode ser conhecida como “*slackers*” (preguiçosos) ou “geração MTV”. E o que ganhou destaque entre os integrantes desta geração foram as atitudes relacionadas ao trabalho: eles desconfiam da hierarquia, julgam pelo mérito e não pelo status, preferem trabalho em equipe, sabem a importância do dinheiro, buscam equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e conhecem os computadores (software e hardware). A facilidade em manipular as informações através dos computadores, aumentou a mobilidade de carreira e proporcionou poder aos integrantes da geração X.

A geração Y, por sua vez, foi marcada pelos avanços tecnológicos, prosperidade econômica, valorização da infância e da democracia e seus membros nasceram entre os

anos de 1981 e 1990 (NOVELLI et al, 2010). Veloso (2012) apresentou algumas similaridades entre as gerações X e Y, entre elas: a ambição por qualidade de vida, necessidade de horários flexíveis e de independência, visão crítica sobre o mundo corporativo, além da descrença em relação a ambientes de trabalhos formais e opressores. Vasconcelos et al (2010) apresentou a geração Y como “filhos da tecnologia”, e a batizou também de “geração *net*”, isto porque é formada por indivíduos que nasceram numa sociedade digitalmente imersa, onde mudanças no meio de comunicação não os assustaram.

Os membros da geração Z foram categorizados por Novelli et al (2010) como todos aqueles que nasceram após 1991. Freire Filho e Lemos (2008) apresentaram a geração Z como “geração digital”, “geração *on-line*”, “geração conectada”, ou ainda “geração Pontocom”; a rotulação dada por eles a esta geração destacou o tipo de vida e interesse que os indivíduos nascidos nesta época tinham em relação ao uso das tecnologias (microcomputadores, internet e telefones celulares) para finalidades como informação, passatempo, comunicação e aprendizagem, além da construção de suas personalidades e identidade social.

2.2. Sociedade Virtual

A internet foi desenvolvida no período da Guerra Fria, com o objetivo de manter a comunicação entre as bases militares dos Estados Unidos da América (BOGO, 2000). Após os militares julgarem que era desnecessário manter a internet em sigilo, foi autorizado o compartilhamento para os possíveis usuários.

Desde então a rede manipula uma nova sociedade, a virtual. Lévy (1996, p.16) apresenta o virtual como complexo problemático; de acordo com Gabriel (2010), as tecnologias digitais estão cada vez mais presentes na vida pessoal, social e profissional de cada um; e isso afeta a sociedade real, a cultura e a interação. Nesta sociedade, as pessoas estão em busca de aceitação e de uma sociedade ideal, aquela na qual se adaptam melhor, sem a necessidade de uma apresentação formal, pelo contrário, as apresentações no mundo virtual acontecem de diversas maneiras, e isso varia de acordo com a mídia que o indivíduo utiliza, e com as características que o mesmo quer apresentar ao outro.

O trabalho de Schwartz (2003) já apresentava a comunicação virtual como uma nova maneira de comunicar-se com outras pessoas. Nos últimos anos, as relações virtuais não

estão presentes apenas como meio de comunicação, mas também como auxiliador nas demandas de trabalho, e como entretenimento nos momentos de lazer. Nesta seção são abordadas as redes sociais e as salas de bate-papo online.

2.2.1. Redes sociais virtuais

As redes sociais virtuais são uma forma de estimular a interação humana através da tecnologia. De acordo com Olivieri (2003), as redes sociais são sistemas que reúnem democraticamente indivíduos e instituições com interesses em comum, e que se mantêm pela vontade e afinidade dos usuários. Machado e Tijiboy (2005) afirmaram que com os avanços tecnológicos, especialmente os avanços promovidos pelo surgimento da internet, insurgiram novas formas de relacionamento, comunicação e organização de atividades em nossa sociedade; e deixam claro que as redes sociais se apoiam nos recursos tecnológicos, utilizando e-mail, fóruns, *chats*, *softwares* sociais, etc.

As redes sociais são bastante utilizadas no Brasil e no mundo, principalmente como meio de comunicação, informação e entretenimento. De acordo com Costa (2016), as redes sociais mais utilizadas pelos brasileiros, até julho de 2018, foram: *Facebook*, *Whatsapp*, *Youtube*, *Instagram*, *Twitter*, *Linkedin*, *Pinterest*, *Google+*, *Messenger* e *Snapchat*.

Dentre as redes sociais virtuais e aplicativos sociais mais utilizadas, nesta seção serão apresentados apenas o *Facebook*, *Whatsapp*, *Instagram*, *Youtube* e *Twitter*.

Para Patrício e Gonçalves (2010) o Facebook é o principal espaço virtual para encontro, comunicação, partilha e interação de ideias e conteúdo de interesse comum. Silva (2016) realizou uma pesquisa com adolescentes entre 13 e 16 anos de idade, e constatou que estes passam em média 60 a 90 minutos por dia no Facebook; e que através dos dados obtidos em sua pesquisa, eles teriam iniciado a vida social virtual com a idade aproximada de 8 anos. Ela ainda afirmou que a principal razão para uso da rede é a comunicação com os amigos; e de acordo com eles poderiam não reagir bem ao serem proibidos de utilizar o celular na escola, e se possível, até mudariam de escola. O uso do Facebook pode apresentar perigos, entre eles estão os perfis falsos, o cyberbullying, pedofilia, divulgação de informações pessoais, e possibilidade de vícios.

O whatsapp é apontado como o aplicativo de celular mais importante para os usuários brasileiros. Segundo Reis (2013), a rede possuía mais de 350 milhões de usuários em todo

o mundo em 2013 e, teve o registro de 27 bilhões de mensagens enviadas em apenas um dia. Oliveira et al (2014) sinalizaram como vantagem desta rede o fato de não ser necessário lembrar de senha ou nome de usuário, pois o aplicativo funciona através de um número de telefone e é conectado com a agenda do usuário. O *Whatsapp* é um aplicativo que possibilita a troca de mensagens, ligações e vídeo-chamadas gratuitamente através de um celular. Os usuários podem criar grupos e adicionar os amigos, família, etc.; esses grupos podem conter até 50 participantes, e nas conversas, podem ser compartilhadas mensagens de texto, áudio, vídeos e imagens.

Piza (2012) apresentou o *Instagram* - criado em 2010, por Kevin Systrom e Mike Krieger – como um aplicativo que tem a intenção de resgatar a nostalgia das fotos instantâneas tiradas pelas Polaroids⁷. Bettiol (2017) afirmou que o *Instagram* se tornou o aplicativo mais baixado na *Apple Store* no mesmo dia de seu lançamento; e além disso articulou que em abril de 2017, a plataforma alcançou 700 milhões de usuários. Ainda segundo Bettiol (2017) os limites entre as publicações públicas e privadas variam de acordo com a personalidade de cada indivíduo, e a relação de dependência da opinião alheia atua na comercialização da imagem. No *Instagram*, o usuário tem a possibilidade de registrar e postar momentos, através de fotos ou vídeos, e compartilhar com seus seguidores e/ou possíveis seguidores.

O *Twitter* é uma rede de pequenas mensagens, onde todos os usuários podem ver as mensagens. Para conversar com alguém através do *Twitter* é necessário direcionar a mensagem com “@” e o nome de usuário da outra pessoa; cada mensagem pode conter no máximo 140 caracteres. No Brasil, o *Twitter* começou a servir de suporte para os meios de comunicação em 2010. Recuero e Zago (2016) apontaram o acesso a informações e aproximação e interação com outras pessoas como principais objetivos desta rede. Rocha (2010) informou que em junho de 2010 o Brasil foi o segundo país com maior penetração do *Twitter*; ele afirmou que a rede social é muito utilizada para lazer, mas que as pessoas se comunicam sem saber com quem. Um ponto negativo apontado por Rocha (2010) foi exatamente a liberdade dos usuários de escreverem o que quiserem, estando assim vulneráveis a qualquer tipo de julgamento ou roubo de informações.

No *Youtube*, os usuários podem publicar, ver e compartilhar vídeos próprios ou de outras pessoas. Bottentuit Junior e Coutinho (2009), apresentam a rede como uma ferramenta da

⁷ Câmeras fotográficas de filme. Com elas, as fotos eram reveladas no ato do disparo.

geração Web 2.0. É possível encontrar diversos vídeos na rede, desde vídeos educativos, até músicas e gravações de programas. Rocha (2010) mencionou a utilização dos canais do *Youtube* pelas empresas com o intuito de se aproximarem de seus clientes. Cada usuário possui seu canal, mas há também a possibilidade de acessar o *Youtube* sem possuir um login.

Algumas destas redes sociais possuem ações a serem realizadas pelos seguidores e/ou “amigos virtuais”. Entre estas ações estão os *likes* (ou curtidas), comentários e compartilhamentos (ou *retweets*); cada ação destas está ligada ao interesse pelos posts (textos, imagens ou vídeos) enviados pelo usuário na sua linha do tempo ou *feed* (áreas de apresentação dos itens enviados na rede social). Essas ações são públicas, ou seja, podem ser visualizadas por todos que forem seguidores ou amigos virtuais.

2.2.2. Salas de bate-papo online

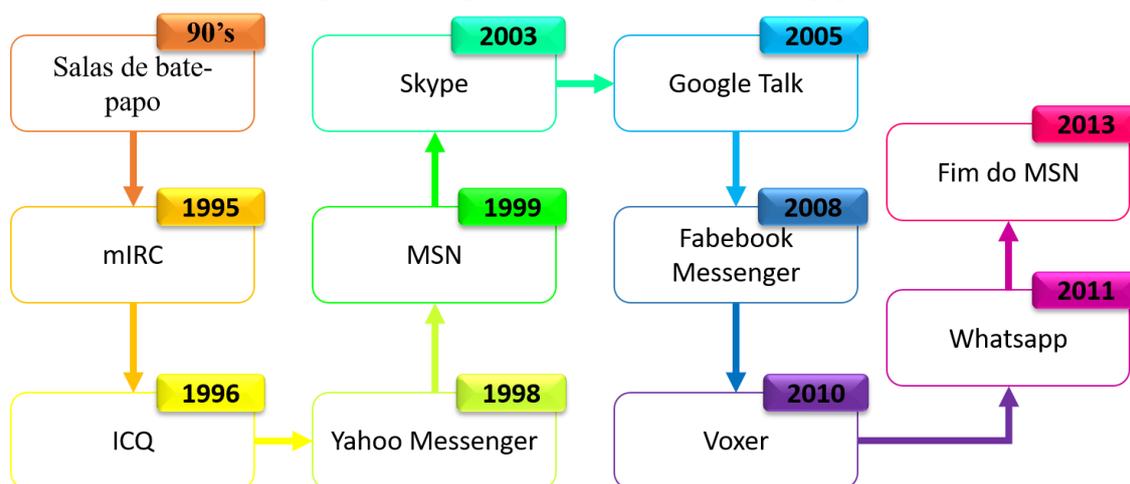
Além das ações que podem ser realizadas em postagens nas redes sociais, há também as salas de bate-papo, onde é possível manter contato com pessoas que estão longe fisicamente; mas isto não exclui a possibilidade de usá-las para falar com pessoas que estão no mesmo ambiente físico, porém ausentes mentalmente.

Dias e La Taille (2006) discutiram que as salas de bate-papo promovem modificações na maneira de relacionar-se, inclusive consigo mesmo. Eles acreditam que essas salas propiciam um novo ambiente; talvez um ambiente mais seguro para exposições de si, e livre de constrangimentos.

Pimentel et al (2003) identificou que a interação através de ferramentas de bate-papo propicia o surgimento de sentimentos que fazem os participantes/usuários notarem a presença em um grupo. Segundo eles, o uso das salas de bate-papo no ensino a distância (EAD) pode ajudar a manter a motivação e engajamento dos alunos.

A Figura 1 apresenta a cronologia das salas de bate-papo mais populares do Brasil de acordo com o Portal EBC (2015).

Figura 1. Cronograma histórico das salas de bate-papo



Fonte: adaptado de Portal EBC⁸

Em meio as salas de bate-papo, é possível encontrar formatos semelhantes aos primeiros ambientes de conversa virtual nos jogos digitais. É através dos chats dos jogos que os usuários de uma mesma equipe conseguem interagir e decidir estratégias de jogo.

2.3. Saúde Mental

O termo saúde mental é a condição perfeita de bem-estar mental, partindo do sentido de consenso entre o que o indivíduo aparenta e o que sente (SEGRE; FERRAZ, 1997). A saúde mental está relacionada à forma como uma pessoa reage às cobranças da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

Alguns dos termos referentes a saúde mental que merecem destaque neste trabalho são: ansiedade, dependência, narcisismo, distúrbio de personalidade, fobia social e depressão. Estes distúrbios serão conceituados na presente seção.

2.3.1. Ansiedade

Andrade et al. (2019) apresentou a ansiedade como sentimento de angústia e agitação, relacionado a preocupação frequente com as incertezas do futuro; eles mencionam ainda, que a ansiedade é uma adaptação do ser humano às suas atividades cotidianas, apontando que a distinção entre uma preocupação normal e a ansiedade está na intensidade dos sintomas apresentados pelo indivíduo

⁸ Disponível em: <http://www.ebc.com.br/tecnologia/2015/12/das-salas-de-bate-papo-ao-whatsapp-relembre-os-servicos-de-bate-papo-mais>. Acesso em: 24 nov. 2018.

Castillo et al (2000) mencionou que até a década de 80 as preocupações e medos da infância eram benignos, e afirmou que nos últimos tempos esses sentimentos podem gerar transtornos frequentes em crianças e adolescentes. Castillo et al (2000) informou ainda que a identificação precoce da ansiedade pode evitar repercussões negativas na vida da criança.

A American Psychiatric Association (2014) apresentou diferentes tipos de transtorno de ansiedade, tendo como principais sintomas apontados no DSM-V⁹: pânico, sensação de aperto no peito, apneia¹⁰, taquicardia¹¹ e taquipneia¹², insônia irritabilidade, náuseas, êmese¹³ e tremores.

2.3.2. Dependência

Dependência refere-se ao ato onde um indivíduo não consegue abandonar um hábito ou vício, é o estado de necessidade que gere consumo contínuo e repetitivo de algo.

Para a American Psychiatric Association (2014), o termo correto para falar sobre dependência é “adição”; porém, este trabalho irá utilizar a palavra dependência visando manter o termo com o qual a população está mais familiarizada.

Apesar do termo ser comumente associada a dependência química (álcool, drogas e medicamentos por exemplo), a American Psychiatric Association (2014) apresenta a existência de outros tipos similarmente prejudiciais, porém pouco citados no cotidiano (com fundo emocional, alimentar, tecnológico, medicamentoso etc.).

2.3.3. Narcisismo

O narcisismo se enquadra entre os transtornos de personalidade, sendo definido no DSM-V como um padrão de grandiosidade, necessidade de admiração e falta de empatia.

⁹ É o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª edição, trata-se de um manual feito pela Associação Americana de Psiquiatria para definir como é feito o diagnóstico de transtornos mentais. Este manual é usado por psicólogos, médicos e terapeutas ocupacionais.

¹⁰ Termo designado para referir-se à ausência de respiração.

¹¹ Aumento da frequência cardíaca.

¹² Aumento do número de incursões respiratórias na unidade de tempo.

¹³ Termo utilizado para referir-se a vômitos.

Indivíduos com personalidade narcisista podem ocasionalmente apresentar desconfiança, retraimento social ou alienação que se originam primariamente de medos de ter suas imperfeições ou falhas reveladas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Entre as principais características deste distúrbio estão comportamentos arrogantes, senso exagerado de superioridade e importância, crer que é especial e único e a falta de empatia.

2.3.4. Fobia Social

Gouveia (2000) trata a fobia social como um distúrbio de ansiedade social, tendo início na infância e adolescência, e afetando a vida escolar, afetiva e profissional do fóbico social; causando abandono precoce da vida escolar, dependência econômica e apresentando baixo rendimento e instabilidade em qualquer outro aspecto.

Segundo D'el Rey, Pacini e Chavira (2006) os casos de fobia social são mais comuns entre adolescentes com idades entre 12 e 15 anos, afirmando ainda que, o medo de interagir socialmente na escola limita o desempenho de mesmos, ocasionando história de pelo menos uma repetência escolar.

2.3.5. Depressão

Teng, Humes e Demetrio (2005) apontaram a depressão como síndrome psiquiátrica, afirmando que há fortes relações entre ela e quase todas as patologias crônicas. Segundo eles, quando a depressão acompanha uma doença crônica há agravamentos nos quadros, gerando piores evoluções, dificultando a aderência aos tratamentos, e piorando a qualidade de vida dos pacientes enfermos.

Soares (2019) mencionou o crescimento gradativo da depressão e uma de suas consequências, o suicídio. Ela afirmou que estes temas ainda são pouco discutidos, e apontou os comportamentos depressivos através de uma análise psicanalítica do filme “As Horas”.

Bahls (2002) afirmou que o transtorno depressivo entre crianças e adolescentes é comum e grave, merecendo a atenção de clínicos e pesquisadores, pois é a principal causa de suicídio entre os jovens. Ele mencionou também que a sintomatologia é a mesma para crianças, adolescentes e adultos, porém, há grupos sintomatológicos que possuem predominância em cada uma das fases. Em sua pesquisa, Bahls (2002) apontou 13

sintomas de depressão em adolescentes, sendo eles: irritabilidade e instabilidade, humor deprimido, perda de energia, desmotivação e desinteresse importante, retardo psicomotor, sentimentos de desesperança e/ou culpa, alterações de sono, isolamento, dificuldade de concentração, prejuízo no desempenho escolar, baixa autoestima, ideias e tentativas de suicídio, e problemas graves de comportamento.

2.3.6. Bullying

O *bullying* é o termo utilizado para indicar atos de intimação e violência (física ou psicológica) persistentes, que costumam acontecer no ambiente escolar. O Ministério da Educação¹⁴ afirmou que um em cada 10 estudantes brasileiros é vítima de bullying.

Cavalcanti et al. (2018) apresentou que no ensino fundamental, os alunos do sexo masculino são os mais vitimizados devido ao sentimento de insegurança; e que os adolescentes do ensino médio, do sexo feminino, possuem maior percepção de enfrentamento frente ao bullying. Eles ainda mencionaram que há grandes índices de sintomatologia depressiva entre os alunos do ensino fundamental que não se sentem seguros na escola.

2.4.A Sociedade Virtual e Seus Impactos Para a Saúde Mental

Dentre os problemas psicológicos relacionados a vida virtual, esta seção aborda a dependência tecnológica, as formas virtuais de *bullying*, entre outros perigos da rede, como as doenças, crimes e assédio virtuais.

2.4.1. Nomofobia

“*No mobile fobia*”, ou simplesmente nomofobia, trata-se do medo que as pessoas têm de ficar sem acesso à tecnologia, ou seja, o termo se refere à dependência tecnológica.

Silva e Souza (2018) afirmaram que essa dependência tem causado impactos negativos, com consequências psíquicas, sociais e físicas; mas apontaram também a necessidade de não misturar uma dependência normal com uma dependência patológica. Segundo elas, a dependência tecnológica só pode ser considerada patológica quando o indivíduo não consegue viver sem aparelho celular, tornando-se algo prejudicial na vida do sujeito.

¹⁴ Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/34487>. Acesso em: 26 nov. 2018.

Melo (2016) apontou como alguns dos sinais de nomofobia entre crianças e adolescentes: quando o indivíduo não consegue passar um momento sem utilizar o aparelho celular, apresentando ansiedade, angústia e insegurança quando esquece o aparelho em casa ou quando fica sem bateria; ela mencionou ainda o sentimento de rejeição ao não receber uma ligação ou mensagem

2.4.2. Cyberbullying e Selfie-Cyberbullying

Muitas vezes as “brincadeiras” ocorridas nas escolas passam a ser tão frequentes, que as agressões param de ser realizadas apenas no mundo real, e passam para o mundo virtual. É através das ofensas e apelidos pejorativos que acontece o *cyberbullying*. Figueiredo e Matos (2018) afirmaram que as vítimas do *cyberbullying* sofrem com assédios dos agressores através de materiais prejudiciais postados ou compartilhados na internet, e isso aumenta o poder do agressor e a vulnerabilidade da vítima.

Selfie-cyberbullying ou *autocyberbullying* é um novo termo para o *bullying* virtual, se refere aos atos de violência verbal ou visual consigo mesmo e as frases de baixa-autoestima, com o objetivo de alcançar comentários positivos e de apoio em suas postagens. O termo já foi citado em trabalhos como os de Bauman (2010), Englander (2012), Patchin e Hinduja (2017), Figueiredo e Matos (2018).

2.4.3. Cybersickness, Cybercondria e Crimes Virtuais

Torres et al (2018) denominaram o *cybersickness* como um mal-estar causado pelo acesso a ambientes virtuais; e seguiram informando que esse mal-estar pode resultar em náuseas, dores de cabeça e tonturas.

Castro e Silva (2017) apresentaram a *cybercondria*, ou ainda hipocondria digital, como uma patologia onde o indivíduo pesquisa na internet o que sente, em busca de identificar seu estado de saúde.

Crimes virtuais ou *cybercrimes* são as ações realizadas de maneira ilegal, que se utilizam dos meios virtuais para serem concretizadas. Pinheiro (2000) afirmou que é considerado como *cybercrime* todo ato que venha a causar dano a outrem.

2.4.4. Grooming e Sexting

Scremin (2017) conceituaram o *sexting* como o ato de trocar imagens, fotos ou vídeos, de conotação erótica ou explícita. Eles ressaltam também que a atual exposição desse conteúdo é uma forma utilizada para parecer mais atraente, tentar seduzir alguém, elevar a popularidade e/ou aumentar a autoestima.

Além do *sexting*, há o *grooming* que é uma forma de aliciamento de menores, para Scremin (2017) se trata de uma “preparação de terreno” para que o abuso seja vivido de maneira natural pela vítima. Através do *grooming*, pedófilos criam perfis falsos em redes sociais e começam a conquistar a confiança de crianças e adolescentes no intuito de abusá-las sexualmente, utilizando-se inclusive de ameaças e/ou coerção se necessário.

2.5. Trabalhos Correlatos

Na seção de trabalhos correlatos, são apresentados e analisados os trabalhos que possuem alguma similaridade com o tema proposto nesta pesquisa.

Foi realizada uma busca por trabalhos científicos correlatos ao tema de pesquisa, porém, apenas um artigo foi encontrado, e a ferramenta apresentada neste está parcialmente relacionada com o tema do trabalho, no entanto, o protótipo exposto no artigo (Hígia) trata-se de um sistema de monitoramento de níveis de depressão.

Devido à escassez de resultados na busca por trabalhos científicos, foi realizada então uma pesquisa mais abrangente no *google*, e na *play store*¹⁵. No *google*, surgiram diversos aplicativos, muitos de monitoramento, mas nem todos voltados para dependência tecnológica; sendo assim, foram selecionados 4 aplicativos (*Menthal*, *BreakFree*, *Phone Addict Free*, e *Nomophobia*). Já na *play store*, é possível encontrar diversos aplicativos, com os mais variados temas de pesquisa; e foi possível encontrar um aplicativo similar (Autoavaliação de Depressão) com a ideia do protótipo Girassol, produzido por esta pesquisa, sendo que voltado para a depressão e não para a dependência tecnológica.

Os aplicativos identificados como correlatos foram comparados, conforme apresentado no Quadro 1, identificados por suas iniciais e organizados em ordem alfabética.

¹⁵ Loja de aplicativos android do google

Os quesitos para avaliação foram: ferramenta de monitoramento (onde foi apontada a funcionalidade da aplicação, se monitoramento ou detecção); emissão de alertas/notificações (afirma ou nega a existência de alertas); aplicação de testes (é avaliado se o app utiliza algum tipo de teste para que cumpra com sua funcionalidade); indicação de nível de dependência/depressão (questiona se a aplicação apresenta dados sobre o nível de dependência ou depressão do indivíduo em vista do monitoramento ou teste aplicado); validade e confiabilidade do teste (quesito referente às aplicações que apresentam testes para o usuário, nele é questionado se o teste aplicado possui alguma aprovação para que seja utilizado); aplicação web (indica se a aplicação está disponível em uma versão para acesso online); e aplicação mobile (indica se é uma aplicação para dispositivos moveis, como tablets e *smartphones*, por exemplo). As aplicações avaliadas foram: Autoavaliação de Depressão (AD); *Break Free* (BF); Girassol (G); Hígia (H); *Menthal* (M); Nomophobia (N); e *Phone Addict Free* (PAF).

Quadro 1. Comparação de aplicativos

Quesito - App	AD	BF	G	H	M	N	PAF
Ferramenta de Monitoramento	Não	Sim	Parcial	Sim	Sim	Sim	Sim
Emissão de Alertas/notificações	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Aplicação de teste	Sim	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Indicação de níveis de dependência/depressão	Sim	Sim	Sim	Não	Parcial	Parcial	Parcial
Teste validado e confiável	Sim	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Aplicação web	Não	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
Aplicação mobile	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim

Fonte: Dados da pesquisa.

Ao realizar a comparação entre as sete aplicações, é possível visualizar que todos se tratam de aplicações do tipo *mobile*. Dos 07 aplicativos, 05 são ferramentas de monitoramento e 01 não, enquanto o protótipo Girassol se enquadra como uma ferramenta parcial de monitoramento, pois classifica a dependência do indivíduo através de testes, e não de uma observação de atividades e postagens realizadas via dispositivo móvel ou outro aparelho tecnológico.

Também é notório que apenas 02 dos aplicativos contam com a aplicação de testes, e que ambos possuem o teste validado e confiável – Autoavaliação de depressão e Girassol.

3. REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Segundo Kitchenham et al (2009), uma Revisão Sistemática da Literatura (RSL) busca identificar, avaliar e interpretar os estudos que estejam disponíveis e que sejam importantes no contexto de determinadas questões de pesquisa. O presente capítulo apresenta as etapas de uma RSL com o objetivo de examinar os impactos do uso das tecnologias digitais na saúde mental de adolescentes e jovens.

3.1. Metodologia da Revisão

Para este trabalho, foi seguido todo o protocolo da RSL como metodologia de pesquisa, que está disponível através do link:

<https://drive.google.com/open?id=151IzFY84RIEGphnMHf4Y6djSEZs1oACa>.

3.1.1. Planejamento

Esta pesquisa teve como objetivo responder à questão: “*Quais os impactos do uso excessivo das tecnologias digitais à saúde mental de adolescentes e jovens*”? Para alcançar o objetivo deste estudo, foram formuladas três questões de pesquisa. Esta seção descreve as referidas questões, bases de busca, critérios de seleção e strings utilizadas na pesquisa.

3.1.1.1. Questões de pesquisa

Kitchenham e Charters (2007) afirmaram que uma Revisão Sistemática de Literatura (RSL) é um estudo que utiliza uma metodologia bem definida para identificar, analisar e interpretar todas as evidências disponíveis a respeito de uma questão de pesquisa particular de maneira imparcial e Repetível. Com a definição anterior, é possível concluir que as questões de pesquisa são a base de uma RSL, pois é o que indica o que está sendo buscado, e norteia toda a pesquisa. Para esta RSL foram definidas as perguntas:

- Q1. Quais os riscos do uso excessivo das redes sociais na vida dos adolescentes?
- Q2. Como detectar problemas na saúde mental através de postagens e comportamentos na rede?
- Q3. Quais as escalas para detecção de depressão?

3.1.1.2. Bases de pesquisa

Bases de pesquisa consistem nas fontes de busca onde foram coletadas as informações para responder as questões definidas. É importante destacar que a seleção das bases deve ser feita criteriosamente, buscando bases relacionadas ao campo de estudo da pesquisa.

A seleção das bases foi iniciada em uma fonte genérica (*Google Acadêmico*), a partir desta, foram encontrados os materiais que levaram às outras 9 bases selecionadas, foram elas: *SciELO*, *Bireme/BVS*, *PubMed*, *Science Direct*, Repositório da Universidade Federal de Uberlândia, Repositório da Universidade do Porto, Repositório da Universidade de Lisboa, Repositório da Universidade de Brasília e *Pepsic*. Em sua maioria, os repositórios estão no campo da saúde/psicologia, e alguns dos repositórios são de Portugal, onde foram encontradas pesquisas sobre a temática do trabalho.

3.1.1.3. Critérios de seleção

Os resultados da pesquisa dependem dos estudos inseridos na RSL. De acordo com Sampaio e Mancini (2006) os critérios para incluir ou excluir um estudo devem ser especificados levando em consideração a questão de pesquisa, nisso incluem tempo, público-alvo, intervenções, idioma, tipo de estudo, entre outros.

Com o intuito de alcançar bons resultados na busca foram criados os critérios de inclusão e de exclusão, onde no primeiro são informadas as características essenciais para que o material seja incluído, e no segundo, as características que fazem com que o material encontrado seja excluído da pesquisa. O Quadro 2 descreve os critérios de inclusão e exclusão utilizados para esta pesquisa.

Quadro 2. Critérios de Seleção

ID	Critério de Inclusão	ID	Critério de Exclusão
CI 1	Aponta problemas psicológicos e tecnologia	CE 1	Não está relacionado à influência da tecnologia em problemas psicológicos
CI 2	Publicado entre 2012 e 2017	CE 2	Não apresenta escalas (para a questão 3)
CI 3	Pesquisa realizada com adolescentes/jovens	CE 3	Resumo pouco compreensível
CI 4	Fala sobre a saúde mental de adolescentes/jovens	CE 4	Fuga completa ou parcial do tema proposto
CI 5	Apresenta escalas de depressão/saúde psicológica	CE 5	Artigo não disponível para leitura gratuita
CI 6	Foi realizada pesquisa com adolescentes	CE 6	Indisponível após etapa de seleção por título
CI 7	Aborda o uso das redes sociais e consequências de seu uso		
CI 8	Aponta vícios tecnológicos		
CI 9	Mostra a relação de jovens/adolescentes com as tecnologias digitais		

Fonte: Dados da pesquisa.

Para busca manual o ano de publicação deve estar entre 2010 e 2017, o que alterou os critérios de inclusão (CI 2).

3.1.1.4. Strings de busca

As strings de busca consistem em um conjunto de termos e palavras-chave que são utilizados na busca dos estudos, unidos por operadores lógicos – “OR” e “AND”, onde o primeiro significa que qualquer uma das palavras ou termos deve estar incluído na busca e o segundo, indica que o conjunto de palavras anterior deve ser incluso apenas se estiver acompanhado dos termos ou palavras seguintes. Moraes et al (2011) afirmaram que as strings podem ser adaptadas de acordo com o mecanismo de busca de cada Fonte, porém sempre de forma que não altere o seu sentido lógico.

O Quadro 3 apresenta as strings, identificadas pelas questões de pesquisa. Na Q2, a primeira string é a original, utilizada na maioria das bases de pesquisa, e a segunda foi a string adaptada para uma das bases de pesquisa (*Google Acadêmico*).

Quadro 3. Strings de Busca

Questão	String
Q1	("redes sociais" OR "redes sociais de internet" OR "redes sociais virtuais" OR "facebook" OR "twitter" OR "instagram") AND ("adolescentes" OR "jovens") AND ("riscos" OR "impactos" OR "vício" OR "dependência" OR "uso excessivo" OR "consequência")
Q2	("redes sociais" OR "redes sociais de internet" OR "redes sociais virtuais" OR "facebook" OR "twitter" OR "instagram") AND ("adolescentes" OR "jovens") AND ("postagens" OR "publicações" OR "divulgação" OR "compartilhamento" OR "comentário" OR "curtida" OR "tweet" OR "retweet") AND ("comportamento" OR "emoções" OR "alteração de humor") AND ("saúde mental" OR "distúrbio" OR "conflito emocional" OR "saúde psicológica" OR "problemas mentais" OR "doença psicológica") AND ("detecção" OR "percepção" OR "descoberta") ("rede social" OR "facebook" OR "instagram") AND ("adolescentes" OR "jovens") AND ("postagens" OR "publicações" OR "compartilhamento") AND ("saúde mental" OR "saúde psicológica" OR "doença psicológica") AND ("percepção" OR "descoberta") AND (filetype:pdf)
Q3	("depressão" OR "saúde mental" OR "saúde psicológica" OR "distúrbio mental" OR "ansiedade" OR "doença psicológica") AND ("detecção" OR "percepção" OR "descoberta") AND ("escalas" OR "estratégias")

Fonte: Dados da pesquisa

3.1.2. Execução

Durante a pesquisa, foram encontrados 9.953 trabalhos (artigos, dissertações, monografias, teses, etc.) no total. Foi necessário dividir a fase de seleção em 2 etapas. Na primeira etapa, os materiais foram selecionados por título e palavras-chave, e alguns dos critérios de inclusão e exclusão puderam ser utilizados durante as filtragens das bases (ex.: CI2), o que levou a 267 resultados.

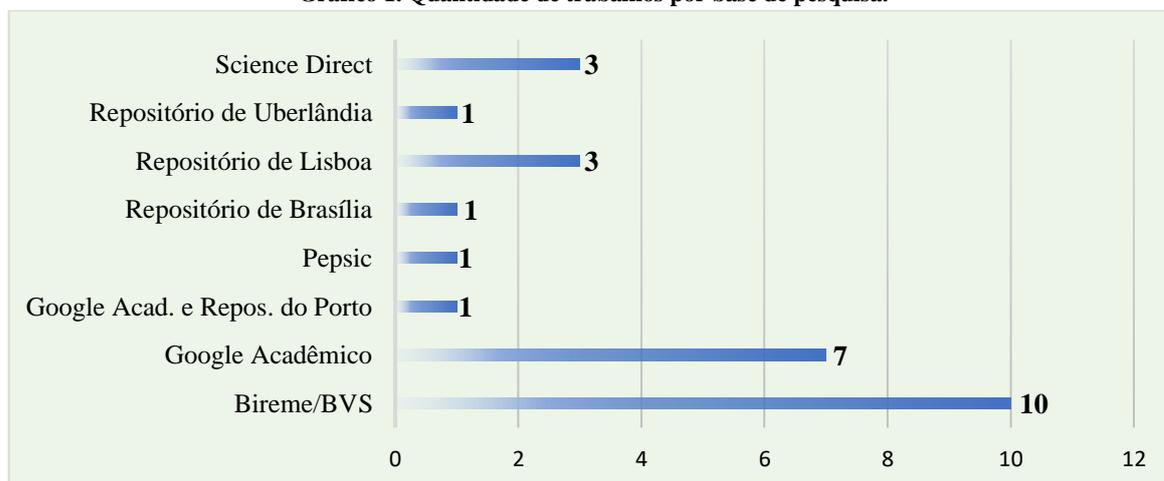
Antes da segunda etapa, os resultados foram organizados em planilhas com as informações principais de cada um, e foram identificados por um ID. Além disso, foram identificados alguns

resultados repetidos, alguns respondiam a mais de uma pergunta, e outros foram encontrados em diferentes bases. Ao reorganizar esta seleção, restaram 228 trabalhos.

Na segunda etapa os materiais foram separados pelos resumos, e foi possível aplicar os critérios de seleção. O resultado desta etapa foi de 27 trabalhos.

O Gráfico 1 apresenta a quantidade de trabalhos selecionados em cada base. A base de pesquisa que mais retornou resultados foi a BIREME/BVS com 10 trabalhos, seguida do Google Acadêmico com 7 resultados, 1 resultado esteve presente em duas bases (Google Acadêmico e Repositório do Porto).

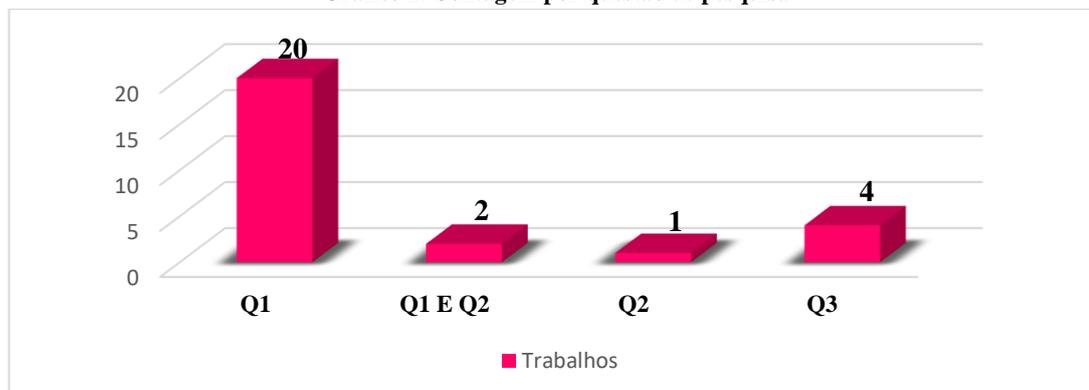
Gráfico 1. Quantidade de trabalhos por base de pesquisa.



Fonte: Dados da pesquisa

O Gráfico 2, por sua vez, exibe a quantidade de trabalhos que apresentaram respostas para cada questão de pesquisa. Cabe ressaltar que alguns trabalhos também apontaram respostas para outras questões.

Gráfico 2. Contagem por questão de pesquisa



Fonte: Dados da pesquisa

Já no Gráfico 3, é apresentada a quantidade de trabalhos utilizados na RSL organizados por ano de publicação. Vale lembrar que o trabalho de 2010 foi resultado de busca manual, no Google

al, 2015; MUSSIO, 2017; CANHÃO, 2016; MAGAUD et al, 2013; SANTOS, 2015, RADOVIC et al, 2017; SAMPASA-KANYINGA e HAMILTON, 2015) e depressão (MUSSIO, 2017; CANHÃO, 2016; MARTINS, 2013; BLACHNIO et al, 2015; SAMPASA-KANYINGA e HAMILTON, 2015; RADOVIC et al, 2017; PANTIC et al, 2012; CASH et al, 2013). Também foram citados o suicídio, além de tentativas ou possíveis inclinações para o ato propriamente dito. Enquanto alguns autores citaram o cyberbullying e a depressão separadamente, Sampasa-Kanyinga e Hamilton (2015) afirmaram que há uma relação entre as vítimas de cyberbullying e os sintomas depressivos.

Para a segunda questão (Q2), a busca esteve voltada para as maneiras de detectar problemas na saúde mental através de postagens e comportamentos. Após a leitura dos trabalhos que faziam algum tipo de menção a esta questão, foram obtidos os resultados apresentados no Quadro 4.

Quadro 4. Modos de detectar riscos/problemas para a saúde mental

Detecção	Nº de citações			
Passar mais tempo on-line, predisposição mais elevada para agredir e rendimento acadêmico reduzido.	1			
Perda da capacidade de se concentrar.	2			
Longas sessões noturnas online; mentir para familiares e amigos sobre o número de horas que passa conectado.	2			
Interações sociais negativas; postar conteúdo negativo; podem utilizar emoticons em uma conversa escrita para denunciar o seu estado emocional real.	2			
Sintomas depressivos quando não tem o que postar.	2			
Exibir comportamentos de risco.	2			
Interage só via web; pode começar a desenvolver esquizofrenia por viver isolado.	2			
Elevados problemas emocionais, usa a internet para regular o humor, ganhar apoio social e liberar emoções.		4		
Não consegue se desligar das redes sociais mesmo offline; o tempo dedicado à ferramenta aumenta e o nível de controle que se tem sobre ela diminui.		4		
Ansiedade por likes e comentários; fazem postagens sem pensar primeiro; impaciência quando ficam sem acesso à Internet; apresenta abstinência e seus efeitos; angústia e desconforto quando há impossibilidade de uso.		4		
Uso compulsivo de internet; necessidade de estar conectado 24h por dia; são obcecados e compelidos a checar constantemente o telefone; buscar rapidamente conectar-se à Internet em qualquer lugar.		4		
Maior dificuldade em superar desafios; são agressivos e socialmente dominantes.		4		
Ter poucos ou nenhum amigo real; ver a comunicação on-line mais segura e menos ameaçadora; se esconder no anonimato do cyberspaço.			5	
Descrever métodos específicos de suicídio dentro do contexto de outros temas.				9
Realizar postagens narcisistas.				9
Oversharing ¹⁶ , postagens estressadas e posts de trigger ¹⁷ de visualização.				9
Estão vulneráveis quanto a opinião dos outros; são dependentes de likes - sentem necessidade de "curar" seus perfis.				9
Reclamar de problemas situacionais.				9

Fonte: Dados da pesquisa

¹⁶ Compartilhamento excessivo

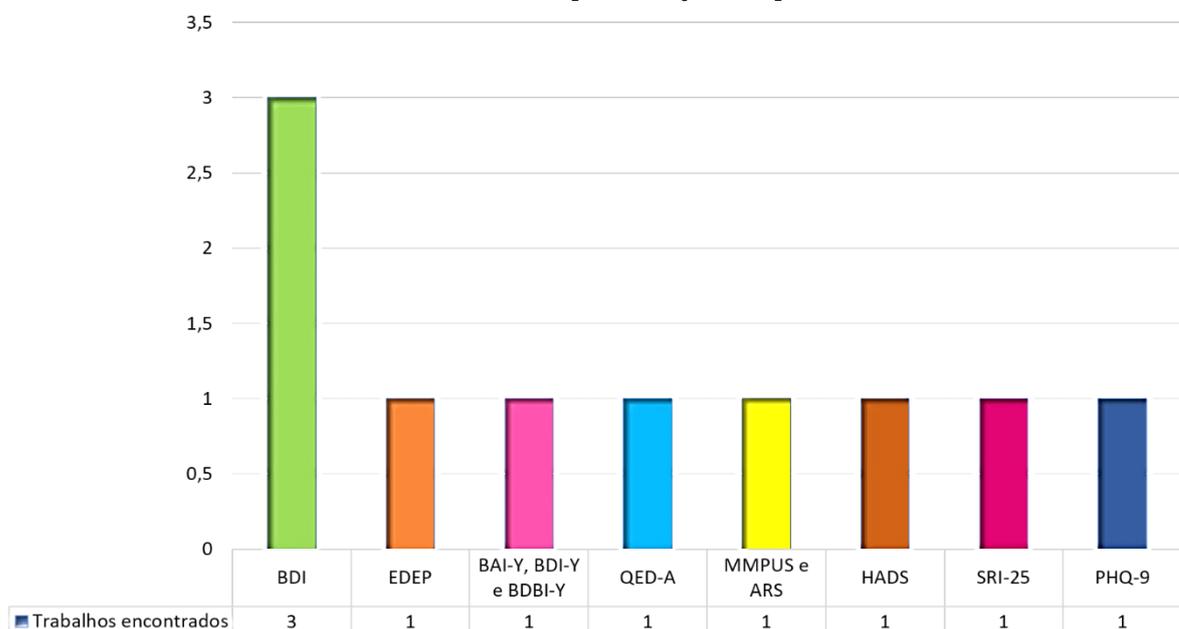
¹⁷ Acréscimo de contatos

Entre o material analisado, nove apontaram que a maneira de detectar possíveis problemas à saúde mental está voltada às alterações de humor e comportamento, junto à grande necessidade de permanecer conectado mantendo seus perfis sempre atualizados e buscando cada vez mais seguidores (YOUNG; ABREU, 2011; RADOVIC et al, 2017; MUSSIO, 2017; SHERMAN et al, 2016; STEIN, 2013; CASH et al, 2013; FREITAS e SANTO, 2015; MEDRANO et al, 2017; ROSEN et al, 2012).

Dentre os trabalhos selecionados para responder a esta questão, dois deles, Silva e Silva (2017) e Faria (2015), apontaram oito sinais para auxiliar na identificação de dependência da Internet/Tecnologia Digital, foram eles: a preocupação excessiva com a internet, necessidade de aumentar o tempo conectado (on-line), presença de irritabilidade e/ou depressão, exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso de internet, quando o uso de internet é reduzido apresenta labilidade emocional, permanecer mais conectado do que o programado, trabalhos e relações sociais em risco pelo uso excessivo, e mentir aos outros a respeito do tempo on-line.

A terceira questão (Q3) estava voltada para identificar as escalas para detectar a depressão. Após a análise dos trabalhos selecionados, foi possível notar que a escala mais utilizada é o Inventário de Depressão de Beck (BDI), esta escala foi citada nos trabalhos de Baptista et al (2010), Morais (2014) e Pantic et al (2012). No trabalho de Morais (2014) foram apresentadas escalas adaptadas para o público-alvo desta pesquisa, os adolescentes. As respostas obtidas estão dispostas no Gráfico 4.

Gráfico 4. Escalas para detecção de depressão



Fonte: Dados da pesquisa

4. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Este capítulo apresenta o procedimento metodológico que guiou a pesquisa. O capítulo inicia expondo as características da pesquisa, segue para os aspectos éticos, após isso são descritas as características das amostras e os instrumentos utilizados na pesquisa, e se encerra com o desenho da pesquisa.

4.1. Caracterização da Pesquisa

Sobre a caracterização deste estudo é possível afirmar que sua natureza é exploratória, pois tem o objetivo de levantar informações. O trabalho possui uma abordagem mista, ou seja, uma abordagem quantitativa-qualitativa. E como procedimentos técnicos, são realizadas entrevistas/*surveys*, com levantamentos através de questionários online e impressos, visitas.

4.2. Aspectos Éticos

Buscando a realização de uma pesquisa ética para estudos com seres humanos, este trabalho foi desenvolvido preservando a liberdade de escolha de cada possível entrevistado (adolescente ou psicólogo). Foram apresentados os objetivos da pesquisa, sua finalidade, e as propostas investigativas da mesma. Após a apresentação da pesquisa e elucidação dos questionários, os indivíduos puderam participar ou não de maneira espontânea.

4.3. Caracterização da Amostra

Para alcançar os objetivos do presente trabalho foi necessário buscar dois diferentes públicos – profissionais de psicologia (grupo 1) e adolescentes/jovens (grupo 2) – para a realização de entrevistas e *survey*.

Inicialmente foram pesquisados nomes de psicólogos que prestam atendimento ao público infanto-juvenil. Foram selecionados 06 psicólogos, sendo que apenas 05 permitiram o registro da conversa e entrevista. Destes, 01 atende crianças e adolescentes em uma casa de acolhimento, 01 realiza palestras e auxilia em projetos numa cidade do interior de Alagoas, 02 fazem parte do atendimento a adolescentes de instituições de ensino distintas (uma pública e uma particular), e 02 em clínicas particulares (um destes não permitiu o registro da entrevista).

Em seguida, foram analisadas algumas instituições de ensino para realizar a pesquisa com os estudantes – o que viabilizou a busca pelo público alvo da pesquisa. Foi feita a seleção de 06 instituições de ensino, porém, uma instituição se tratava de um centro profissionalizante, ou

seja, nem todos os alunos fariam parte da pesquisa, e o número poderia ser pouco representativo para a pesquisa em questão; outras duas não posicionaram-se sobre a autorização de visita; restando assim apenas 03 instituições públicas de ensino, uma da rede federal, uma estadual e uma municipal (duas em cidade de interior e uma na capital, sendo todas em Alagoas), estas permitiram a visita e aplicação do questionário. A amostra deste totalizou 566 indivíduos, com a faixa etária entre 12 e 21 anos.

4.4. Instrumentos

Para a realização desta pesquisa, foi apresentada a proposta do trabalho e seus objetivos, bem como os instrumentos de coleta de dados, que consistiram em um questionário aberto para entrevista com o grupo 1, composto por psicólogos, e um questionário fechado, tipo survey, para o grupo de adolescentes/jovens.

O grupo 1 recebeu uma carta de apresentação, um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE¹⁸), e uma cópia do questionário; sendo assim, cada um pode decidir se permitiria ou não a realização da entrevista e o registro da mesma.

As instituições responsáveis pelo grupo 2 receberam uma cópia da carta de apresentação e uma cópia do questionário aplicado aos adolescentes. Nas salas de aula, a abordagem sobre o tema e objetivo da pesquisa ocorreu de forma branda, para que não existisse influência nas respostas dos indivíduos.

Os questionários aplicados estão citados a seguir:

- I. Questionário para psicólogos (QP)¹⁹ – o QP foi composto por 12 questões abertas, o que proporcionou uma conversa franca e intensa sobre o tema da pesquisa. Todas as questões foram baseadas nos resultados da RSL e em algumas curiosidades sobre o assunto.
- II. Questionário para os adolescentes (QA)²⁰ – já o QA foi composto por 25 questões de múltipla escolha. As questões foram adaptadas/criadas com base na RSL realizada inicialmente, e na entrevista com os psicólogos. O QA foi aplicado de duas maneiras, impresso e em sua versão online, pois nem sempre foi possível responder ao

¹⁸ Encontrado no apêndice H

¹⁹ Encontrado no Apêndice B

²⁰ Encontrado no Apêndice C

questionário online; porém, todos os questionários que foram respondidos na versão impressa foram repassados pela equipe para o formulário online.

Os indivíduos entrevistados receberam as orientações necessárias para responder aos questionários, além de serem garantidos sobre o sigilo de suas informações.

4.5. Desenho da Pesquisa

O desenho da pesquisa está ilustrado na Figura 3, que apresenta as etapas do procedimento metodológico deste trabalho. A pesquisa iniciou com uma RSL, com o objetivo de conhecer quais os riscos do uso excessivo das tecnologias digitais, os comportamentos e sinais que indicam a existência e/ou surgimento de possíveis problemas à saúde mental, além das escalas para detecção de depressão.

Figura 3. Desenho da pesquisa

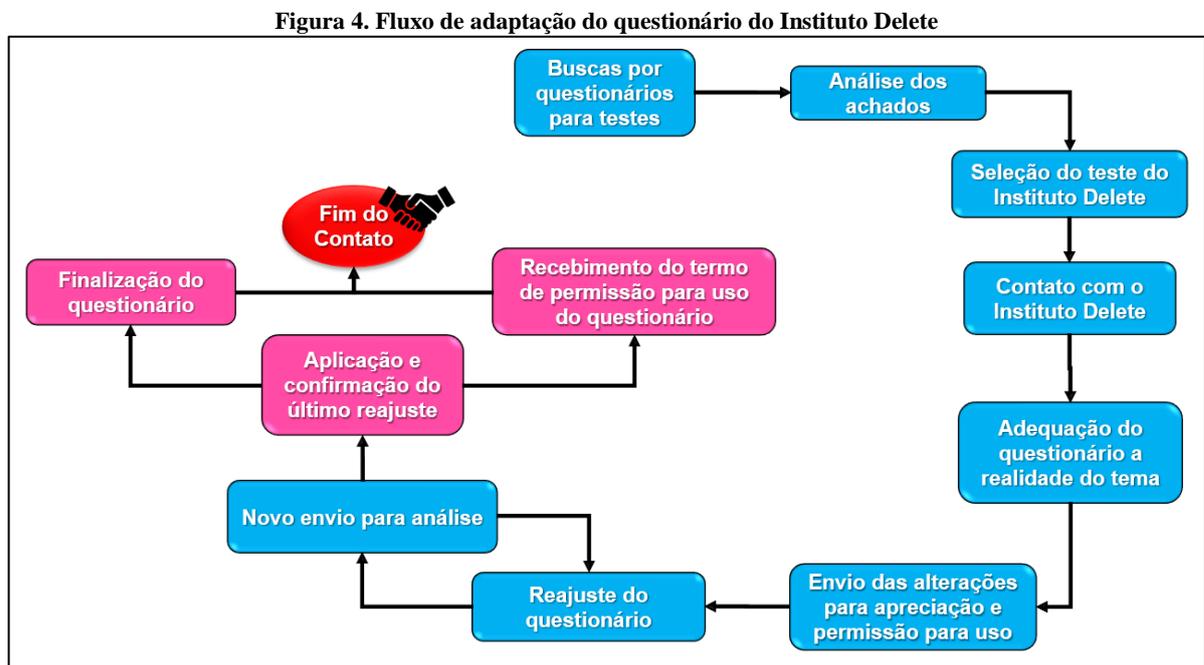


Fonte: Dados da pesquisa

Com os resultados obtidos na RSL, foi elaborado um questionário aberto para a etapa seguinte, onde foram realizadas entrevistas com psicólogos no ambiente de trabalho de cada um. Posteriormente, foi criado um questionário fechado, com base na RSL e nas respostas dos

psicólogos, e o *survey* foi aplicado a adolescentes e jovens em três instituições públicas de ensino.

Com os resultados obtidos, foi realizada uma nova etapa da pesquisa, que buscou localizar testes e questionários para detecção de dependência tecnológica. Foi encontrado apenas um questionário aprovado para uso, porém, o mesmo não conta com a existência de nenhum aplicativo, foi quando então, iniciou-se um contato direto com o Instituto Delete (grupo responsável pelo teste de dependência). O contato inicial com o Instituto foi em abril de 2018, porém, só em outubro foi mantido um contato mais próximo, e com maiores influências sobre o trabalho. O questionário original apresentado para o teste de dependência apresentado pelo instituto conta com 20 questões, sendo estas voltadas para um público genérico, e alguns termos e questões necessitaram de algumas alterações. O fluxo de adaptação do questionário já existente está representado na Figura 4.



Fonte: Dados da pesquisa

4.6. Procedimento da Coleta de Dados

As entrevistas para aplicação do QP foram realizadas após um contato prévio com os psicólogos. Durante este primeiro contato foi feita a apresentação da pesquisa e do objetivo da mesma. Foi solicitada a permissão para gravação das entrevistas, e esta foi concedida por O5, que aceitaram colaborar o máximo possível para alcançar o objetivo de abranger o

conhecimento sobre o tema de análise. A seleção dos psicólogos foi feita por indicações, usando a técnica de *snowball*²¹.

Para a efetivação da pesquisa com os alunos, que consistiu na aplicação do QA, foram distribuídos 426 questionários impressos e também foram apresentados os links para que os alunos pudessem responder ao questionário *online*. O pesquisador teve acesso às salas de aula para apresentar o tema e o objetivo da pesquisa, inicialmente ao professor responsável pela classe e para solicitar a permissão para aplicar o questionário. Devido ao período de provas, algumas turmas não foram disponibilizadas para aplicação do questionário; quando possível, as mesmas informações sobre tema e objetivo foram repassadas aos alunos, que responderam diretamente ao questionário que lhes foi apresentado.

4.7. Análise dos Dados

Para cada etapa da pesquisa, foram extraídas as informações necessárias para a concretização deste trabalho.

Na seção 3.2 foram apresentados os resultados da RSL, que foi o primeiro norte para o conhecimento e aprofundamento do tema de pesquisa. Quanto ao capítulo 5, ele apresenta os resultados obtidos durante as outras etapas.

Os resultados dos QAs foram analisados estatisticamente, com base nos gráficos e planilhas apresentados pelo *google forms*²². A planilha com as respostas do survey está disponível para visualização em: <https://1drv.ms/x/s!Ar3Gc6KEBS-PIJca17gO5Gbg4JU5BA>. Através desta planilha é possível analisar os dados e realizar correlações entre os mesmos. Neste trabalho foram realizadas apenas duas correlações, sendo uma entre a atividade preferida dos adolescentes/jovens e o ambiente onde se sentem mais seguros (virtual ou real), e a outra entre a atividade e o sentimento de solidão ao não ter acesso a internet.

²¹ Técnica onde os membros da pesquisa são selecionados através de uma indicação anterior.

²² Ferramenta de formulários do *google*

5. RESULTADOS

Neste capítulo são apresentados os resultados da pesquisa. Os dados das entrevistas e surveys serão apresentados em quadros e gráficos, acompanhados das colocações e comentários necessários para interpretação dos mesmos. Na seção 5.1 são apresentados os resultados para as entrevistas realizadas com psicólogos; a seção 5.2 apresenta o resultado do survey aplicado ao público infanto-juvenil; e a seção 5.3 expõe as informações do protótipo de um aplicativo resultante do trabalho.

5.1. Resultados das Entrevistas com Psicólogos

O questionário que conduziu as entrevistas realizadas com os psicólogos encontra-se no apêndice B deste trabalho. Os resultados ressaltaram a importância do diálogo com os adolescentes, pois através da conversa pode ser detectado qualquer sinal de risco de depressão ou outros problemas psicológicos advindos de tecnologias. As respostas das entrevistas foram organizadas em quadros, sendo um para cada questão, e mais um para comentários e observações dos próprios psicólogos feitas durante as entrevistas.

Cada quadro é formado pelo título (questão ou “comentários e/ou observações”), id do psicólogo (os nomes não são citados) e as respostas individuais. Vale ressaltar que a identificação dos psicólogos foi organizada de maneira aleatória.

O Quadro 5 apresenta as respostas dos psicólogos para a questão 1, que versa sobre a presença de adolescentes nos consultórios com problemas psicológicos advindos do uso excessivo das redes sociais. Dois respondentes disseram não ser um motivo muito comum, apesar de um deles ter destacado que a queixa maior é por parte dos pais ou responsáveis. Os demais responderam positivamente.

Quadro 5. Respostas dos psicólogos à Q1.

Você tem recebido adolescentes/jovens em seu consultório com problemas psicológicos advindos de uso excessivo das (tecnologias digitais) redes sociais?	
Psicólogo	Resposta
Psico1	Sim, a grande maioria.
Psico2	Não com frequência, apenas dois casos.
Psico3	Muito difícil, na maioria das vezes são queixas dos pais e não deles. Muitos que aparecem são os jovens vidrados em jogos, mas não necessariamente algo que cause um problema mental.
Psico4	Sim, com frequência recebo jovens com dependência de tecnologia.
Psico5	Sim, principalmente por falta de concentração e, conseqüentemente, baixo rendimento escolar e irritabilidade.

Fonte: Dados da pesquisa

As respostas para a questão 2 são apresentadas no Quadro 6. Quatro respondentes apontaram sinais visíveis para identificação da dependência, enquanto um deles sinalizou que a identificação só pode ser feita através dos sintomas e relatos verbalizados.

Quadro 6. Respostas dos psicólogos à Q2.

Como identificar a dependência tecnológica em adolescentes/jovens?	
Psicólogo	Resposta
Psico1	Tempo conectado; o quanto interfere (estudos, atividades e brincadeiras deixadas de lado).
Psico2	Através dos sintomas apresentados e relato de familiares e amigos.
Psico3	Essa categorização é trazida mais pelos pais, que os chamam de viciados. Se o adolescente consegue conviver com outros pares, amigos, em redes sociais, jogos, e isso não faz nenhum mal radical, não há dependência.
Psico4	Influência nos estudos (notas baixas, sem rotina, sem horário de estudo), no sono (estimulação do cérebro por conta da luz azul) e no humor (irritabilidade). É como identificar um dependente de álcool, deixa um tempo sem usar e vê o que acontece. Quando não consegue ficar sem o celular, quando sente ansiedade por não estar com o aparelho.
Psico5	A partir do momento que em o uso dessa tecnologia está afetando de forma negativa a sua vida. No adolescente é possível ver a queda do rendimento escolar, estresse sem motivo aparente e muitas vezes até insônia.

Fonte: Dados da pesquisa

A questão 3 buscou formas de identificar riscos de depressão em adolescentes e jovens. Através das respostas dos psicólogos, resumidas no Quadro 7, é possível dizer que essa identificação varia de indivíduo para indivíduo, mas no geral, todos concordam que os riscos são detectáveis através de mudanças no comportamento e na maneira de socialização.

Quadro 7. Respostas dos psicólogos à Q3.

Como identificar um risco de depressão em adolescentes/jovens?	
Psicólogo	Resposta
Psico1	Isolamento social, deixar atividades antes prazerosas, pensamentos negativos, medo, dificuldade em socializar.
Psico2	Observando seu comportamento e rede familiar.
Psico3	No geral, sem energia para fazer suas coisas, falta de apetite, que não está apto, sem testes (a psicanálise trabalha com as palavras), não se anima para fazer o que costuma fazer, mas é uma detecção a ser feita de maneira individual, pois cada um tem sua particularidade.
Psico4	Ficam mais introspectivos, não convivem em grupos sociais, muito apegado ao celular, postar que está bem quando não está, se tranca no quarto, não larga o celular, querer alcançar um padrão que é praticamente impossível, preocupação fútil com a aparência...
Psico5	Se o jovem aparentar desesperança, sentimento de inutilidade, pouca concentração, isolamento social, ideação suicida...

Fonte: Dados da pesquisa

Para a questão 4, que trata do grau de susceptibilidade dos adolescentes e jovens a problemas causados pelo uso das redes sociais, as respostas ficaram polarizadas. O Quadro 8 exhibe as opiniões de cada um dos cinco psicólogos entrevistados.

Quadro 8. Respostas dos psicólogos à Q4.

Seria correto afirmar que os adolescentes/jovens estão mais susceptíveis a problemas causados pelo uso das (redes sociais) tecnologias digitais?

Psicólogo	Resposta
Psico1	Sem dúvida nenhuma.
Psico2	Não, já que as tecnologias digitais estão à disposição de todos, principalmente adultos.
Psico3	Discordo, a rede social não é o mal do mundo também.
Psico4	Sim.
Psico5	Sim. Justamente porque são eles quem utilizam mais dessas redes.

Fonte: Dados da pesquisa

Ao questioná-los sobre experiências desagradáveis relatadas pelos adolescentes e jovens, todos mencionaram ouvir relatos e menções do tipo. A questão 5 coletou duas informações mais enfáticas, a primeira voltada para o bullying e cyberbullying (onde todos afirmaram receber algum tipo de relato), e a segunda voltada para o envolvimento/participação em jogos de suicídio. Para a segunda houveram divergências nas respostas, dois falaram não ter pacientes com estes relatos (psico1 e psico5), sendo que um deles disse já ter recebido relato de suicídio, mas não relacionado à internet; um afirmou que já recebeu adolescentes que relataram a participação em jogos de suicídio (psico2); e os outros dois (psico3 e psico4), falaram já ter verbalizado com adolescentes que tentaram suicídio, mas que não esteve relacionado diretamente ao uso das tecnologias, mas sim, através de uma depressão, que poderia ter se originado com a internet, ou se agravado com o uso da mesma. O Quadro 9 exhibe cada uma das respostas.

Quadro 9. Respostas dos psicólogos à Q5.

Os adolescentes/jovens comentam com você sobre alguma experiência desagradável que tiveram nas redes sociais?

a. Relatam *bullying/cyberbullying*?

b. No ano passado (2017) o suicídio foi a 3ª maior causa de morte no mundo. Relatam algum envolvimento com sites que induzem a depressão, suicídio, etc? (baleia azul, jogo da asfixia, momo, roleta russa, entre outros)

Psicólogo	Resposta
Psico1	Sim. a) Sim, principalmente as meninas (casos de “nudes ²³ ” divulgados, desvalorização, etc.). b) Não relacionado à internet, mas falaram em suicidar-se.
Psico2	a) Sim. b) Sim. Relatam já ter acessado jogos com desafios suicidas.
Psico3	a) Não pego o fato isolado para problematizar, quando comentam, mudam de assunto e eu mudo junto. b) Não necessariamente. Mas uma que estava com depressão começou uma automutilação por não conseguir se encaixar em nenhum grupo, a mesma

²³ Fotos de uma pessoa despida.

	relatou o jogo da baleia azul, mas relatou apenas a troca de informações mantidas no grupo, nenhuma citação ao suicídio.
Psico4	a) Sim. Já tive casos de cyberbullying, onde um aluno criou um perfil falso para denegrir a imagem de outro aluno. b) Não de jogos. O suicídio aparece muito por causa de depressão, que pode surgir devido as redes sociais. Já teve casos de entrarem em depressão por falta de curtidas e comentários em fotos e postagens, e por isso tentar suicídio.
Psico5	Sim. Uma paciente de 16 anos foi vítima de uma vingança do ex-namorado, que acessou uma de suas redes sociais e postou, nessa mesma rede, uma foto onde o rosto da menor foi colocado sobre o corpo de mulher nua e, ainda por cima, ele colocou uma frase como legenda, como se a jovem fosse garota de programa. Outro caso que pode ser citado é o de uma adolescente de 14 anos que teve um vídeo íntimo lançado na internet. a) Sim. Além dos casos já citados, em que as publicações tomaram grande proporção, e as pessoas ficavam comentando, julgando e humilhando as meninas, houve também situações em que outros jovens foram humilhados nas redes sociais por causa do cabelo ou das roupas. b) Até então não.

Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com as respostas da questão 6, a maioria dos adolescentes e jovens enxerga as redes sociais virtuais como uma solução, afinal, por meio das quais eles podem encontrar um grupo com o qual se identifiquem, podem criar personagens fictícios para si mesmos e se proteger a partir destes personagens. Um dos respondentes não se manifestou nesta questão. O Quadro 10 apresenta as respostas.

Quadro 10. Respostas dos psicólogos à Q6.

Os adolescentes/jovens costumam apontar a rede social como causa ou solução de seus problemas?	
Psicólogo	Resposta
Psico1	A maioria aponta como solução, pois podem se proteger através das redes sociais.
Psico2	Não.
Psico3	Isso varia de caso a caso.
Psico4	Não necessariamente. Tá mais para solução que problema, pois lá eles interagem, jogam, fazem novos amigos.
Psico5	Para alguém que passa muito tempo na internet e acaba esquecendo o mundo lá fora, as redes sociais são vistas como uma solução pra acabar com a ociosidade e para se manter informado. Dificilmente atribuem culpa a essas redes. Até quando o assunto é a agressividade, que a gente sabe que é provocada pela ausência do celular, eles responsabilizam os outros.

Fonte: Dados da pesquisa

Acerca da relação entre os adolescente e jovens com sua família ou amigos, é unânime a afirmação de que o uso excessivo das mídias influencia no convívio social. Todos os psicólogos entrevistados citaram como essa relação social é afetada, por mais que cada um cite um evento diferente, é destacado por eles que atualmente a tecnologia vem recebendo maior importância que as pessoas, e é isto que afeta o convívio, a falta de comunicação “olho no olho”, como foi citado em uma das entrevistas.

Quadro 11. Respostas dos psicólogo à Q7.

É percebida alguma relação entre os adolescentes/jovens com alguma dificuldade no convívio social ou familiar e o uso excessivo das redes sociais? Se sim, qual?	
Psicólogo	Resposta
Psico1	Diretamente relacionada. Gera cobranças, que muitas vezes não são atendidas.
Psico2	Sim. A interação é prejudicada e nota-se isolamento.
Psico3	Do que percebo, tem. Se a gente parar para problematizar, tem uma certa dificuldade, mas não gosto de problematizar, fazem apenas uma pincelada. São questões de “inaptidão” para se relacionar, e eles dizem não conseguir algo no mundo real, mas conseguem no virtual.
Psico4	Sim. Fotos de restaurante onde cada um posta a foto do seu prato sem conversar com o outro, conversas pelo whatsapp com pessoas que estão do lado, na mesma casa.
Psico5	Bom... Com a tecnologia, as pessoas deixam de lado a comunicação com a família e passam só a teclar. Nas saidinhas com os amigos, é possível ver que pelo menos um está com o celular conversando com alguém que não este presente. Então, de certa forma, o uso das redes sociais acaba desgastando esse contato olho no olho. Mas vale ressaltar que nem todo adolescente que tenha dificuldade no convívio familiar ou social é, necessariamente, dependente das redes sociais.

Fonte: Dados da pesquisa

Sobre a questão 8, os cinco psicólogos entrevistados afirmam que o uso das mídias só pode ser considerado saudável enquanto não afeta o convívio social real. A partir do momento que o indivíduo passa a admitir que as mídias interrompam suas atividades cotidianas, seus estudos e/ou trabalho, ele começa a tornar-se um usuário de risco, estando assim, mais acessível a problemas ocasionados pelo uso das tecnologias. O Quadro 12 apresenta as respostas individuais para esta questão

Quadro 12. Respostas dos psicólogos à Q8.

Até que ponto o uso das mídias sociais pode ser considerado normal/saudável?	
Psicólogo	Resposta
Psico1	Enquanto não afeta a vida real.
Psico2	Enquanto não prejudica o convívio social.
Psico3	Até onde achar saudável, enquanto não causa nenhum mal.
Psico4	Enquanto não interferir na vida social física. Enquanto não afastar do convívio com outras pessoas.
Psico5	Até o ponto em que isso não atrapalhe a vida do sujeito. Se com o uso das redes sociais, o rendimento escolar não diminuir, ou fato de ter poucos comentários ou curtidas na foto o indivíduo não se abalar com isso, ou se escutar o barulho de mensagem chegando e deixar para olhar numa hora mais apropriada, ou ainda manter prazer em outras atividades. Isso será considerado saudável.

Fonte: Dados da pesquisa

O Quadro 13 apresenta as respostas dos psicólogos para a questão 9 que versa sobre um paralelo entre os sintomas de dependentes de redes sociais e dependentes químicos. Alguns sintomas mencionados como comuns a ambos os casos foram: ansiedade, irritabilidade, abstinência, que podem causar danos à saúde física e mental.

Quadro 13. Respostas dos psicólogos à Q9.

Algum dos sintomas presentes em dependentes químicos pode ser percebido em adolescentes/jovens dependentes de redes sociais ou jogos virtuais? Quais?	
Psicólogo	Resposta
Psico1	O principal é a ansiedade.
Psico2	Abstinência, tolerância, ansiedade.
Psico3	A toxicomania é de uma outra classificação, mas pode ser feita a analogia como uma busca por prazer, mesmo que essa busca seja destrutiva. Tem a ver com uma repetição. Busca por uma satisfação que mesmo que faça mal, já sabendo que faz mal, mas já não consegue parar. O mal não é o objeto, só é mal se eu me relaciono mal com ele.
Psico4	Irritabilidade, sudorese, abstinência, taquicardia... Liberação de dopamina.
Psico5	As alucinações, onde o dependente das redes sociais sente ou escuta o celular tocar ou vibrar, quando na verdade nada disso está acontecendo. Há a busca daquilo que o dá prazer, porém numa quantidade cada vez mais elevada, tem a perda de noção do tempo e quando não faz uso da internet, fica irritado e muitas vezes agressivo.

Fonte: Dados da pesquisa

A questão 10, que versa sobre a aplicabilidade da escala de Beck, cujas respostas são apresentadas no Quadro 14, obteve divergentes opiniões. Alguns afirmaram que a escala de Beck²⁴ poderia ser utilizada para detectar, porém não isolada e sim acompanhada da observação; um outro respondente prefere trabalhar com a observação do que com testes, afirmando que os testes podem apresentar resultados falso-positivos; outro apenas afirmou que poderia ser utilizada; e um dos psicólogos apresentou uma informação que não foi obtida durante as pesquisas, no início do ano de 2018 a escala foi retirada, e não está sendo mais utilizada.

Quadro 14. Respostas dos psicólogos à Q10.

A escala Beck de depressão pode ser aplicada para detectar a depressão em adolescentes/jovens? Se sim, como ela pode ser utilizada? Se não, seria possível adaptá-la ou há uma que se encaixe melhor?	
Psicólogo	Resposta
Psico1	Foi retirada.
Psico2	Sim. Através da intensidade dos sintomas apresentados.
Psico3	Trabalho com psicanálise, o uso das palavras é mais representativo que a aplicação de testes.
Psico4	Pode sim, mas não sozinha, e sim junto com a observação. Não trabalho com a aplicação de testes, geralmente são os neuropsicólogos, então não sei te explicar.
Psico5	Outros fatores devem ser levados em conta, porém a escala pode ajudar no diagnóstico. Mas só a escala, não. O Inventário de Depressão de Beck é uma escala de autorelato, criado para medir especificamente a depressão. Nessa escala há 21 itens descritivos de atitudes e sintomas, constituindo cada um uma manifestação comportamental específica da depressão. É por isso, considerada uma escala sintomática. As alternativas de resposta a cada item pressupõem níveis de gravidade crescente de depressão. Sendo, a soma dos escores (resultados) dos

²⁴ É composto por 4 escalas criadas por Aaron Beck para avaliar os níveis de ansiedade, depressão, desesperança e ideação suicida. Estas escalas foram desenvolvidas para maiores de 17 anos.

itens individuais é considerada medida da intensidade da depressão que, segundo normas americanas, pode ser classificada como mínima, leve, moderada ou grave.

Fonte: Dados da pesquisa

Relacionando a entrevista diretamente com o objetivo da pesquisa, a questão 11 buscou informações sobre a existência de testes ou escalas que avaliassem a relação das mídias com problemas psicológicos. Como exibido no Quadro 15, nenhum dos psicólogos entrevistados conhece qualquer ferramenta de avaliação para este tema.

Quadro 15. Respostas dos psicólogos à Q11.

Há alguma escala, teste ou questionário que ajude a avaliar a relação entre problemas psicológicos e uso das mídias sociais? Se sim, qual?

Psicólogo	Resposta
Psico1	Não, desconheço qualquer um.
Psico2	Não. Existem estudos qualitativos sobre o tema, testes e escalas autorizadas não. Questionários podem ser elaborados e utilizados em análise quantitativa por exemplo.
Psico3	A única ferramenta é a palavra e a linguagem.
Psico4	Eu não sei dizer precisamente, pois não tenho acompanhado as escalas.
Psico5	Não que eu lembre.

Fonte: Dados da pesquisa

Analisando as respostas da questão 12, apresentadas no Quadro 16, todos atribuíram a responsabilidade aos pais sobre a fiscalização/monitoramento do que os adolescentes e jovens fazem na internet e do tempo que passam conectados.

Quadro 16. Respostas dos psicólogos à Q12.

O que os responsáveis podem/devem fazer para que a relação do adolescente/jovem com a tecnologia não prejudique sua vida social?

Psicólogo	Resposta
Psico1	Fiscalização do que os adolescentes e jovens acessam na internet.
Psico2	Fiscalização.
Psico3	Dialogar.
Psico4	Delimitar horário de uso das tecnologias, não dar tanto acesso à tecnologia para crianças, que acompanhem as conversas e o que utilizam na internet.
Psico5	Fiscalizar, dialogar, e definir horários.

Fonte: Dados da pesquisa

O Quadro 17 apresenta os comentários e observações dos psicólogos sobre toda ou parte da pesquisa. Um deles absteve-se de qualquer comentário. Outro realizou a indicação de autores para a pesquisa. E houve também quem comentasse um pouco sobre a psicanálise e sobre a ideia do aplicativo.

Quadro 17. Respostas dos psicólogos sobre o questionário e a proposta do aplicativo.

Comentários e Observações

Psicólogo	---
Psico1	Achei perfeito o app. Acho que pode ser um bom norte, e um bom indicador. Mas ainda depende também da estrutura de personalidade de cada um.

	“As curtidas são como um termômetro sociável.”
Psico2	---
Psico3	A psicanalise se trata do real, simbólico e imaginário. Prefiro não problematizar as tecnologias, depende de como se relacionam isso.
Psico4	“As tecnologias vão atrofiando o juízo” Sobre o App: Pela pontuação daria os indícios do uso, e a apresentação dos avisos. Cristiano Nabuco tem um laboratório que trabalha com dependência de tecnologia, e é a referência do tema no país.
Psico5	Acredito que melhor questionário seria impossível. Sobre o assunto, é bastante pertinente, pois é algo que interessa aos próprios jovens, aos pais, a escola e aos profissionais de saúde. Sem falar que se trata de um assunto (redes sociais) da atualidade, que é algo que chama a atenção dos adolescentes.

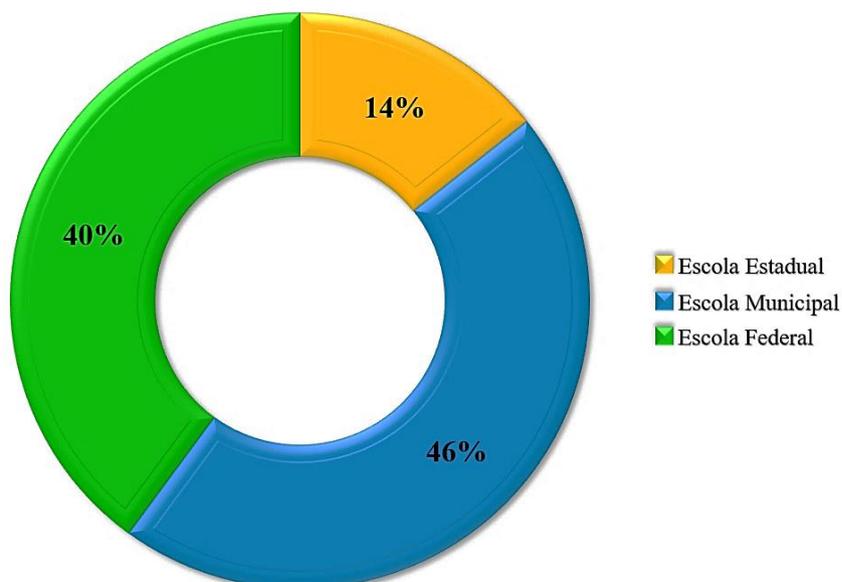
Fonte: Dados da pesquisa

5.2. Resultados do Survey com Adolescentes e Jovens

Como mencionado na seção 4.3, a amostra foi obtida em 03 instituições públicas de ensino (federal, estadual e municipal) e totalizou 566 adolescentes e jovens com a faixa etária entre 12 e 21 anos. O questionário aplicado aos adolescentes/jovens encontra-se no apêndice C.

Do total de participantes da pesquisa, 81 (14%) são alunos de uma escola estadual, 226 (40%) são de uma escola federal, e 259 (46%) de uma escola municipal. É possível visualizar estas informações no Gráfico 5.

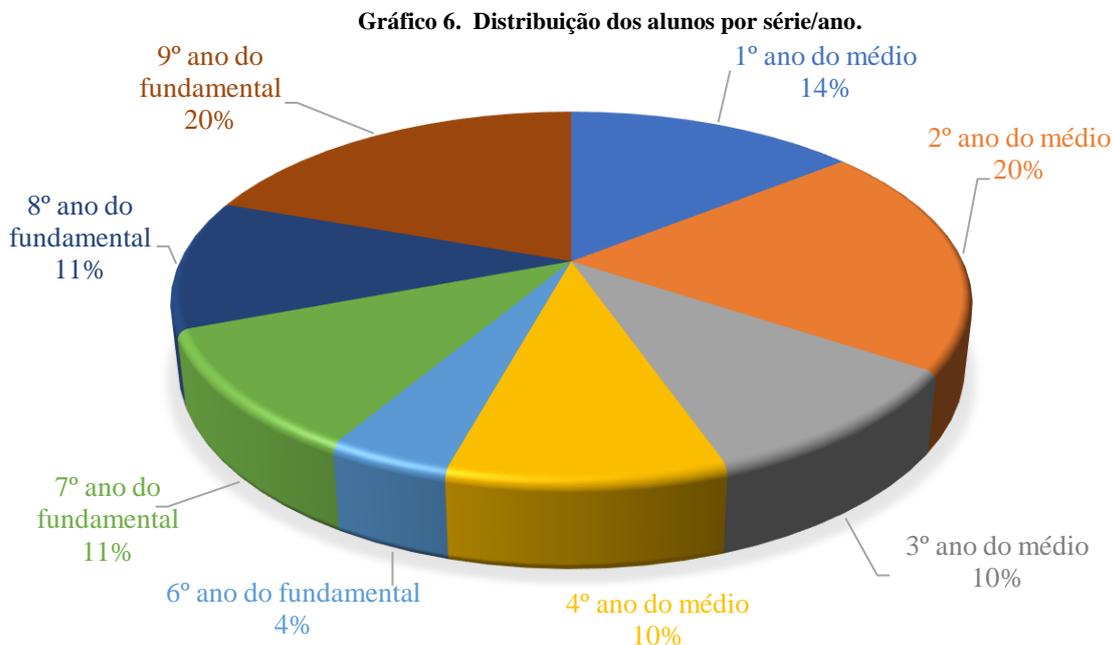
Gráfico 5. Percentual de alunos respondentes por tipo de instituição.



Fonte: Dados da pesquisa.

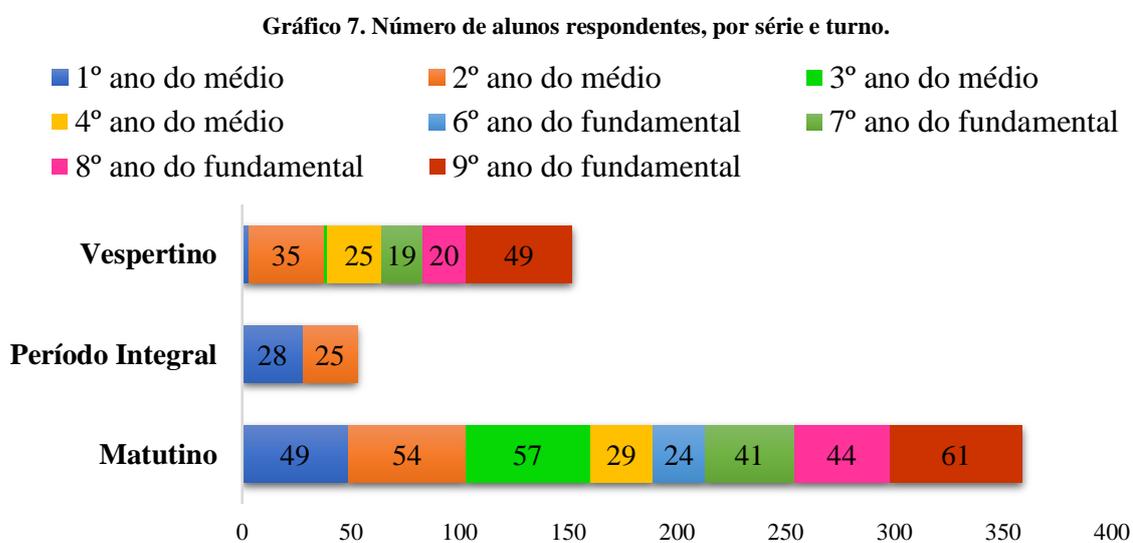
As turmas onde a pesquisa foi realizada variam do 6º ano do ensino fundamental até o 4º ano do ensino médio, que ocorre em instituições federais que ofertam ensino técnico integrado ao

médio. No Gráfico 6, são apresentados os percentuais de alunos em cada série/ano de estudo, nele é possível visualizar que os maiores contribuintes para a pesquisa são estudantes do 9º ano do fundamental (20%) e do 2º ano do ensino médio (20%).



Fonte: Dados da pesquisa

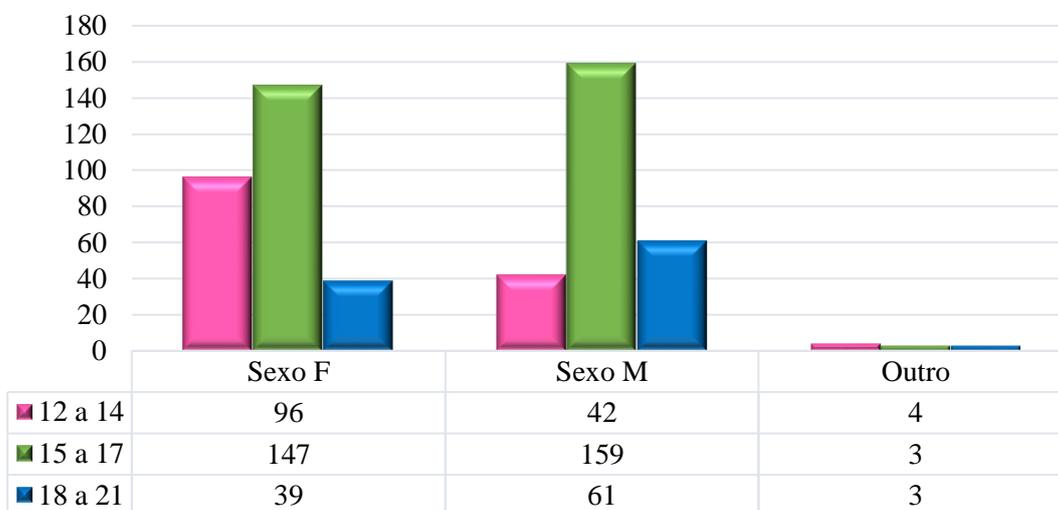
Quanto aos turnos, participaram da pesquisa 152 alunos do turno vespertino, 53 alunos de período integral (manhã e tarde), e 359 do turno matutino. O Gráfico 7 apresenta a quantidade de alunos por turno em cada série.



Fonte: Dados da pesquisa

Classificando os alunos por idade e gênero, a pesquisa contou com 282 alunas do sexo feminino, 262 do sexo masculino e 10 não se posicionaram quanto ao gênero. Do total de alunos participantes da pesquisa, 142 têm entre 12 e 14 anos de idade, 309 estão com idades entre 15 e 17 anos, e 103 possuem entre 18 e 21 anos. Todos esses dados estão representados no Gráfico 8.

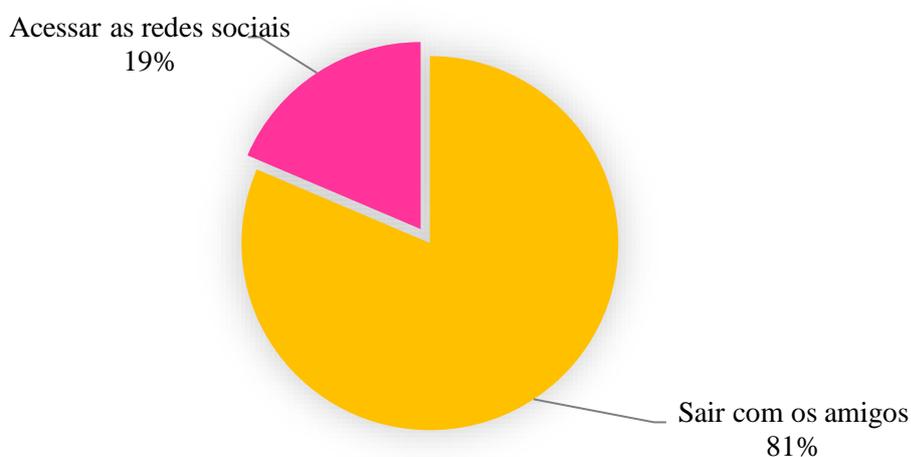
Gráfico 8. Distribuição de alunos por idade e gênero.



Fonte: Dados da pesquisa

Na primeira pergunta do survey direcionados aos alunos, que trata dos assuntos relacionados ao uso de redes sociais, os indivíduos foram questionados se preferem ficar em casa acessando as redes sociais ou sair com os amigos, 105 (19%) responderam que preferem acessar as redes sociais do que sair com os amigos. Os dados desta questão estão no Gráfico 9.

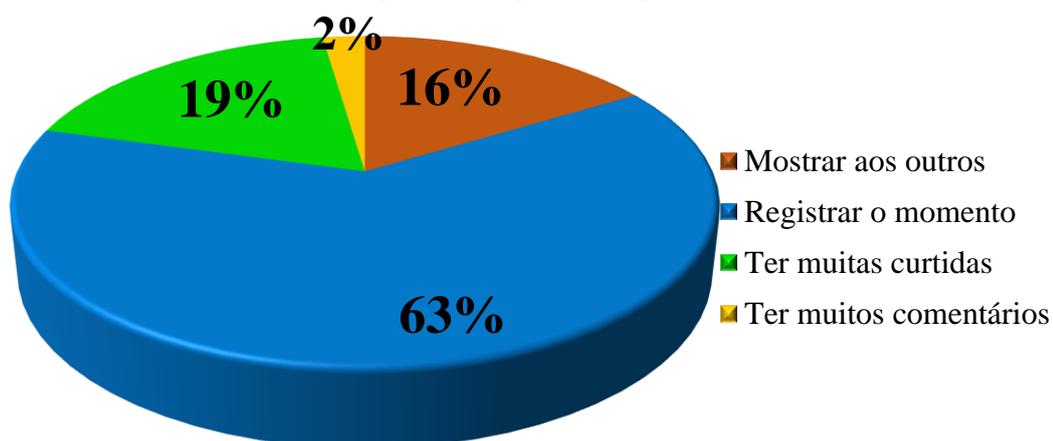
Gráfico 9. Questão 1 – prefere acessar as redes sociais ou sair com os amigos?



Fonte: Dados da pesquisa

Em seguida, foram questionados sobre o que consideram ser mais importante ao postar ou compartilhar uma foto nas redes sociais. A grande maioria, 357 (63%), informou que quer registrar o momento ao postar uma foto; os outros 37% estão voltados diretamente para o meio virtual, sendo que 19% buscam alcançar o maior número de curtidas e 16% desejam mostrar aos outros aquele determinado momento, roupa ou qualquer outra coisa exposta na imagem; e 2% apontam o desejo por grande número de comentários. Todos esses dados estão dispostos no Gráfico 10.

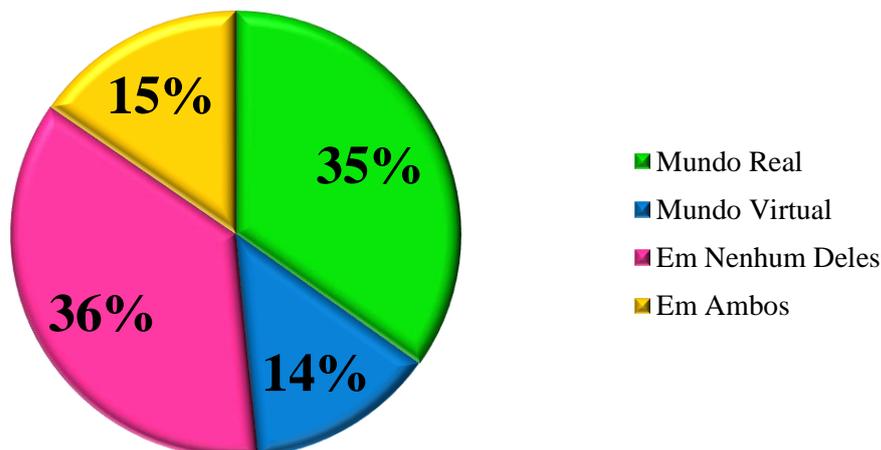
Gráfico 10. Questão 2 – o que é mais importante ao postar fotos nas redes sociais?



Fonte: Dados da pesquisa

Quando questionados sobre o ambiente onde se sentem mais seguros, 77 dos 566 afirmaram que se sentem mais seguros no mundo virtual e 87 disseram que se sentem seguros tanto no mundo real, quanto no virtual. Os outros 402 não se sentem seguros na internet, sendo que destes, 205 também não se sentem seguros no mundo real. Essas informações podem ser melhor visualizadas no Gráfico 11.

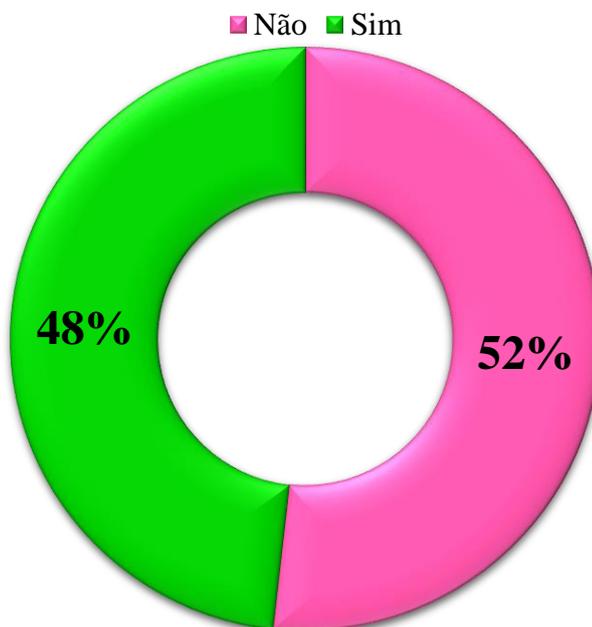
Gráfico 11. Questão 3 – em qual o ambiente se sentem mais seguros: real ou virtual?



Fonte: Dados da pesquisa

A questão 4 versa sobre a permissão de visualização das próprias postagens nas redes sociais virtuais. Analisando o Gráfico 12, é possível observar que do total de respondentes, 52% não permitem que desconhecidos tenham acesso às suas postagens; porém, 48% afirmaram que permitem o acesso a qualquer pessoa, independentemente de estar na sua lista de amigos/conhecidos.

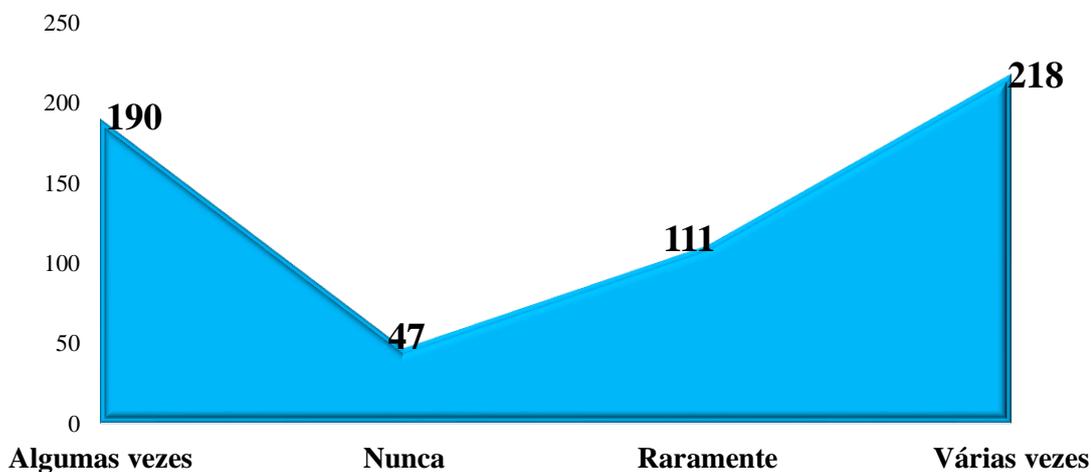
Gráfico 12. Questão 4 – quanto a permissão de acesso das suas postagens a desconhecidos.



Fonte: Dados da pesquisa

Na questão 5, foram perguntados se recebem reclamações devido ao tempo que passam conectados. Analisando o Gráfico 13, é possível observar que do total de respondentes apenas 47 nunca recebem reclamações devido ao tempo que passam conectado.

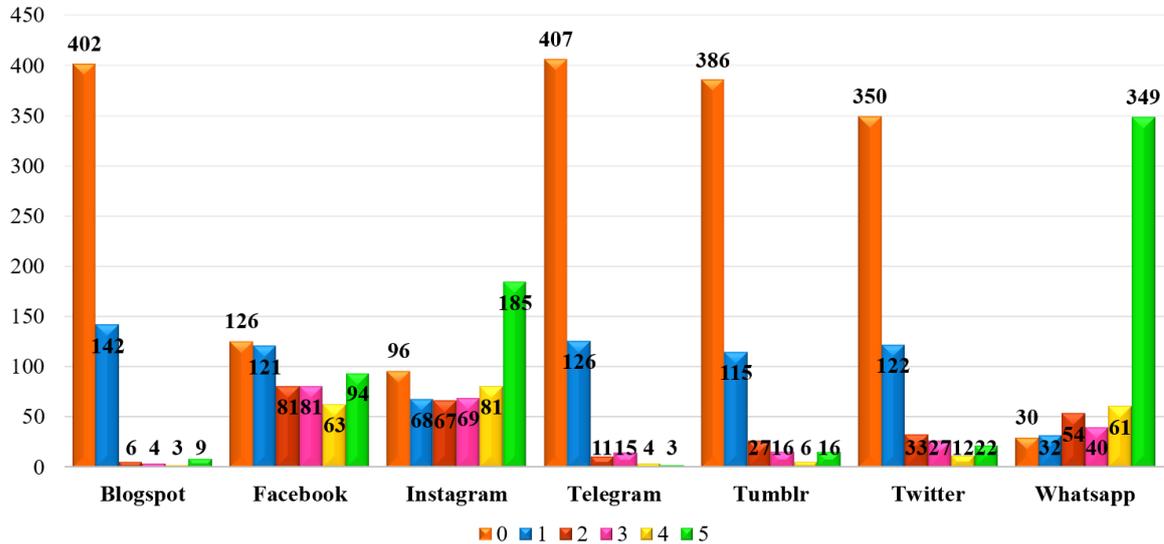
Gráfico 13. Questão 5 –reclamações quanto ao tempo que permanecem conectados.



Fonte: Dados da pesquisa

A questão 6, voltada aos adolescentes e jovens, solicitou que eles informassem a intensidade, em uma escala de 0 a 5, de uso de cada rede social virtual sinalizada na questão 6. As respostas estão apresentadas no Gráfico 14. As redes que mais se destacaram, com alta intensidade de uso, foram: o whatsapp com 349 adolescentes e jovens indicando a intensidade 5, e o instagram, com 185 apresentando a mesma intensidade. Para esta questão, alguns adolescentes queixaram-se da ausência de outras redes sociais virtuais ou jogos, a exemplo citaram o tinder e o freeFire.

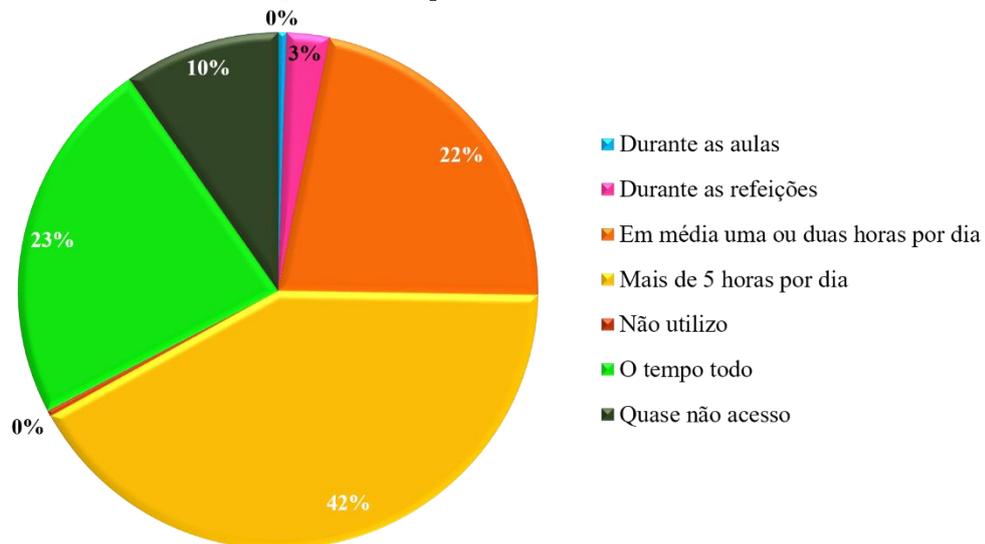
Gráfico 14. Questão 6 - intensidade de uso das redes sociais virtuais.



Fonte: Dados da pesquisa

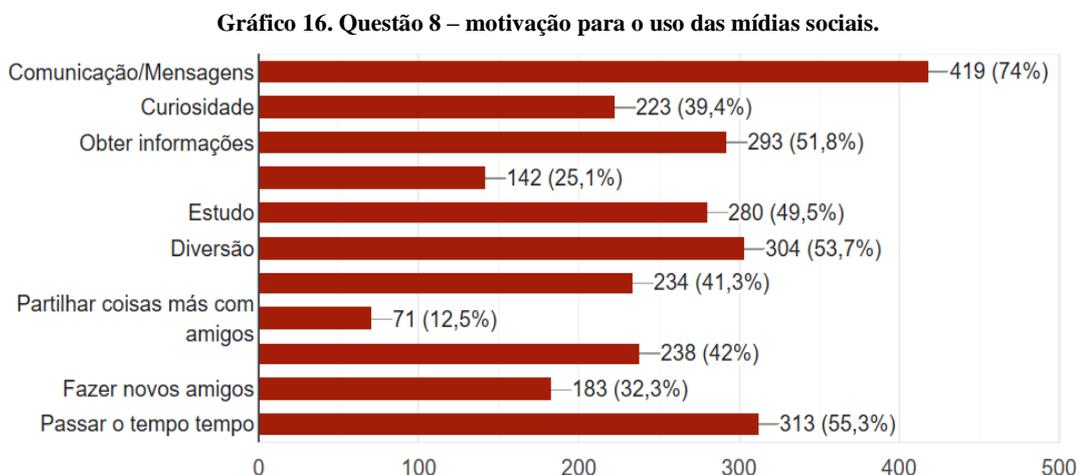
O Gráfico 15, referente a questão 7, apresenta a frequência com a qual os respondentes utilizam as mídias sociais. A que recebeu maior destaque foi a de mais de 5 horas por dia, onde 236 (42%) indicaram esta resposta.

Gráfico 15. Questão 7 - frequência de uso das mídias sociais.



Fonte: Dados da pesquisa

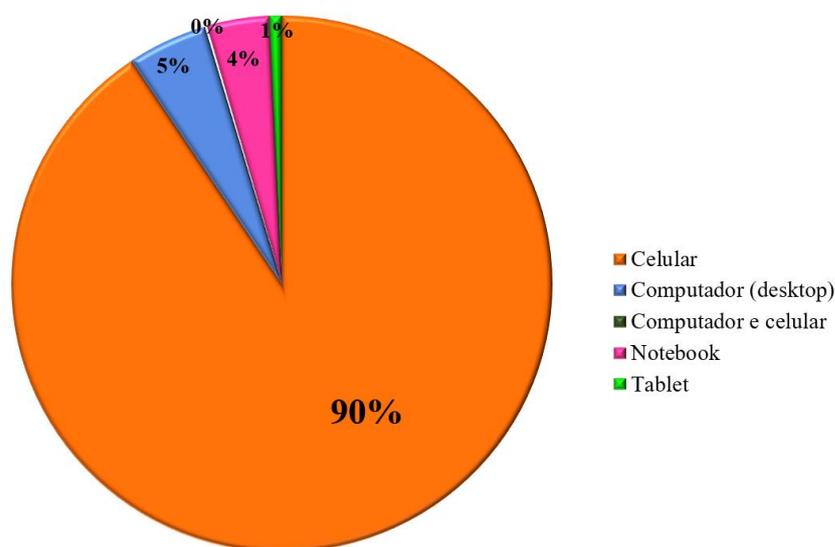
A questão 8 abordou sobre a motivação a utilizar as redes sociais virtuais. 74% afirmaram que se trata de manter a comunicação e troca de mensagens, resposta seguida por uma maneira de passar o tempo, com 55,3%. Para esta questão, foi permitido que optassem por mais de uma alternativa, se assim desejassem. O Gráfico 16 apresenta todas as respostas obtidas durante o survey.



Fonte: Dados da pesquisa

Em relação ao tipo de equipamento mais utilizado para acesso à internet, que foi o tópico abordado na questão 9, cujas respostas estão apresentadas no Gráfico 17, 90% dos respondentes apontaram o celular como o mais utilizado; os demais sinalizaram computador, notebook ou tablet.

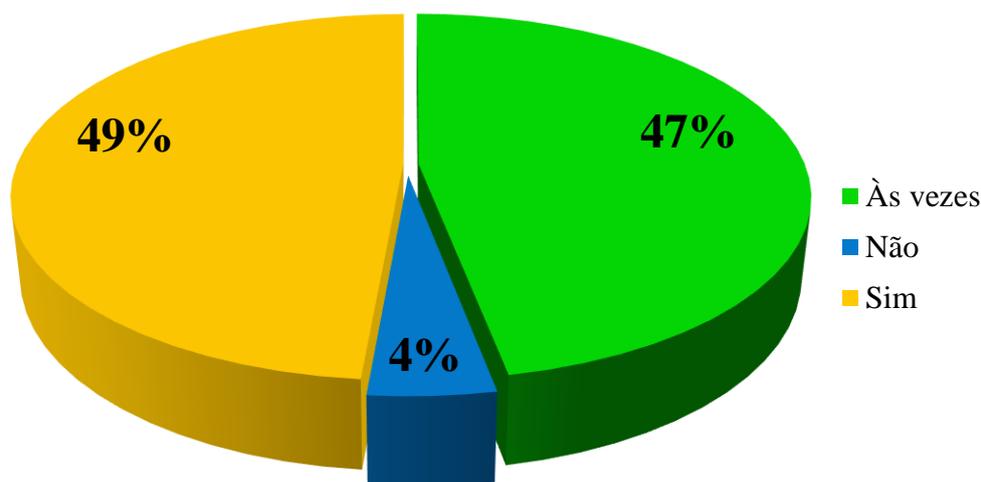
Gráfico 17. Questão 9 – tipo de equipamento mais utilizado para acesso à internet.



Fonte: Dados da pesquisa

As mensagens recebidas através de redes sociais virtuais podem muitas vezes ser mal interpretadas e a questão 10 abordou a pergunta “você considera que compreende completamente as mensagens que recebe”? Para esta questão, 51% afirmaram que não compreendem ou que apenas algumas vezes conseguem compreender as mensagens recebidas. O Gráfico 18 apresenta detalhadamente estes dados.

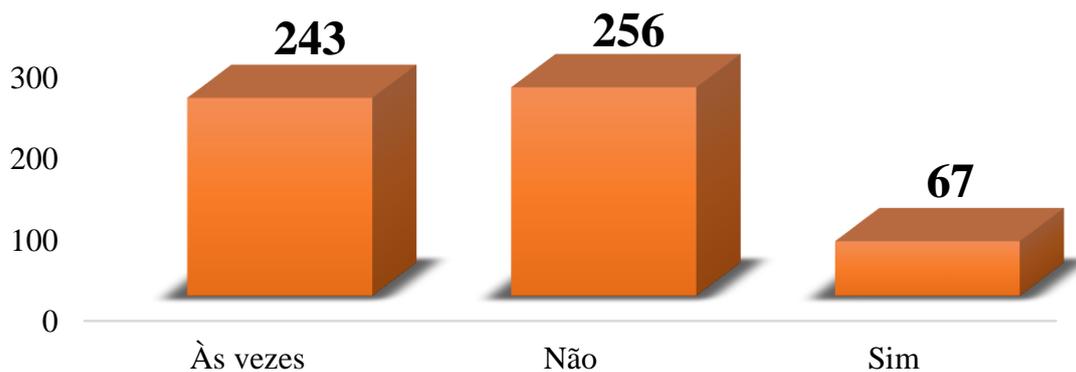
Gráfico 18. Questão 10 – se existe compreensão acerca do conteúdo das mensagens recebidas.



Fonte: Dados da pesquisa

No Gráfico 19 está sinalizado que 256 respondentes não costumam compartilhar seus sentimentos online. No entanto, quase a mesma proporção de respondentes, 243, informaram que às vezes compartilham e outros 67 afirmaram que compartilham com frequência os seus sentimentos. A amostra revela que a maioria dos adolescentes e jovens expõem seus sentimentos e, por conseguinte, as suas vulnerabilidades, nas redes sociais.

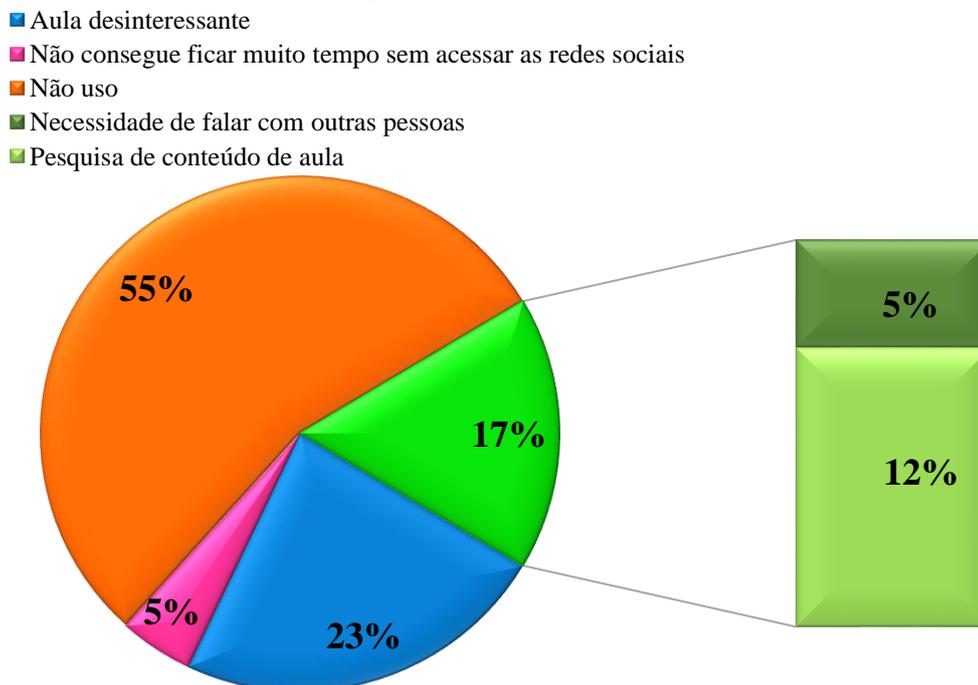
Gráfico 19. Questão 11 - compartilhamento de sentimentos nas redes sociais



Fonte: Dados da pesquisa

A questão 12 esteve relacionada com o uso dos aparelhos celulares durante as aulas, os resultados são exibidos no Gráfico 20. Dentre os resultados, 310 (55%) indicaram que não usam celular durante as aulas (em parte, isso ocorre devido a proibição em uma das escolas), e dos que utilizam o celular durante as aulas, 133 (23%) afirmam que o motivo é a falta de atratividade da aula e dos conteúdos trabalhados.

Gráfico 20. Questão 12 - uso de celular durante as aulas.



Fonte: Dados da pesquisa

A questão 13, cujas respostas estão exibidas no Gráfico 21, se assemelha a anterior, alterando apenas o tipo de ambiente. Os respondentes foram questionados quanto ao uso de celular no horário referente ao intervalo das aulas. Mais da metade deles, 288 (51%), disse que não utilizam o celular durante o intervalo das aulas; e dos que utilizam, 97 (17%) afirmaram que usam pelo hábito de estarem no celular; e 84 (15%) disseram que não tem o que fazer, e este seria o motivo de utilizar durante os intervalos.

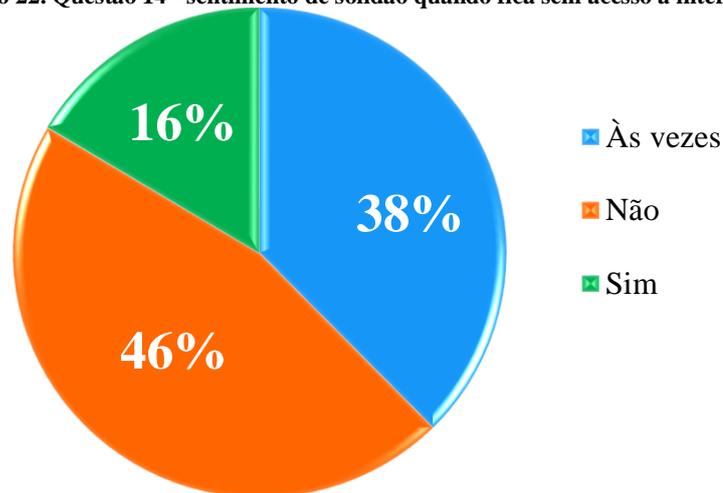
Gráfico 21. Questão 13 - uso de celular durante o intervalo das aulas.



Fonte: Dados da pesquisa

O Gráfico 22, referente a questão 14, representa o número de indivíduos que sentem solidão quando não possuem acesso à internet e/ou redes sociais. De todos, 46% negaram qualquer sentimento de solidão, e 16% afirmaram sentir solidão quando não possuem acesso, e 38% disseram que às vezes sentem-se sozinhos.

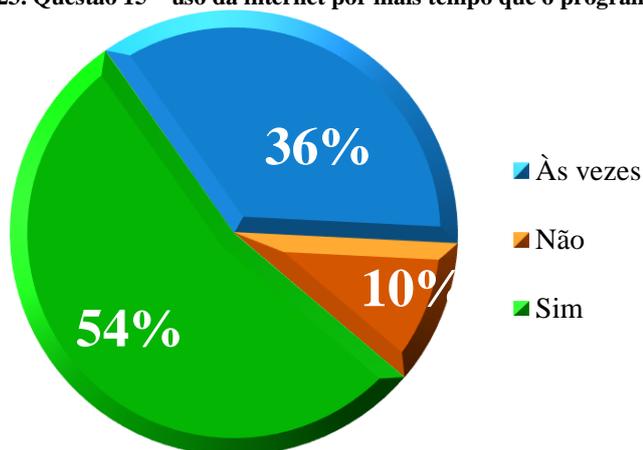
Gráfico 22. Questão 14 - sentimento de solidão quando fica sem acesso a internet.



Fonte: Dados da pesquisa

Na questão 15, cujas respostas estão exibidas no Gráfico 23, revela que 306 (54%) respondentes nunca utilizam a internet apenas pelo tempo programado, sempre ultrapassam; 36% disseram que às vezes passam do tempo programado; e apenas 10% informaram ter controle sob o uso da internet, utilizando-a apenas pelo tempo que programa ou combina com os pais ou responsáveis. Os resultados revelam o potencial de distração que existe nas redes sociais em detrimento de outras atividades.

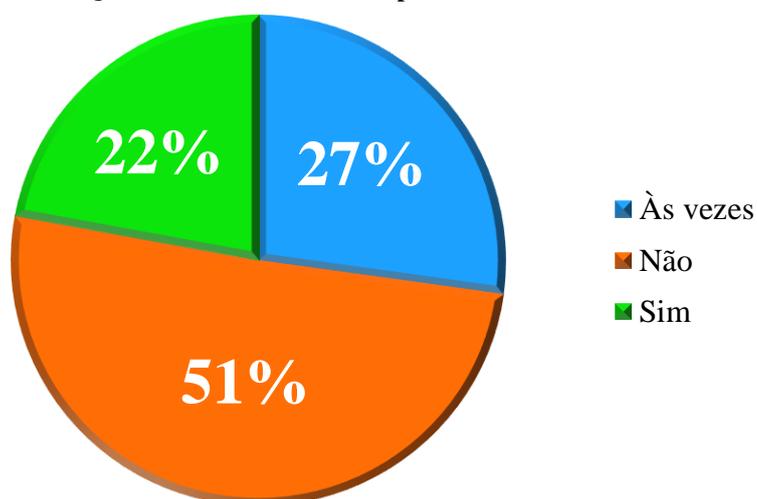
Gráfico 23. Questão 15 – uso da internet por mais tempo que o programado.



Fonte: Dados da pesquisa

A questão 16, por sua vez, aborda se os adolescentes e jovens têm o costume de se atrasar em compromissos por ficarem conectados às redes sociais. Como pode ser visualizado no Gráfico 24, 51% negaram atrasos recorrentes por este motivo, enquanto 22% afirmaram que isso acontece com frequência.

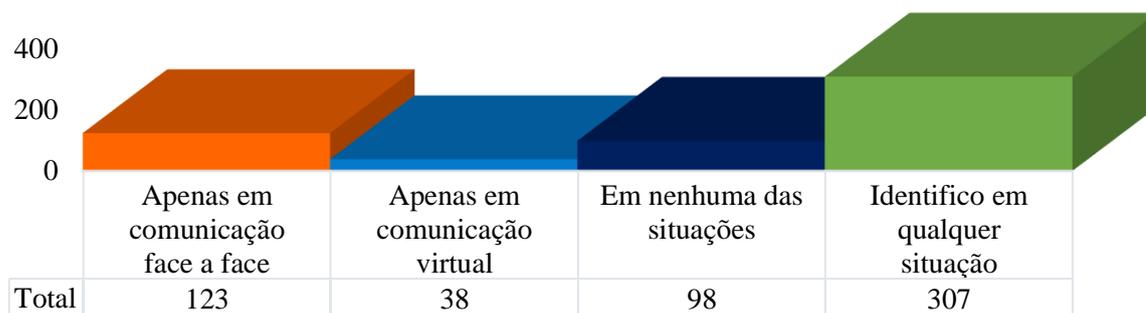
Gráfico 24. Questão 16 - atrasos causados por conexão as redes sociais.



Fonte: Dados da pesquisa

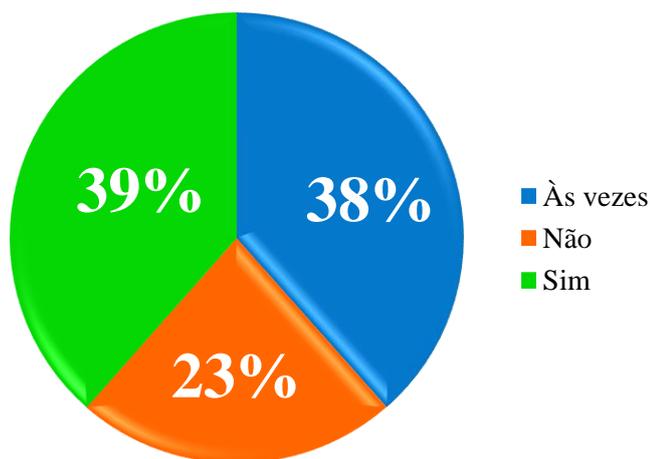
A questão 17 é direcionada para a identificação dos sentimentos do interlocutor. Das quatro opções oferecidas para esta questão, 307 informaram que conseguem identificar os sentimentos do interlocutor em qualquer situação. O Gráfico 25 apresenta todas as opções de respostas e o número de respondentes para cada uma delas.

Gráfico 25. Questão 17 - identificação dos sentimentos do interlocutor.



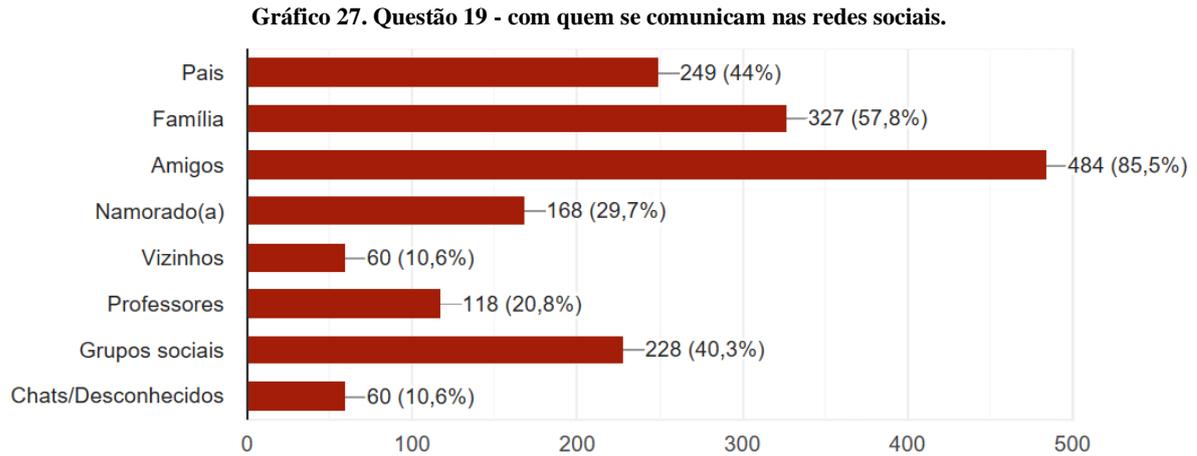
Fonte: Dados da pesquisa

O Gráfico 26, que está relacionado a questão 18 da pesquisa com os adolescentes e jovens, aponta o número de respondentes que utilizam *emoticons* para expressar os sentimentos online. Os que utilizam os *emoticons* para expressar seus sentimentos totalizam 39% dos respondentes; 38% indicaram que não sempre, mas às vezes fazem uso dos *emoticons* para expressar seus sentimentos; enquanto apenas 23% negam usá-los.

Gráfico 26. Questão 18 - utilização de *emoticons* para expressar sentimentos

Fonte: Dados da pesquisa

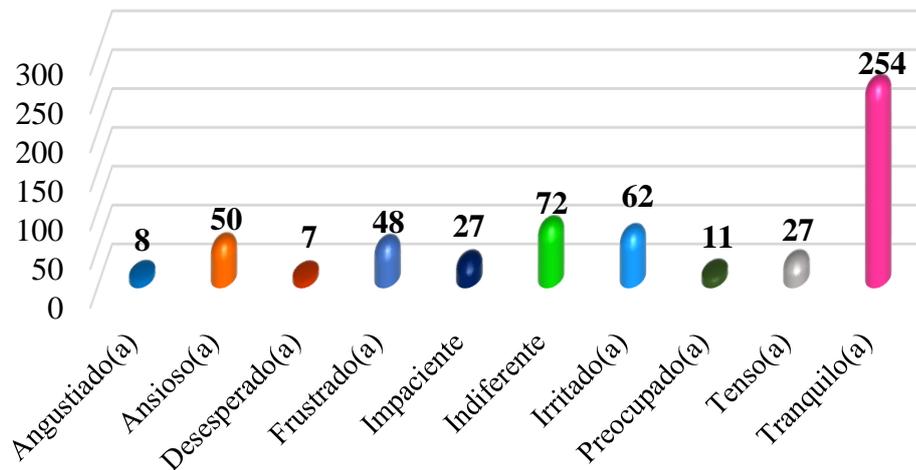
Ao serem questionados quanto à “com quem se comunicam”, 484 responderam que se comunicam com os amigos. Assim como para a questão 8, os indivíduos poderiam selecionar mais de uma opção. O Gráfico 27 apresenta todas as respostas para a questão 19.



Fonte: Dados da pesquisa

Na questão 20, os adolescentes e jovens foram indagados sobre como se sentem ao não ter suas mensagens respondidas, ou sem ter suas postagens comentadas. O Gráfico 28 apresenta os resultados e o número de adolescentes e jovens que optaram por cada uma das respostas. A maioria respondeu que se sente tranquilo, não se abala com a falta de comentários ou curtidas. Mas existe um contingente que se manifestou como irritado, frustrado, ansioso, tenso. Esses consistem no foco desta pesquisa, os que precisam ser monitorados e ajudados.

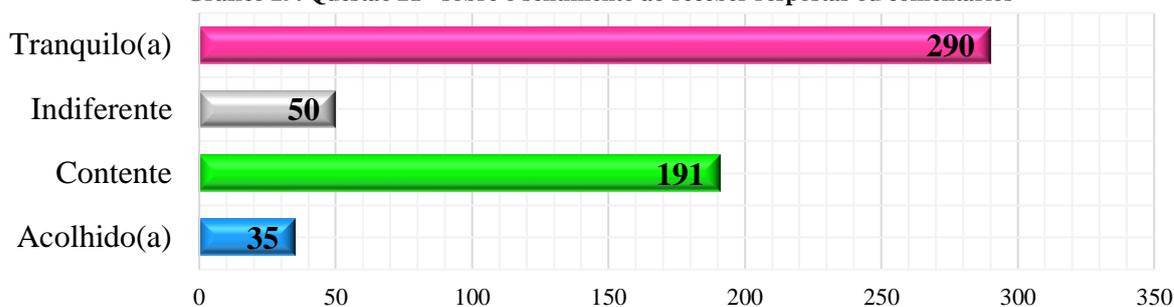
Gráfico 28. Questão 20 - sentimento ao não receber comentários nas redes sociais.



Fonte: Dados da pesquisa

O Gráfico 29 exibe as respostas para a questão 21, cuja maioria, 290 respondentes, afirmaram se sentirem tranquilos ao terem as mensagens respondidas ou seus posts comentados; e 191 disseram sentir-se contentes.

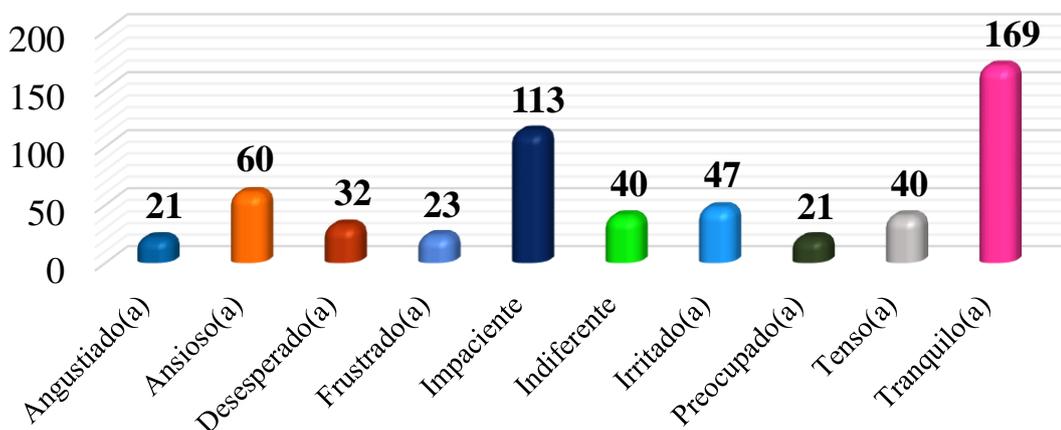
Gráfico 29. Questão 21 - sobre o sentimento ao receber respostas ou comentários



Fonte: Dados da pesquisa

O Gráfico 30 apresenta as respostas dos indivíduos sobre como se sentem quando ficam sem dispositivos de acesso à internet. Das respostas disponíveis, 169 disseram que se sentem tranquilos, 113 impacientes, e 60 sentem-se ansiosos. Aqueles que sinalizaram sentimentos mais negativos compõem a maioria dos respondentes. Outro sinal de alerta que essa geração traz à tona.

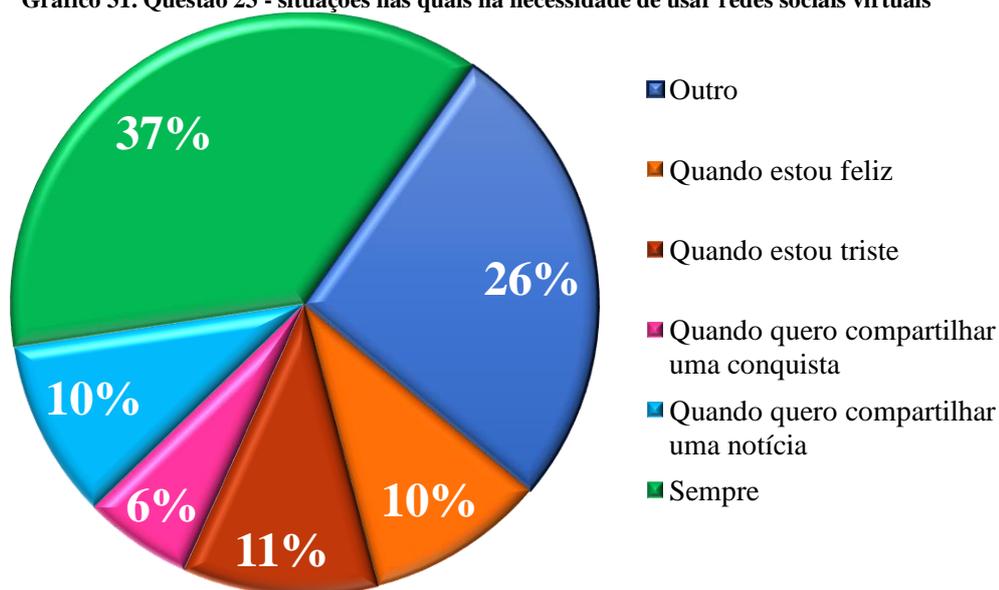
Gráfico 30. Questão 22 - como se sente sem dispositivos conectados à internet.



Fonte: Dados da pesquisa

A questão 23 procurou analisar quais as situações onde os adolescentes e jovens sentem maior necessidade de usar as redes sociais virtuais. No Gráfico 31 é visível que 37% sentem necessidade de acessar as redes sociais virtuais sempre, em todo momento, sem um motivo específico ou aparente.

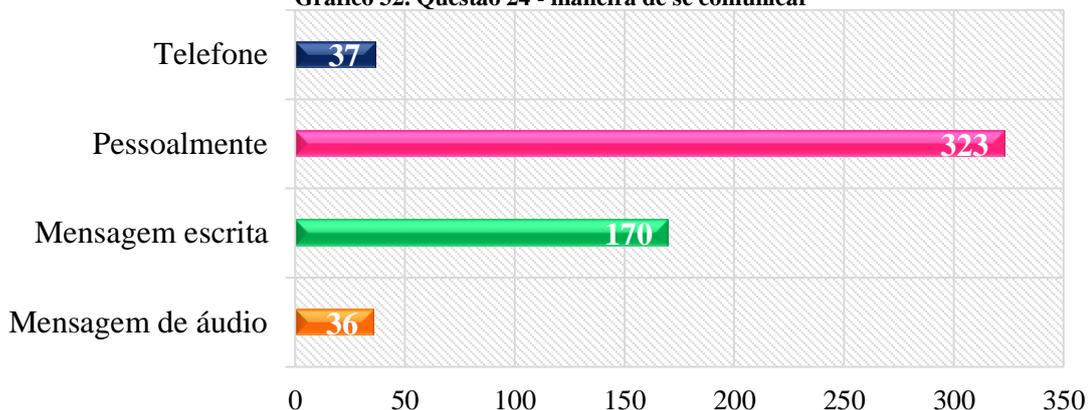
Gráfico 31. Questão 23 - situações nas quais há necessidade de usar redes sociais virtuais



Fonte: Dados da pesquisa

Sobre a maneira através da qual preferem se comunicar, abordada na questão 24, uma expressiva parcela dos respondentes (323 adolescentes/jovens) indicou que prefere o contato pessoal, enquanto que 170 deles já demonstram preferência por mensagens escritas, como pode ser observado no Gráfico 32.

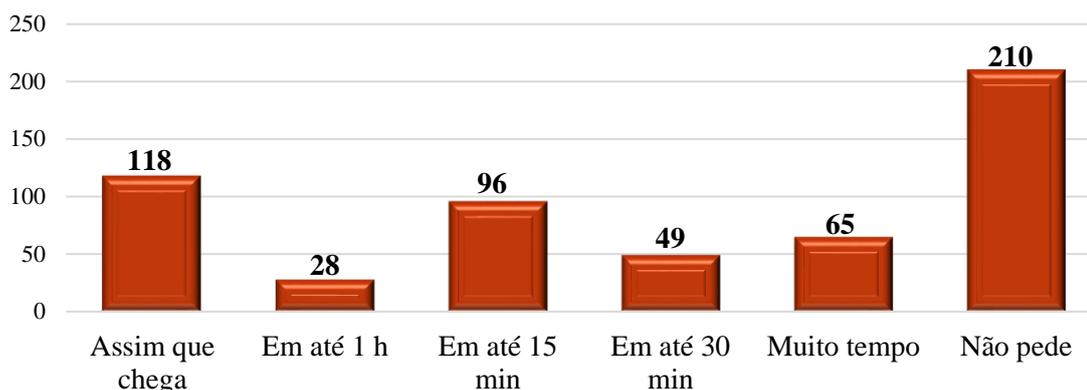
Gráfico 32. Questão 24 - maneira de se comunicar



Fonte: Dados da pesquisa

A questão 25, cujos resultados são exibidos no Gráfico 33, interrogou sobre o tempo que os respondentes levam para pedir a senha do wi-fi em locais públicos. 210 responderam que não pedem a senha, provavelmente porque já têm em seu celular um plano de dados, e 118 responderam que pedem assim que chegam.

Gráfico 33. Questão 25 - tempo para pedir a senha do wi-fi em locais públicos.



Fonte: Dados da pesquisa

Visualizando os resultados como um conjunto, é possível afirmar que os adolescentes e jovens estão tão susceptíveis a problemas advindos do uso das tecnologias quanto os adultos, mas devido a maior aproximação e necessidade de pertencimento a um grupo, os adolescentes apresentam maior risco de sofrer com as influências digitais negativas ao psicológico, como por exemplo: dependência, ameaças virtuais, *cyberbullying*, *grooming* e depressão.

5.3. Modelo App Girassol

Esta seção é destinada a apresentação de um aplicativo (app) de teste desenvolvido como um resultado da pesquisa e voltado diretamente para auxiliar na detecção de características e comportamentos que sinalizam para a dependência tecnológica.

5.3.1. Visão Geral

Girassol é um aplicativo mobile de teste de dependência tecnológica, que funciona com base em um questionário apresentado pelo Instituto Delete, e aprovado por um conselho de psicologia. O “*Internet Addiction Test*” (IAT) foi desenvolvido pela Dr.^a Kimberly Young, e é a primeira medida validada e confiável neste assunto. As alterações realizadas no questionário foram vinculadas com os resultados da RSL e das entrevistas com os psicólogos.

O mínimo produto viável (MVP) do aplicativo desenvolvido visa auxiliar pais, educadores e profissionais de saúde na detecção de uma possível dependência tecnológica, onde muitas vezes, encontra-se disfarçada de atividade de lazer, passatempo e meio de contato com outras pessoas.

Para utilizar o app, o indivíduo deve acessá-lo em seu smartphone (Android), ir para a opção “teste” e responder a cada pergunta com alguma das seguintes opções:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| a) Não se aplica | d) Frequentemente |
| b) Raramente | e) Quase sempre |
| c) Ocasionalmente | f) Sempre |

Cada uma das respostas vale uma pontuação, a soma dos pontos de todas as respostas gera um valor. O valor obtido pelo respondente corresponde a um tipo de usuário, e ao encerrar o teste, o app apresenta uma mensagem ligada ao tipo de usuário, e a pontuação que ocasionou o resultado.

Através do resultado gerado, é possível detectar, quando necessário, a necessidade de consultas e tratamentos para dependências; e em outros casos, evitar pré-julgamentos sobre o uso das tecnologias pelos adolescentes e jovens.

O app recebeu o nome Girassol por fatores simbólicos como a cor do girassol (amarelo), que foi a cor escolhida para representar a campanha contra o suicídio, que muitas vezes pode ocorrer devido a depressão, mas também, através de jogos de desafios online. Outro fator que influenciou na escolha do nome foi o movimento da flor, que segue o sol e transmite sua luz, e isso se relaciona com o objetivo do app, que pretende proporcionar a oportunidade de prevenir casos de depressão por conta de uma auto-exclusão social em prol de uma falsa inclusão no meio virtual.

Para melhor compreensão do aplicativo foi feito o mapa mental da Figura 5.

Figura 5. Mapa mental - Girassol

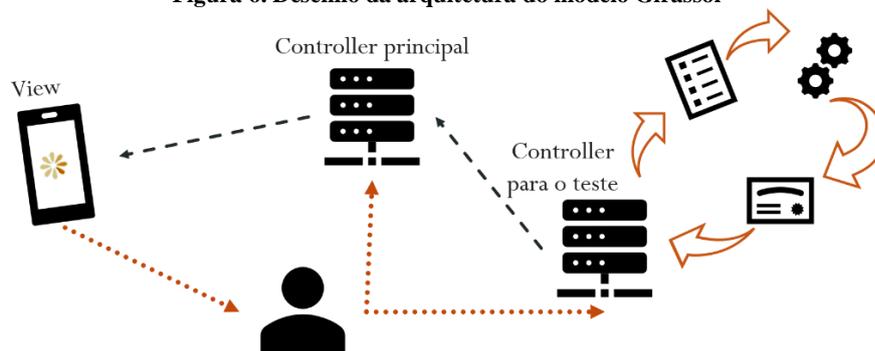


Fonte: Dados da pesquisa

5.3.2. Arquitetura do Modelo

A arquitetura é dividida em duas camadas, *view* e *controller*, não foi necessário utilizar a camada *model*, pois o teste é carregado diretamente no código; há o *controller* principal, que é responsável pelas chamadas das *views*; e um para o teste, este carrega o teste, captura as respostas e gera o resultado. A Figura 6 apresenta o desenho referente a arquitetura do modelo.

Figura 6. Desenho da arquitetura do modelo Girassol



Fonte: Dados da pesquisa

O protótipo possui apenas a base interna; como nenhuma informação do usuário é armazenada, ainda não houve necessidade de utilizar uma base externa. Em trabalhos futuros, pode haver este armazenamento, e assim o app poderá gerar dados estatísticos.

O questionário foi armazenado em um json, que é carregado na aplicação quando o usuário seleciona a opção teste. Como a aplicação utiliza JQuery, o uso do json torna-se mais simplificado.

5.3.3. Desenho das Telas

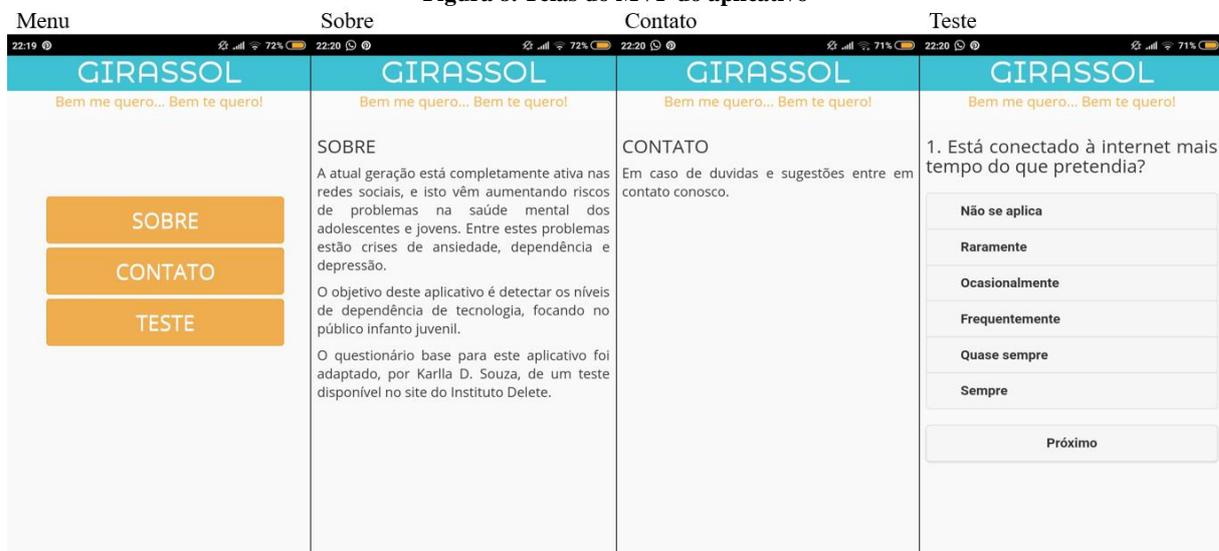
O desenho inicial do protótipo contava com 08 telas (sendo 03 para os resultados). É possível ver o desenho inicial do protótipo na Figura 7.



Fonte: Dados da pesquisa

No final, ficaram 07 telas, sendo que os testes contam com uma página para cada questão, totalizando 18 páginas a mais, e possui 04 páginas para os resultados. É possível ver o resultado nas Figuras 8 e 9.

Figura 8. Telas do MVP do aplicativo



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 9. Telas de resultados do aplicativo



Fonte: Dados da pesquisa

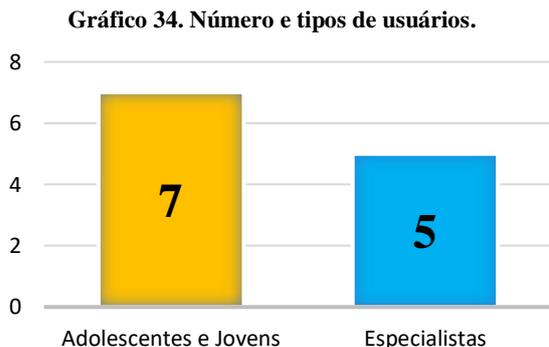
Comparando as telas exibidas nas Figuras 7, 8 e 9, é perceptível que não houve muitas mudanças na ideia proposta e no resultado do aplicativo. É inegável o fato de que as telas sofreram alterações visivelmente, contudo, a fundamentação da proposta prevaleceu até o final. E novas alterações poderão ser feitas futuramente.

5.3.4. Questionário e Teste

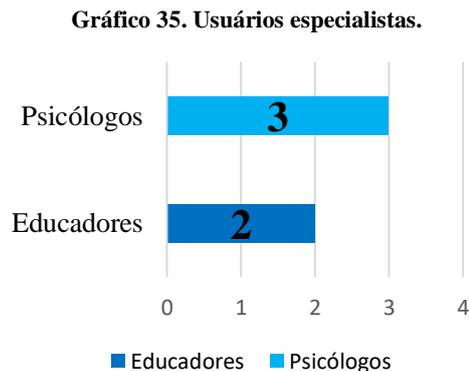
O questionário adaptado para o app encontra-se no apêndice E. O questionário original conta com 20 questões, porém, foi necessário realizar algumas alterações no contexto, e isso deixou algumas questões similares, sendo assim, foi optado por eliminar as questões duplicadas e modificar o que fosse necessário. No final, restaram 18 questões para o teste do app. Cada questão conta com uma pontuação de 0 a 5, onde 0 significa que a situação não se aplica, e 5 significa que a situação sempre acontece. O score que indica o tipo de usuário do respondente varia entre 0 e 18 para usuário normal, 19 a 33 para um usuário médio, 34 a 63 para um usuário de risco, e acima de 64 pontos o usuário é classificado como dependente. A autorização para uso e alterações está no apêndice D e o questionário do teste encontra-se no apêndice E.

5.3.5. Avaliações e Dashboards Girassol

Para a avaliação do app foram selecionados 07 adolescentes/jovens e 05 especialistas (02 educadores e 03 psicólogos), totalizando 12 usuários. Os Gráficos 34 e 35 indicam essa distribuição dos avaliadores.



Fonte: Dados da pesquisa



Fonte: Dados da pesquisa

Para a avaliação dos especialistas foram elaboradas três frases afirmativas: 1) O protótipo conseguirá detectar casos de dependência tecnológica. 2) Acredito que o protótipo possa medir os níveis de dependência de internet de um indivíduo. 3) Indicaria o uso do app para os adolescentes/jovens. Além de uma pergunta acerca dos locais onde poderia ser utilizado o app: 4) Indicaria o uso do app em: escolas, consultórios, ambos ou nenhum? O questionário encontra-se no apêndice G. Dentre os especialistas, 2 respondentes foram da área da educação e 3 de psicologia. As respostas encontram-se no Quadro 18.

Quadro 18. Avaliação do app do ponto de vista dos especialistas (professores e psicólogos).

Usuário	Sobre a utilidade do app			
	1	2	3	4
educ01	Sim	Sim	Sim	Escolas
educ02	Sim	Sim	Sim	Escolas
psico01	Sim	Sim	Sim	Ambos
psico02	Sim	Sim	Sim	Escolas
psico03	Sim	Sim	Sim	Escolas

Fonte: Dados da pesquisa

O usuário psico01 comentou sobre a frase 1, que concorda que o protótipo conseguirá detectar casos de dependência pois, através da pontuação, o adolescente vê o que não quer escutar, já que geralmente não dá importância quando as pessoas a sua volta dizem que está passando muito tempo no celular. Ainda de acordo com o psico01, o aplicativo pode servir como um “choque de realidade”. Sobre o local para aplicação dos testes, todos concordaram com o ambiente escolar, sendo que um dos usuários disse que também poderia ser utilizado em consultórios, como uma triagem para iniciar a consulta.

Também foi solicitado aos especialistas colaboradores da pesquisa que atribuíssem nota de avaliação do aplicativo. Cada tópico positivo somou 2 pontos, e a pergunta do tópico 4 somou 4 pontos, totalizando 10 por especialista. O Quadro 19 apresenta a forma de distribuição dos pontos.

Quadro 19. Pesos da pontuação para avaliação do app.

Tópico	1	2	3	4
Distribuição dos pontos	Sim=2 Não=0	Sim=2 Não=0	Sim=2 Não=0	Escolas = 2 Consult.= 2 Ambos = 4 Nenhum=0

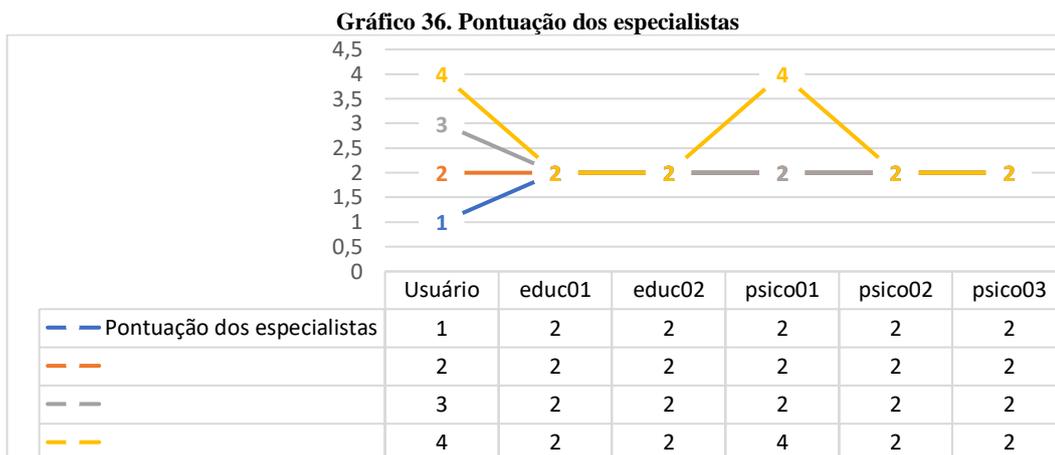
Fonte: Dados da pesquisa

Quadro 20. Pontuação atribuída pelos especialistas ao app.

Usuário	Pontuação dos especialistas				Total
	1	2	3	4	
educ01	2	2	2	2	8
educ02	2	2	2	2	8
psico01	2	2	2	4	10
psico02	2	2	2	2	8
psico03	2	2	2	2	8

Fonte: Dados da pesquisa

O Quadro 20, por sua vez, apresenta a pontuação atribuída pelos especialistas ao app. Analisando a pontuação total exibida no quadro, é possível afirmar que a nota média para o app Girassol é de 8,4. O Gráfico 36 exibe a pontuação dos especialistas.



Fonte: Dados da pesquisa

Uma outra avaliação do aplicativo foi realizada por um grupo de 07 indivíduos, entre adolescentes e jovens, cujas respostas estão apresentadas no Quadro 21. Foi montado um pequeno questionário com 06 frases, onde deveriam responder “sim” se concordassem, e “não” se discordassem. As frases foram divididas em duas categorias, a primeiro referente a facilidade de uso, e a segunda sobre a utilidade do app. O questionário pode ser visualizado no apêndice F.

Quadro 21. Avaliação do app sob o ponto de vista dos adolescentes e jovens.

Usuário	Sobre a facilidade de uso			Sobre a utilidade do app		
	1	2	3	4	5	6
01	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
02	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim
03	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
04	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
05	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
06	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim
07	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim

Fonte: Dados da pesquisa

O usuário 02 indicou que não disponibilizaria seu resultado para uma análise com psicólogos. Já o usuário 06 mencionou apenas a falta de um botão com a funcionalidade de retorno ao menu inicial do aplicativo. Com exceção destas duas questões, o aplicativo teve uma avaliação positiva por parte dos usuários monitorados.

O app foi testado por 07 adolescentes/jovens com faixa etária entre 15 e 21 anos. Os resultados apresentados para cada um variaram entre 05 e 67 pontos, o Quadro 22 apresenta esses resultados.

Quadro 22. Resultados dos usuários monitorados.

ID do usuário	Idade	Resultado
User1	15	13
User2	16	63
User3	19	32
User4	19	63
User5	20	67
User6	21	5
User7	21	15

Fonte: Dados da pesquisa

6. CONCLUSÃO

A proposta deste trabalho foi identificar os impactos das tecnologias digitais na saúde mental de adolescentes e jovens.

Para iniciar a pesquisa foi feita uma revisão sistemática da literatura, que possibilitou uma visão geral sobre o tema, destacando pontos como riscos, sinais e testes. Durante a RSL foram definidos pontos importantes para o prosseguimento da pesquisa, como público, bases de pesquisa voltadas para a área de interesse. Tudo isso amparou não apenas a revisão, mas também serviu como embasamento para todo o fluxo da pesquisa.

A RSL, baseada no número de menções em trabalhos, apontou o *cyberbullying* e a depressão como principais riscos para o uso excessivo das tecnologias digitais; as alterações de humor e comportamento (irritabilidade, preocupação excessiva, etc.), e a grande necessidade de manterem-se conectados foram apresentadas como principais maneiras de detectar problemas à saúde mental; e o BDI foi apontado como a escala mais utilizadas para detectar depressão.

Os resultados da RSL serviram de base para a elaboração do questionário para a entrevista com psicólogos e com adolescentes e jovens. E os resultados da entrevista com psicólogos também foram utilizados para fundamentar o questionário *survey* que foi aplicado aos adolescentes e jovens, ambos os questionários trouxeram material interessante referente as informações já obtidas anteriormente.

Os resultados obtidos durante as entrevistas com os psicólogos variaram entre si, mas mantiveram-se alinhados ao contexto da RSL, apresentando diferentes pontos de vista sobre os mesmos conceitos, e sobre as observações necessárias antes de gerar qualquer tipo de diagnóstico. A partir das entrevistas com os psicólogos foi identificado que o BDI não está mais sendo utilizada como ferramenta para detecção e medição de graus de depressão. As opiniões dos psicólogos forneceram aprendizado, e enriqueceram o trabalho, guiando caminhos para a elaboração do *survey* aplicado posteriormente aos adolescentes e jovens.

Durante a aplicação do *survey* nas instituições de ensino, identificou-se que quase todos adolescentes e jovens que participaram da pesquisa utilizam a internet como meio de comunicação e/ou passatempo, e que muitos não possuem controle sobre seu uso. A grande preocupação é que esses indivíduos sofram consequências graves devido ao uso indevido da internet, das redes sociais virtuais e dos jogos.

Com a intenção de detectar o momento exato de intervir ou tratar problemas ocasionados pelo uso demasiado da internet e outros derivados da tecnologia digital, foi desenvolvido o protótipo Girassol. Através do Girassol, os adolescentes respondem a um teste, adaptado com autorização do Instituto Delete, e este identifica o nível de dependência, que varia entre “usuário normal” e “usuário dependente”.

Esse trabalho é importante para chamar a atenção dos pais e educadores para a maneira como os adolescentes e jovens estão utilizando essas tecnologias e para ajudar a identificar o momento que é necessário intervir para reduzir os impactos negativos à saúde mental dos mesmos.

6.1. Trabalhos Futuros

Em relação aos trabalhos futuros, sobre o aplicativo, pretende-se implementar as sugestões dos avaliadores, que inclui a adição de um botão para retornar ao menu inicial, bem como implementar uma base externa para que possa ser realizado o armazenamento de dados, mesmo que de forma anônima, para assim gerar dados estatísticos.

E ainda como trabalho futuro, almeja-se desenvolver o mesmo protótipo numa versão para desktop, mais acessível para avaliação em ambiente educacional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, Cristiano Ricardo Nabuco de; et al. *Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão*. Revista Brasileira de psiquiatria, v. 30, n. 2, 2008.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. Tradução: Aristides Volpato Cordioli, Cristiano Tschiedel Belem da Silva, Ives Cavalcante Passos, Christian Kieling, Mário Tregnago Barcellos. 5ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 992 p. ISBN 978-85-8271-089-0. Disponível em: <<http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>>. Acesso em: 31 ago. 2019.
- ANDRADE, João Vitor et al. *Ansiedade: um dos problemas do século XXI*. Revista de Saúde ReAGES, [S.l.], v. 2, n. 4, p. p. 34-39, jul. 2019. ISSN 2596-0970. Disponível em: <<http://npu.faculdadeages.com.br/index.php/revistadesaude/article/view/220>>. Acesso em: 01 set. 2019.
- BAHLS, Saint-Clair. *Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes*. Jornal de Pediatria, v. 78, n. 5, p. 359-366, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/jped/v78n5/7805359.pdf>>. Acesso em mai. 2019.
- BAPTISTA, Makilim Nunes; et al. *Estudo psicométrico de escalas de depressão (EDEP e BDI) e o Inventário de Percepção de Suporte Familiar–IPSF*. Revista Psicologia em Pesquisa, v. 4, n. 1, 2010.
- BAUMAN, Sheri. *Cyberbullying in a rural intermediate school: An exploratory study*. The Journal of Early Adolescence, v. 30, n. 6, p. 803-833, 2010.
- BETTIOL, Beatriz Meirelles. *Do autorretrato à selfie: análise da imagem feminina no Instagram*. 2017. 112 p. Monografia (Graduação em Comunicação Organizacional) – Faculdade de Comunicação, Universidade de Brasília, Brasília, 2017.
- BLACHNIO, A.; et al. *Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study*. European Psychiatry, v. 30, n. 6, p. 681-684, 2015.
- BRASIL. *Lei 8.069, de 13 de Julho de 1990*. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília: Ministério da Justiça, 1990.
- BOGO, Kellen Cristina. *A História da Internet: Como tudo começou*. 2000. Disponível em: <http://www.jelapisdecor.com.br/downloads/seginternet/a_historia_da_internet.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2018.
- BOTTENTUIT JUNIOR, J. B.; COUTINHO, C. P. *Desenvolvimento de Vídeos Educativos com o Windows Movie Maker e o YouTube: Uma Experiência no Ensino Superior*. In VIII LUSOCOM: Comunicação, Espaço Global e Lusofonia. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 2009. p.1052–1070.
- CALDAS, Ana Lúcia. *É preciso falar sobre bullying, depressão e suicídio, alertam especialistas*. Disponível em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-04/e-preciso-falar-sobre-bullying-depressao-e-suicidio-alertam-especialistas>>. Acesso em 12 de junho de 2017.

- CANHÃO, Mariana Alves. *Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência*. 2016. 27 f. Tese (Mestrado Integrado em Medicina) - Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2016.
- CASH, Scottye J. et al. *Adolescent suicide statements on MySpace*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 16, n. 3, p. 166-174, 2013.
- CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. *Rev Bras Psiquiatr, Porto Alegre/RS*, p. 20-23, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>>. Acesso em: 23 fev. 2019.
- CASTRO, Márcia Prado; SILVA, Vanessa Angela da. *O Uso Abusivo das Novas Mídias e Tecnologias pela Sociedade Contemporânea*. *Revista de Pós-graduação Multidisciplinar, [S.l.]*, v. 1, n. 2, p. 231-238, oct. 2017. ISSN 2594-4797. Disponível em: <<http://fics.edu.br/index.php/rpgm/article/view/590>>. Acesso em: 27 nov. 2018.
- CAVALCANTI, Jaqueline Gomes et al. Vitimização e Percepção do Bullying: Relação com a Sintomatologia Depressiva de Adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo*, v. 10, n. 1, p. 140-159, ago. 2018. ISSN 2175-5027. Disponível em: <<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2725>>. Acesso em: 01 set. 2019. doi: <<https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i1.2725>>.
- CONGER, Jay. *Quem é a geração X*. *Hsm management*, v. 11, n. 1, p. 128-138, 1998.
- COSTA, Taís. *Quais são as redes sociais mais usadas no Brasil?*. 2016. Disponível em: <<https://marketingdeconteudo.com/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>>. Acesso em: 23 nov. 2018.
- D'EL REY, Gustavo J. Fonseca; PACINI, Carla Alessandra; CHAVIRA, Dionísio J. Fontes. *Fobia social em uma amostra de adolescentes*. *Estud Psicol*, v. 11, n. 1, p. 111-4, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/epsic/v11n1/13.pdf>>. Acesso em mai. 2019.
- DIAS, Ana Cristina Garcia; LA TAILLE, Yves de. *O uso das salas de bate-papo na internet: um estudo exploratório acerca das motivações, hábitos e atitudes dos adolescentes*. *Interação em Psicologia*, v. 10, n. 1, 2006.
- EISENSTEIN, Evelyn. *Adolescência: definições, conceitos e critérios*. *Adolescência e Saúde*, v. 2, n. 2, p. 6-7, 2005.
- ENGLANDER, Elizabeth Kandel. *Digital Self Harm: Frequency, Type, Motivations, and Outcomes*. Bridgewater State University: [s. n.], 2012.
- ESCOBAR, Ana. *Suicídio em adolescentes e adultos jovens está aumentando no Brasil: quais seriam as razões?*. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/blog/doutora-ana-responde/post/suicidio-em-adolescentes-e-adultos-jovens-esta-aumentando-no-brasil-quais-seriam-razoas.html>>. Acesso em: 12 de junho de 2017.
- ESCÓSSIA, Fernanda da. *Crescimento constante: taxa de suicídio entre jovens sobe 10% desde 2002*. Disponível em: <<http://www.bbc.com/portuguese/brasil-39672513>>. Acesso em: 12 de junho de 2017.

- FARIA, Natyelle Gonçalves de. *Fiz logout do mundo: dependência de redes sociais: patologia moderna ou nova forma de subjetividade?*. 2015. 68 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação - Habilitação em Publicidade e Propaganda) - Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.
- FIGUEIREDO, Felicia; MATOS, Armanda. *Agressão Apoiada Pelas Tecnologias: O Cyberbullying E O Autocyberbullying*. Interacções, v. 13, n. 45, 2018.
- FRANCO, Blanca E. Retana; ARAGÓN, Rozzana Sánchez. *Acoso Cibernético: Validación en México del ORI-82*. Acta de investigación psicológica, v. 5, n. 3, p. 2097-2111, 2015.
- FREIRE FILHO, João; LEMOS, João Francisco de. *Imperativos de conduta juvenil no século XXI: a “Geração Digital” na mídia impressa brasileira*. Comunicação Mídia e Consumo, v. 5, n. 13, p. 11-25, 2008.
- FREITAS, Ricardo Oliveira de; SANTO, Cíntia Sacramento do Espírito. *A voz que vem da periferia: o jovem e suas narrativas percebidas na publicização de imagens e postagens nas redes sociais*. Pontos de Interrogação—Revista de Crítica Cultural, v. 4, n. 1, p. 11-38, 2015.
- GABRIEL, Martha. *Marketing na era digital: Conceitos, plataformas e estratégias*. 1. ed. São Paulo: Novatec Editora, 2010. 424 p. ISBN 978-85-7522-257-7.
- GOUVEIA, José Pinto. *Ansiedade social: Da timidez à fobia social*. Coimbra: Quarteto Editora, 2000. 391 p. ISBN 972-8535-24-4. Disponível em: <<http://baes.sdum.uminho.pt/bitstream/1822.1/173/22/>>. Acesso em mai. 2019.
- KITCHENHAM, B.; CHARTERS, S. *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering*. Technical Report EBSE 2007-001, Keele University and Durham University Joint Report (2007).
- _____; et al. *Systematic literature reviews in software engineering – A systematic literature review*. ELSEVIER, v.51, p. 7-15, 2009.
- LÉVY, Pierre (1996). *O Que é Virtual?*. Rio: Editora 34.
- LIN, TY. *L'étude épidémiologique de troubles mentaux*. In: Seminaire de L'OMS surl'organisation des services de Santé Mentale. 1973, Addis-Abeba.
- MACHADO, Joicemengue Ribeiro; TIJIBOY, Ana Vilma. *Redes Sociais Virtuais: um espaço para efetivação da aprendizagem cooperativa*. RENOTE, v. 3, n. 1, 2005.
- MAGAUD, Emilie; et al. *Cyberbullying in those at clinical high risk for psychosis*. Early intervention in psychiatry, v. 7, n. 4, p. 427-430, 2013.
- MARTINS, Daniela Alves. *Adolescentes internautas, família e depressão: Estudo da relação entre a utilização da internet e das redes Sociais, o ambiente familiar e a sintomatologia depressiva*. Orientador: Prof.^a Dr.^a Rita Francisco. 2013. 86 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisboa, 2013.

- MEDRANO, José Luis Jasso; et al. *Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil*. Acta de Investigación Psicológica, v. 7, n. 3, p. 2832-2838, 2017.
- MELO, Giselle. *A Nomofobia entre crianças e adolescentes*. In: Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente. 2016. p. 144.
- MORAES, Taciano Messias; et al. *Revisão sistemática sobre a comunicação dentro do processo de desenvolvimento de software*. In Workshop Anual do MPS, 7, 2011, Campinas, SP: SOFTEX, 2011, 124-134.
- MORAIS, Rézia Silva de. *Inventários Beck para crianças e adolescentes: revisão sistemática da literatura*. 2014. 113 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2014.
- MUSSIO, Rogéria Albertinase Pincelli. *A geração Z e suas respostas comportamental e emotiva nas redes sociais virtuais*. 2017. Dissertação de Mestrado (Pós-graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias - IBRC) - Universidade Estadual Paulista - Instituto de Biociências de Rio Claro, Rio Claro, SP, 2017.
- NOVELLI, Valeria Aparecida Moreira; et al. *Mediação da informação: usuários gerações veteranos, baby boomers, X, Y, e Z*. II Seminário Internacional de Bibliotecas Digitais, Rio de Janeiro, 2010.
- OLIVEIRA, E. D. S. et al. *Proposta de um modelo de cursos baseado em mobile learning: um experimento com professores e tutores no whatsapp*. In: Anais do XI Congresso Brasileiro de Ensino Superior à Distância. Florianópolis/SC. 2014. p. 05-08.
- OLIVIERI, Laura. *A importância histórico-social das redes*. Rede de informações para o Terceiro Setor, 2003. Disponível em: <<http://formacaoredefale.pbworks.com/f/A%20Import%C3%A2ncia%20Hist%C3%B3rico-social%20das%20Redes.rtf>>. Acesso em 12 de fevereiro de 2019.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU-BR). *Brasil é o quarto país com mais usuários de Internet do mundo*. 2017. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/brasil-e-o-quarto-pais-com-mais-usuarios-de-internet-do-mundo-diz-relatorio-da-onu/>>. Acesso em 15 de outubro de 2018.
- PANTIC, Igor et al. *Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint*. Psychiatria Danubina, v. 24, n. 1., p. 90-93, 2012.
- PATCHIN, Justin W.; HINDUJA, Sameer. *Digital self-harm among adolescents*. Journal of Adolescent Health, v. 61, n. 6, p. 761-766, 2017.
- PATRÍCIO, Maria Raquel; GONÇALVES, Vitor. *Facebook: rede social educativa?*. I Encontro Internacional TIC e Educação, p. 593-598, 2010.
- PIMENTEL, Mariano Gomes; et al. *Debati, debati... Aprendi?: Investigações sobre o papel educacional das ferramentas de bate-papo*. In: Anais do Workshop de Informática na Escola. 2003. p. 61-72.

- PINHEIRO, Reginaldo César. Os cybercrimes na esfera jurídica brasileira. Jus Navigandi, Teresina, ano 4, n. 44, ago. 2000. Disponível em: <<http://jus2.uol.com.br/doutrina/texto.asp?id=1830>>. Acesso em: dez. 2018.
- PIZA, Mariana Vassallo. *O fenômeno Instagram: considerações sob a perspectiva tecnológica*. 2012. 48 f., il. Monografia (Bacharelado em Ciências Sociais) - Universidade de Brasília, Brasília, 2012.
- QUICK, Matthew. *O lado bom da vida*. Tradução: Alexandre Raposo. 1ª. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2012. 256 p. ISBN 978-85-8057-277-3.
- RADOVIC, Ana; et al. “*Depressed Adolescents’ Positive and Negative Use of Social Media.*” Journal of adolescence 55 (2017): 5–15. PMC.
- RECUERO, Raquel; ZAGO, Gabriela. *Em busca das “redes que importam”: redes sociais e capital social no Twitter*. LÍBERO. ISSN impresso: 1517-3283/ISSN online: 2525-3166, n. 24, p. 81-94, 2016.
- REIS, Bruna Sthefany Souza dos. *Você tem WhatsApp?: Um estudo sobre a apropriação do aplicativo de celular por jovens universitários de Brasília*. 2013. 84 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Comunicação Organizacional) - Faculdade de Comunicação, Universidade de Brasília, 2013.
- RICE, Eric et al. *Cyberbullying perpetration and victimization among middle-school students*. American Journal of Public Health, v. 105, n. 3, p. e66-e72, 2015.
- ROCHA, Gabriel Gomes de Oliveira. *O poder do Twitter como ferramenta de comunicação*. Orientador: Professora Gisele Mota Ramos. 2010. 50 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Comunicação Social) - Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2010.
- ROSEN, LD; et al. *Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety*. Comput Human Behav. 2012;29(3):1243-54.
- SAMPAIO, RF; MANCINI, MC. *Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica*. Revista brasileira de fisioterapia, v. 11, n. 1, p. 83-89, 2006.
- SAMPASA-KANYINGA, H.; HAMILTON, H. A. *Social networking sites and mental health problems in adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization*. European psychiatry, v. 30, n. 8, p. 1021-1027, 2015.
- SANTOS, Mariana Ferreira Teixeira. *Cyberbullying na adolescência: perfil psicológico de agressores, vítimas e observadores*. Orientadora: Prof.^a Dr.^a Luísa Maria Gomes Bizarro. 2015. 95 p. Dissertação de Mestrado (Mestrado Integrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2015.
- SCHWARTZ, Gisele Maria. *O conteúdo Virtual do lazer-contemporizando Dumazedier*. LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 6, n. 2, 2003.

- SCREMIN, Sanderson de Freitas. *SEXTING: Perigos na internet, um estudo de caso com acadêmicos/as na UFPR*. Razón y Palabra. 2017.
- SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. *O conceito de saúde*. 1997. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0034-89101997000600016&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em jul 2018.
- SHERMAN, Lauren E. et al. *The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media*. Psychological science, v. 27, n. 7, p. 1027-1035, 2016.
- SILVA, Ana Paula Areias da. *As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes*. 2016. Dissertação (Mestrado em Gestão Comercial) – Faculdade de Economia, Universidade do Porto, Portugal.
- SILVA, Francielle Santana da; SOUZA, Kellen Verena Silva. *A intervenção da terapia cognitivo comportamental em pacientes com nomofobia*. Colegiado de Psicologia - UNIME, Itabuna, BA, 2018.
- SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. *Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais*. Rev. psicopedag., São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=isso>. Acessos em jan 2018.
- SOARES, Maria Cecília de Freitas. *Uma Análise Sobre Depressão, Melancolia e Suicídio*. Psicologado, s.l., ed.05, 2019. Disponível em <<https://psicologado.com.br/abordagens/psicanalise/uma-analise-sobre-depressao-melancolia-e-suicidio>>. Acesso em mai 2019.
- STEIN, Joel. *Millenials: the me me me generation*. Time, [S. l.], 9 maio 2013. Disponível em: <https://time.com/247/millennials-the-me-me-me-generation/>. Acesso em: 07 jul. 2018.
- TENG, Chei Tung; HUMES, Eduardo de Castro; DEMETRIO, Frederico Navas. *Depressão e comorbidades clínicas*. Archives of Clinical Psychiatry, v. 32, n. 3, p. 149-159, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v32n3/a07v32n3>>. Acesso em: jun 2019.
- TORRES, T. B.; et al. *O Mal-Estar em Condução Simulada: Comparação entre simuladores imersivos de direção com plataforma estática e dinâmica*. In: CONGRESSO DE PESQUISA E ENSINO EM TRANSPORTE DA ANPET, 32º, 2018. Gramado. Anais 32º ANPET Versão Preliminar... Gramado/RS: anpet, 2018. 3474-3486.
- VASCONCELOS, Kátia C. et al. *A geração Y e suas âncoras de carreira*. GESTÃO. Org-Revista Eletrônica de Gestão Organizacional, v. 8, n. 2, 2010.
- VELOSO, Elza Fátima Rosa. *É possível negar a existência da geração Y no Brasil?*. Organizações & Sociedade, v. 19, n. 63, p. 745-747, 2012.
- YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de. *Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento*. Porto Alegre, Editora Artmed, 2011.

APÊNDICES

Nesta seção estão os apêndices referentes a este trabalho. Os resultados e respostas, tanto das pesquisas quanto dos questionários (psicólogos e adolescentes) estão registrados e armazenados em arquivo pessoal; as respostas não podem ser compartilhadas de maneira avulsa devido ao código de sigilo proposto durante a pesquisa.

APÊNDICE A – PLANILHAS USADAS DURANTE A RSL

Formulário 1 – Registro de Achados

ID	Título do Artigo	Autor(es)	Nº de páginas	Link para o artigo

Formulário 2 – Registro de Seleção e Exclusão

ID	Título	Autores	Ano	Bases	Questão	Incluído ou Excluído?	Critério

Formulário 3 – Registro de Informações

ID	Informações

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO PARA OS PSICÓLOGOS

Questões para os psicólogos

1. A maioria dos usuários de computador e internet são jovens que, além do uso para facilitar os estudos e trabalho, usam computadores e internet também para jogos. Você tem recebido adolescentes/jovens em seu consultório com problemas psicológicos advindos de uso excessivo das tecnologias ou redes sociais?
2. No século XXI a tecnologia serve como um auxiliar nas relações sociais, sendo indispensável para muitos viver sem ela. Sendo assim, como identificar a dependência tecnológica em adolescentes/jovens?
3. Como identificar um risco de depressão em adolescentes/jovens?
4. Os usos problemáticos de mídias sociais exibem um ambiente onde jovens chegam a agredir verbalmente pessoas com ideias e culturas diferentes de suas, e essas agressões posteriormente podem causar danos psicológicos em quem as sofre. Seria correto afirmar que os adolescentes/jovens estão mais susceptíveis a problemas causados pelo uso das (redes sociais) tecnologias digitais?
5. Os adolescentes/jovens comentam com você sobre alguma experiência desagradável que tiveram nas redes sociais?
 - a. Relatam *bullying/cyberbullying*?
 - b. No ano passado (2017) o suicídio foi a 3ª maior causa de morte no mundo. Relatam algum envolvimento com sites que induzem a depressão, suicídio, etc? (baleia azul, jogo da asfixia, momo, roleta russa, entre outros)
6. Os adolescentes/jovens costumam apontar a rede social como causa ou solução de seus problemas?
7. É percebida alguma relação entre os adolescentes/jovens com alguma dificuldade no convívio social ou familiar e o uso excessivo das redes sociais? Se sim, qual?
8. Até que ponto o uso das mídias sociais pode ser considerado normal/saudável?
9. Algum dos sintomas presentes em dependentes químicos pode ser percebido em adolescentes/jovens dependentes de redes sociais ou jogos virtuais? Quais?
10. A escala Beck de depressão pode ser aplicada para detectar a depressão em adolescentes/jovens?
 - a. se sim: como ela pode ser utilizada?
 - b. se não: seria possível adaptá-la ou há uma que se encaixe melhor?
11. Há alguma escala, teste ou questionário que ajude a avaliar a relação entre problemas psicológicos e uso de mídias sociais? Se sim, qual?
12. O que os responsáveis podem/devem fazer para que a relação do adolescente/jovem com a tecnologia não prejudique sua vida social?

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO PARA ADOLESCENTES/JOVENS

ESCOLA: _____	SÉRIE: _____
TURNO: ()Matutino ()Vespertino ()Noturno	IDADE: _____ SEXO: ()F ()M ()Indefinido

PESQUISA – Adolescentes: entre o real e o virtual.

1. **O que é mais importante para você:** () Acessar as redes sociais () Sair com os amigos
2. **Ao postar uma foto, o que você acha mais importante?**
() Ter muitas curtidas () Ter muitos comentários () Registrar o momento () Mostrar aos outros
3. **Onde você se sente mais seguro?**
() No mundo real () No mundo virtual () Em ambos () Em nenhum deles
4. **Você aceita/permite que desconhecidos tenham acesso às suas postagens?** () Sim () Não
5. **As pessoas já chegaram a reclamar que você não desgruda do celular ou está sempre online?**
() Várias vezes () Poucas vezes () Raramente () Nunca
6. **Quais mídias sociais você mais utiliza? (atribua um número de 0 a 5 para informar a intensidade)**

	0	1	2	3	4	5
Blogspot						
Facebook						
Instagram						
Telegram						
Tumblr						
Twitter						
Whatsapp						

7. **Com que frequência utiliza as mídias sociais?**
() Durante as refeições () Em média uma ou duas horas () Mais de 5 horas por dia
() Durante as aulas por dia () Não utilizo
() O tempo todo () Quase não acesso
8. **Para que você utiliza as redes sociais?**
() Comunicação/mensagens () Diversão () Manter contato próximo com pessoas
() Curiosidade () Partilhar coisas boas com amigos () Fazer novos amigos
() Obter informações () Partilhar coisas más com amigas () Para passar o tempo
() Expressar carinho para pessoas queridas () Estudo
9. **Que equipamento mais utiliza para acessar a internet?**
() Computador (desktop) () Notebook () Outro: _____
() Celular () Tablet
10. **Você considera que compreende completamente as mensagens que recebe?**
() Sim () Não () Às vezes
11. **Você costuma compartilhar seus sentimentos (alegria, tristeza, raiva, etc.) nas redes sociais?**
() Sim () Não () Às vezes
12. **Você usa o seu celular durante as aulas? Porquê?**
() Aula desinteressante () Necessidade de falar com outras pessoas () Pesquisa de conteúdo de aula

Não consegue ficar muito tempo sem acessar as redes sociais Não uso

13. Você usa o celular no intervalo das aulas? Porquê?

Não tenho amigos Timidez Não uso
 Não tenho o que fazer Necessidade de resolver Saber novidades nas redes
 Hábito algum assunto/problema real sociais

14. Você sente solidão quando não tem acesso à internet e/ou redes sociais?

Sim Não Às vezes

15. Quando você utiliza a internet e/ou redes sociais, você fica mais tempo que o programado?

Sim Não Às vezes

16. Você costuma se atrasar em seus compromissos porque fica conectado às suas redes sociais?

Sim Não Às vezes

17. Sobre os sentimentos de seu interlocutor, você consegue identificar:

Apenas em comunicação face a face Apenas em comunicação virtualmente
 Em nenhuma das situações Identifico em qualquer situação

18. Você utiliza *emojicons* nas redes sociais para expressar seus sentimentos?

Sim Não Às vezes

19. Com quem você se comunica nas redes sociais?

Pais Namorado(a) Grupos sociais
 Família Vizinhos Chats/ Desconhecidos
 Amigos Professores

20. Como você se sente quando suas mensagens/posts não são respondidas ou comentadas nas redes sociais virtuais?

Frustrado Irritado Tenso Angustiado
 Ansioso Tranquilo Desesperado Indiferente
 Impaciente Preocupado Amedrontado

21. Como você se sente quando suas mensagens são respondidas ou seus posts são comentados nas redes sociais virtuais?

Contente Tranquilo Acolhido Indiferente

22. Como você se sente quando fica sem dispositivos de acesso à internet?

Frustrado Irritado Tenso Angustiado
 Ansioso Tranquilo Desesperado Indiferente
 Impaciente Preocupado Amedrontado

23. Em que situação você sente mais necessidade de usar as redes sociais?

Quando estou triste Quando estou feliz Quando quero compartilhar uma conquista
 Quando quero compartilhar uma notícia Sempre Outro

24. Como você prefere/se sente mais a vontade de se comunicar?

Pessoalmente Telefone Mensagem escrita Mensagem de áudio

25. Quanto tempo você leva para pedir a senha de wi-fi em locais públicos?

Assim que chega Em até 30min Muito tempo
 Em até 15min Em até 1h Não pede

APÊNDICE D – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DA IMAGEM

TERMO DE PERMISSÃO DE USO DE CONTEÚDO

“Termo de permissão de uso de conteúdo que o Instituto Delete firma com Karlla Danielly de Souza, com a finalidade de autorizar a utilização do conteúdo do Instituto para efetuar atividades voltadas para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).”

O Instituto Delete, na pessoa de ANNA LUCIA SPEAR KING, psicóloga-doutora em saúde mental e diretora do Delete, inscrita no CPF sob o nº 794813457-34, residente em Rua: Almirante Gomes Pereira, nº 08 (casa) - Bairro Urca na cidade do Rio de Janeiro, Estado do(a) Rio de Janeiro, cep: 22291-170, em pleno gozo de seus direitos políticos, autoriza KARLLA DANIELLY DE SOUZA, aluna do curso Bacharelado em Sistemas de Informação do Instituto Federal de Alagoas/campus Maceió, sob matrícula nº 201405143, inscrita no CPF sob o nº 100.347.404-73, residente em Rua Joana Darck, nº 285 - Bairro Santa Luzia, no distrito de Luziápolis, na cidade de Campo Alegre, Estado do(a) Alagoas, cep: 57254-000, a utilizar o conteúdo¹ encontrado em <http://www.institutodelete.com/>.

A permissão de uso deste conteúdo não possui prazo, visto que os testes necessários serão utilizados para a consolidação de um aplicativo para o trabalho de Karlla Danielly Souza; para a devida finalidade não será cobrada nenhuma taxa em troca das informações e conteúdo utilizados no trabalho, desde que a fonte, Delete - Uso Consciente de Tecnologia@s, seja sempre citada.

O conteúdo dos testes deve manter suas características principais, podendo, entretanto, com a autorização de um representante do Instituto Delete sofrer modificações em sua estrutura para atender às necessidades do TCC (que é voltado para o público infanto-juvenil).

Confirmamos estar cientes do termo.

Rio de Janeiro
03 de 12 de 2018

Luziápolis/Campo Alegre AL
03 de 12 de 2018

Anna Lucia Spear King
Anna Lucia Spear King – Diretora do Delete

Karlla Danielly de Souza
Karlla Danielly de Souza – Alacente de B.S.I. do IFAL

¹ Este conteúdo autorizado refere-se a informações, imagens e testes.

APÊNDICE E – QUESTIONÁRIO DO INSTITUTO DELETE ADAPTADO PARA O APP

Para cada questão deve ser atribuído um valor de 0 a 5, onde:		
0 – Não se aplica	1 – Raramente	2 – Ocasionalmente
3 – Frequentemente	4 – Quase sempre	5 – Sempre
<ol style="list-style-type: none"> 1. Está conectado à internet mais tempo do que pretendia? 2. Negligência tarefas domésticas (lavar louça, arrumar a cama, etc.) para passar mais tempo conectado(a)? 3. Prefere a euforia da internet a convivência e/ou relação com seus amigos ou namorado(a)? 4. Estabelece novas relações com outros utilizadores na internet? 5. As pessoas próximas de si se queixam sobre o tempo que passa conectado(a)? 6. Verifica o seu e-mail ou redes sociais antes de qualquer coisa que faça no dia? 7. O seu desempenho ou produtividade nos estudos sofre prejuízo devido à internet? 8. Tem uma atitude defensiva ou de tentar esconder quando alguém lhe pergunta o que está fazendo na internet? 9. Bloqueia os pensamentos perturbadores/negativos sobre a sua vida com pensamentos reconfortantes na internet? 10. Tem receio de que a vida sem internet fique aborrecida, vazia e sem alegria? 11. Reclama, grita ou fica irritado(a) se alguém o(a) incomoda enquanto está na internet? 12. Perde o sono devido a ficar na internet até muito tarde? 13. Fica ansioso(a) e/ou preocupado(a) quando não está acessando a internet? 14. Diz a si mesmo(a) “só vou ficar mais uns minutos” quando está na internet? 15. Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa na internet e não consegue? 16. Tenta esconder a quantidade de tempo que passa na internet? 17. Escolhe passar mais tempo na internet em detrimento de sair com outras pessoas? 18. Se sente deprimido(a), instável ou nervoso(a) quando não está na internet e isso desaparece quando volta a estar conectado(a)? 		
Os resultados são:		
0-18 pontos: Usuário normal.		
19-33 pontos: Usuário médio.		
34-63 pontos: Usuário de risco.		
64-90 pontos: Usuário dependente.		

APÊNDICE F – QUESTIONÁRIO PARA USUÁRIOS MONITORADOS

Categoria	Nº	Questão	Resposta
Facilidade de Uso	1	Todos os campos de preenchimento nas telas são claros e de fácil entendimento.	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
	2	A interface disponibiliza todas as funções para a operação principal do software.	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
	3	A interface é simples, agradável e clara.	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Utilidade do App	4	Considerando minhas ações reais e os dados que o protótipo coletou, pode-se dizer que eles são coerentes e desta forma o resultado apresentado poderia ajudar de alguma forma.	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
	5	Eu disponibilizaria meu resultado gerado na aplicação para uma avaliação mais completa com psicólogos ou psiquiatras.	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
	6	Considero importante disponibilizar estes resultados para um psicólogo/psiquiatra que ajuda o público jovem, facilitando o reconhecimento de crises ou tratamentos de dependências tecnológicas.	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

Críticas, opiniões e sugestões: _____

APÊNDICE G – QUESTIONÁRIO PARA ESPECIALISTAS

Categoria	Nº	Questão	Resposta
Utilidades do App	1	O protótipo conseguirá detectar casos de dependência tecnológica.	
	2	Acredito que o protótipo possa medir os níveis de dependência de internet de um indivíduo.	
	3	Indicaria o uso do app para os adolescentes/jovens.	
	4	Indica o uso do app em: escolas, consultórios, ambos ou nenhum?	

Críticas, opiniões e sugestões: _____

APÊNDICE H – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)****BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012, MS.**

Prezado(a) Senhor(a)

Esta pesquisa é direcionada aos Impactos das Tecnologias Digitais na Saúde Mental dos Adolescentes/Jovens, e está sendo desenvolvida por Karlla Danielly de Souza, do curso Bacharelado em Sistemas de Informação do Instituto Federal de Alagoas (IFAL), sob a orientação da Prof.^a Mônica Ximenes Carneiro da Cunha.

O objetivo do estudo são examinar os impactos das redes sociais na saúde psicológica dos adolescentes. E têm por finalidade indicar sugestões para detectar e, se possível, minimizar os riscos do uso demorado das tecnologias digitais, sabendo o momento em que os indivíduos precisam ser encaminhados aos psicólogos.

Solicitamos a sua colaboração para realizar uma entrevista, debater sobre o tema da pesquisa, e apontar opiniões sobre testes e aplicativos voltados ao tema; como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em trabalhos e eventos. Informamos que essa pesquisa utilizará suas respostas, mas seu nome será mantido em sigilo em possíveis publicações.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo(a) Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição (se for o caso). Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

Considerando, que fui informado(a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via deste documento.

_____, ____ de _____ de _____.

Assinatura do(a) participante

Contato com o Pesquisador(a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor entrar em contato com a pesquisadora Karlla Danielly de Souza pelo telefone (82) 99608-9546 ou e-mail karlladanielly94@hotmail.com; ou com a orientadora prof.^a Dr.^a Mônica Ximenes Carneiro da Cunha pelo e-mail mxcc@hotmail.com.