

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL**

SARA MALVEZ BIENZOBÁS

**SAÚDE MENTAL E USO DE REDES SOCIAIS DIGITAIS: A PERSPECTIVA DE
ADOLESCENTES MULHERES**

SÃO CARLOS

2024

SARA MALVEZ BIENZOBÁS

**SAÚDE MENTAL E USO DE REDES SOCIAIS DIGITAIS: A PERSPECTIVA DE
ADOLESCENTES MULHERES**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Terapia Ocupacional.

Linha de Pesquisa: Cuidado, Emancipação Social e Saúde Mental

Orientadora: Profa. Dra. Maria Fernanda Barboza Cid

SÃO CARLOS

2024



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde
Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional

Folha de Aprovação

Defesa de Dissertação de Mestrado da candidata Sara Malvez Bienzobás, realizada em 26/02/2024.

Comissão Julgadora:

Profa. Dra. Maria Fernanda Barboza Cid (UFSCar)

Profa. Dra. Beatriz Rocha Moura (UFTM)

Profa. Dra. Amanda Dourado Souza Akahosi Fernandes (UFSCar)

O Relatório de Defesa assinado pelos membros da Comissão Julgadora encontra-se arquivado junto ao Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional.

AGRADECIMENTOS

Meu percurso acadêmico só foi possível devido ao apoio de instituições e pessoas incríveis que trilharam comigo o mesmo caminho.

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, que permitiu que cada vírgula detalhada aqui fosse escrita.

Às pessoas mais importantes de toda a minha existência, Adriana Malvez Bienzobás e Adriano Bienzobás, pelo suporte de uma vida inteira. A vocês eu devo tudo o que eu sou e tudo que eu ainda vou ser.

À minha irmã e ao meu cunhado, Talita e Tiago Dellamano, pela extensão do cuidado parental desde o início da minha formação acadêmica e vida adulta em outra cidade e por, hoje, ter me dado o melhor presente: minha primeira sobrinha, Maria Alice, que em suas brincadeiras imita a “tia Sara trabalhando” no mesmo computador que agora escrevo esses agradecimentos. Tudo foi mais fácil devido a vocês.

Ao meu companheiro, Enzo Rossetto, por todo o incentivo e por acreditar em mim nos momentos e trechos em que eu mesmo desacreditava, não é exagero quando digo que ele conhece esse estudo tanto quanto eu, o que reflete a parceria que foi tão importante nesse processo.

À futura Dra. Danieli Gasparini, por todo cuidado, paciência e direcionamento ao acompanhar meus passos, passos estes que ela tinha acabado de caminhar.

À futura mestre Jessica Cunha, por dividir as delícias e angústias desse processo. Tem um pouquinho dela em minha dissertação, assim como me orgulho em dizer que tem um pouquinho de mim na dissertação dela e foram esses pouquinhos que nos fortaleceram e facilitaram.

Às dez adolescentes que formaram o grupo participante desse estudo, com todas as suas semelhanças e diferenças que permitiram que eu colocasse no papel o que sempre desejei estudar. Se eu pudesse escolher, eu escolheria vocês novamente.

A todos os alunos, ex-alunos, corpo docente e colaboradores do PPGTO, que direta ou indiretamente auxiliaram nesta pesquisa, trazendo leveza e clareza em todos os percursos trilhados.

À minha orientadora, Maria Fernanda Barbosa Cid, pela parceria que iniciou em minha graduação e seguiu para o mestrado e às professoras Marta Angelica Iossi Silve, Amanda Dourado Souza Fernandes e Beatriz Rocha Moura, por todas as contribuições para a construção deste estudo.

Ao meu tio, Alvarino Bienzobás Junior, que sempre teve minha admiração no que diz respeito a escritas e trabalhos significativos, que comemorou o meu ingresso ao programa de Pós-graduação em vida e que, hoje, intercede por essa publicação ao lado da minha rede de apoio invisível aos olhos.

Por fim, eu gostaria de agradecer a mim, mas infelizmente ainda acho que dedicar um trabalho acadêmico à própria autora carrega sinais de egoísmo. Então, gostaria de agradecer à Sara do passado, que em diversos momentos duvidou que essa e tantas outras conquistas se concretizariam; alegro-me em dizer que você será o seu maior orgulho!

“É literalmente impossível ser mulher. Você é tão linda, tão inteligente... E me mata saber que você não se acha boa o suficiente. Olha, a gente sempre tem que ser extraordinária, mas de alguma forma, tá sempre fazendo errado! Tem que ser magra, mas não demais e nunca pode dizer que quer ser magra, tem que dizer que quer ser saudável, mas também tem que ser magra! Tem que ter dinheiro, mas não pode pedir dinheiro, porque aí é grosseiro! Tem que ser chefe, mas não cruel. Tem que liderar, mas não pode detonar a ideia dos outros. Você tem que adorar ser mãe, mas não pode falar dos seus filhos o tempo todo. Você tem que ter uma carreira, mas também tem que cuidar dos outros o tempo todo. Você é responsabilizada pelo mau comportamento dos homens, o que é absurdo, mas se disser isso é acusada de reclamar demais. Você tem que ser bonita pros homens, mas nunca tanto que provoque eles e isso ameace outras mulheres, porque você tem que ser parte da sororidade. Mas também sem se destacar. E sempre ser agradecida. Mas nunca esquecer que o sistema é falho, então tem que reconhecer isso, mas estar sempre agradecida. Você nunca pode envelhecer. Nunca ser grosseira. Nunca se exhibir. Nunca ser egoísta. Nunca vacilar. Nunca falhar. Nunca mostrar medo. Nunca passar do limite! É difícil demais! É contraditório demais! E ninguém te dá uma medalha ou te agradece. E, na verdade, não é só você que faz tudo errado, mas também tudo sempre é culpa sua!”

(Barbie, 2023)

RESUMO

A inserção e expansão da internet e das redes sociais digitais têm atravessado os cotidianos da população adolescente, impactando diretamente suas atividades e relações sociais. Embora a literatura aponte indicativos da existência de uma relação entre a modernidade tecnológica e a saúde mental desta população, o debate ainda é incipiente e apresenta lacunas, uma vez que o foco da discussão sobre adolescências no mundo virtual se concentra em agentes adultos advindos do ambiente escolar e familiar, desconsiderando o papel mais ativo e direto dos próprios adolescentes na produção do conhecimento sobre si. Também é possível identificar, em alguns estudos da área, implicações derivadas da pandemia da COVID-19 e sinalizações de que o gênero feminino tem se apresentado mais vulnerável às influências e impactos negativos que o universo virtual apresenta. Contudo, mais estudos que possam se aprofundar nessa questão, especialmente com as próprias adolescentes, têm sido indicados como necessários, no sentido de contribuir com a maior compreensão desse fenômeno. Desse modo, a presente pesquisa teve como objetivo identificar a perspectiva de adolescentes do gênero feminino, estudantes de uma escola pública, acerca de como usam as redes sociais digitais e a relação que fazem deste uso e a própria saúde mental. A metodologia utilizada foi de abordagem qualitativa e de caráter exploratório. O grupo participante foi composto por 10 adolescentes, que se autodeclararam do gênero feminino, estudantes de ensino fundamental e médio de uma escola pública de uma cidade do interior paulista. A produção de dados foi realizada na escola das participantes seguindo duas etapas: I) Entrevista semiestruturada, realizada individualmente; e II) Grupo Focal, com todas as participantes. Os dados de ambas foram gravados, transcritos e analisados pela técnica de análise de conteúdo temática, que originaram três categorias temáticas: I- Conectadas: os ônus e bônus de um relacionamento sério com o celular; II- Postar ou não postar: eis a comparação. Entre compartilhamentos e cautelas; III- Redes de cuidado, amor e proteção: muito além do *online*. De forma geral, os resultados demonstram que, na perspectiva das adolescentes participantes, embora existam benefícios advindos do uso da internet e redes sociais, tais como acesso à informação, entretenimento e interações sociais, o uso que fazem das redes sociais digitais é excessivo e que tais redes reforçam padrões irreais de beleza e comportamento, ditados e reforçados pela sociedade, que alteram o senso de autoestima, desempenho e segurança das adolescentes. Destaca-se, ainda, que o reconhecimento a respeito dos riscos e prejuízos envolvidos parece não bastar para amenizar as consequências do uso pelas adolescentes, na medida em que consideram o celular como parte de suas vidas e a navegação nas redes sociais como atividade principal nos tempos considerados livres. Também foi possível verificar a ausência de redes de apoio e espaços seguros e propícios ao diálogo sobre esse tema. Considera-se que o presente estudo contribui com elementos que ampliam a compreensão sobre a relação entre uso das redes sociais digitais, gênero e saúde mental nas diversas adolescências, a partir da ótica das próprias adolescentes. Acredita-se que tais elementos possam ser considerados no planejamento de ações de cuidado e promoção da saúde mais contextualizadas e significativas para esta população.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescências; Gênero Feminino; Redes Sociais Digitais; Saúde Mental; Terapia Ocupacional.

ABSTRACT

The insertion and expansion of the internet and digital social networks have permeated the daily lives of the adolescent population, directly impacting their activities and social relationships. Although the literature points to the existence of a relationship between technological modernity and the mental health of this population, the debate is still incipient and has gaps, since the focus of the discussion on adolescents in the virtual world is concentrated on adult agents from the school and family environment, disregarding the more active and direct role of adolescents themselves in the production of knowledge about them. It is also possible to identify, in some studies in the area, implications derived from the COVID-19 pandemic and signs that the female gender has been more vulnerable to the negative influences and impacts that the virtual universe presents. However, more studies that can delve deeper into this issue, especially with adolescents themselves, are necessary in order to contribute to a greater understanding of this phenomenon. The aim of this study was to identify the perspective of female adolescents, students at a public school, on how they use digital social networks and the relationship between this use and their mental health. The methodology used was qualitative and exploratory. The participant group was made up of 10 self-declared female adolescents, high school students from a public school in a city in the state of São Paulo. Data was collected at the participants' school in two stages: I) a semi-structured interview, conducted individually, and II) a focus group with all the participants. The data from both was recorded, transcribed and analyzed using the thematic content analysis technique, which gave rise to three thematic categories: I- Connected: the burdens and bonuses of a serious relationship with the cell phone; II- To post or not to post: that is the comparison. Between sharing and caution; III- Networks of care, love and protection: far beyond online. In general, the results show that, from the perspective of the adolescent participants, although there are benefits to using the internet and social networks, such as access to information, entertainment and social interactions, their use of digital social networks is excessive, and these networks reinforce unrealistic standards of beauty and behavior, dictated and reinforced by society, which alter the adolescents' sense of self-esteem, performance and safety. It is also noteworthy that recognizing the risks and harm involved does not seem to be enough to mitigate the consequences of adolescent girls' use, insofar as they consider cell phones to be part of their lives and browsing social networks to be the main activity in their free time. It was also possible to verify the lack of support networks and safe spaces for dialog on this topic. This study brings elements that broaden the understanding of the relationship between the use of digital social networks, gender and mental health in different adolescences, from the perspective of the adolescents themselves. It is believed that these elements can be taken into account when planning care and health promotion actions that are more contextualized and meaningful for this population.

KEYWORDS: Adolescence; Female Gender; Digital Social Networks; Mental Health; Occupational Therapy.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 — Categorías temáticas	54
----------------------------------------------	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Mapeamento das Redes Sociais	22
Quadro 2 – Identificação das participantes	46
Quadro 3 – Caracterização acerca do uso das redes sociais.....	49
Quadro 4 – Descrição individual de cada participante	52

SÚMARIO

1 INTRODUÇÃO	13
1.1 Adolescências conectadas e suas interferências	20
1.2 Mulheres na rede	30
2. OBJETIVO	36
2.1 Objetivo geral	36
2.2 Objetivos específicos	36
3 MÉTODO	37
3.1 Tipo de estudo e abordagem	37
3.2 Participantes	37
3.3 Local	38
3.4 Instrumentos para a produção de dados	38
3.4.1 ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA	38
3.4.2 GRUPO FOCAL:	39
3.5 Procedimentos	40
3.5.1 Procedimentos éticos	40
3.5.2 Procedimentos para localização e identificação das participantes	41
3.5.3 Construção e validação do roteiro de entrevista semiestruturado	42
3.5.4 Procedimentos para produção de dados	43
3.5.5 Procedimento de Análise de dados	45
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	46
4.1 Caracterização das participantes	46
4.2 Conectadas: os ônus e bônus de um relacionamento sério com o celular	54
4.3 Postar ou não postar: eis a comparação. Entre compartilhamentos e cautelas	74
4.4 Redes de cuidado, amor e proteção: muito além do online	88
CONSIDERAÇÕES FINAIS	96
REFÊRENCIAS	98
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Responsáveis	107
APÊNDICE B – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido	111
APÊNDICE C – Carta de apresentação do projeto a instituição de ensino	115
APÊNDICE D – Convite para participação apresentado às alunas	117
APÊNDICE E – Roteiro de entrevista semiestruturada	119
APÊNDICE F – Roteiro organizador para o grupo focal	123
ANEXO 1 – Parecer Consubstanciado do comitê de ética em pesquisa	124

APRESENTAÇÃO

Formei-me no final de 2021, um ano depois do previsto devido aos medos e incertezas da pandemia da COVID-19. Durante a graduação em Terapia Ocupacional na Universidade Federal de São Carlos, apaixonei-me pela pesquisa, pela clínica e pelo campo da saúde mental, e foi assim que encontrei o meu lugar depois da formatura: conciliando o trabalho com crianças e adolescentes com autismo, na cidade em que nasci e fui criada, e o mestrado acadêmico, dentro da universidade que sempre foi meu lar.

No que diz respeito ao tema da minha pesquisa, posso dizer que nasci com sorte ao fazer parte da geração Z¹, que acompanhou o nascimento das redes sociais digitais e sua ascensão, o que aflorou o interesse em estudar os impactos da revolução da internet na saúde mental das próximas gerações. Os estudos começaram com a Iniciação Científica e, posteriormente, migraram para o Trabalho de Conclusão de curso, com uma revisão da literatura que buscou investigar a relação do uso da internet e a saúde mental de adolescentes. Esses estudos despertaram o interesse no tema mostrando lacunas específicas a serem investigadas e que agora ganham foco na Pós-Graduação, com um olhar mais direcionado e específico para o aprimoramento desse conhecimento.

Nesse cenário, é com imenso orgulho que apresento o trabalho “Saúde Mental e uso das redes sociais digitais: a perspectiva de adolescentes mulheres”, que discorre em sua introdução sobre os apontamentos da literatura sobre a saúde mental desta população, os impactos da pandemia da COVID-19, uma breve linha do tempo sobre o surgimento e evolução das redes sociais digitais e os impactos direcionados ao gênero feminino nesse cenário.

Em seguida, são apresentados o objetivo geral e os objetivos específicos da pesquisa, seguidos do percurso metodológico, no qual a partir de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, foram realizadas entrevistas semiestruturadas e a formação de um grupo focal, com 10 participantes que se autodeclararam do gênero feminino, que fomentam a discussão desejada.

¹ Geração Z é o termo utilizado para nomear o coorte demográfico que abrange os indivíduos nascidos aproximadamente entre a década de 1990 e meados dos anos 2010. Essa geração sucede a geração Y, também denominada Millennials e precede a Geração Alpha. Os membros da geração Z cresceram envoltos pelos avanços acelerados da tecnologia, da internet e das mídias sociais, o que influencia suas características, comportamento e desenvolvimento (Kampf, 2011).

Posteriormente, os resultados são apresentados a partir da perspectiva das participantes a respeito da relação entre o uso da internet e das redes sociais com sua saúde mental, desenvolvimento e cotidiano, em conjunto com a discussão, que correlacionada os dados apresentados a partir da literatura sobre a adolescência do gênero feminino, os impactos das redes e sua relação com a saúde mental dessa população, visando contribuir para a elaboração de estratégias de cuidado e reflexão.

1 INTRODUÇÃO

O período da adolescência é definido como um fenômeno biopsicossocial, intensamente marcado por transformações físicas, emocionais, sociais e sexuais, compreendendo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a fase entre os 10 e 19 anos de idade. No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) considera adolescente o indivíduo que se encontra na faixa etária dos doze aos dezoito anos, sendo referência para a criação de leis que asseguram os deveres e os direitos desta população (Eisentein, 2005; Moreira; Rosário; Santos, 2011; Silva *et al.*, 2014).

Embora haja essas delimitações de idade, no geral, o adolescer é compreendido de diversas maneiras, a depender das lentes do campo que o focaliza. De qualquer forma, é possível observar consensos advindos tanto no campo educacional e de pesquisa, como no campo legislativo, de que a adolescência compreende mudanças corporais e psíquicas, decorrentes da puberdade, desembocando na inserção social, profissional e econômica do indivíduo (Formigli; Costa; Porto, 2000).

Por outro lado, Ozella (2002), sinaliza que o conceito de adolescência se constrói e modifica a partir das transformações da sociedade, uma vez que o meio agrega diferentes concepções que podem vir a (re)configurar os papéis sociais existentes, influenciando, desse modo, a formação da personalidade dos sujeitos e a construção das subjetividades.

Sob tal perspectiva, autores sugerem uma análise mais aprofundada sobre a posição do adolescente na sociedade ocidental, com características coloniais e sistema de produção capitalista, que ainda visualiza o adolescer como uma fase de transição entre a infância e a fase adulta, invalidando as possibilidades de reconhecimento para esses sujeitos enquanto atuantes no presente (Souza, 2022; Speranza, 2021).

São muitas as ampliações nas construções teóricas acerca do adolescer que ultrapassam as barreiras tangíveis e tornam indispensável a análise das ressignificações cognitivas, culturais e emocionais para esse processo, além de questões individuais, culturais, contextuais e legislativas, configurando em infinitas possibilidades de ser, fazer e sentir (Silva *et al.*, 2014; Souza, 2022). Nessa direção, a presente dissertação utilizará o termo 'adolescências', a utilização do plural reflete

a compreensão de que não existe uma adolescência padrão, mas sim um espectro vasto e diversificado de vivências, transcendendo a concepção tradicional que tende a uniformizar essa fase de desenvolvimento. A escolha pelo plural busca destacar a multiplicidade de trajetórias, desafios e conquistas que cada indivíduo experimenta ao atravessar esse período, reconhecendo a heterogeneidade das histórias adolescentes e ressaltando a importância de uma abordagem individualizada ao discutir saúde mental nesse estágio da vida.

Souza (2022) aponta que, para a área da saúde, principalmente no que diz respeito à saúde mental, a lógica colonialista sempre se fez presente, uma vez que, ao longo do tempo, as ações políticas destinadas a população adolescente eram pautadas no controle de poder determinado por hierarquias, nas quais a família, a igreja e a sociedade, sob a justificativa de proteção e cuidado, reprimia, inferiorizava e excluía ainda mais as potencialidades e possibilidades do adolecer, associando, portanto, os problemas e dificuldades da adolescência e o sofrimento mental a diagnósticos fechados, buscando muitas vezes como solução a exclusão social e intervenções medicamentosas, impossibilitando reflexões acerca dessa problemática e a oferta de redes de suporte e cuidado para esta população.

Com a promulgação do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) na década de 90, a participação e visibilidade infantojuvenil no cenário brasileiro começa a se ampliar, enfatizando a relevância de marcos legais e jurídicos no processo para aumento, garantia e efetivação dos direitos, deveres e debates destinados a esse grupo. Isso, por consequência, gera cenários propícios para oportunidades de estudo, trabalho e atenção, garantindo a participação social de adolescentes e, assim, sua cidadania e protagonismo. Contudo, apesar da ampliação da participação infantojuvenil em diversas áreas, bem como do desenvolvimento contínuo (apesar de lento) dos fundamentos que guiam a compreensão e a aplicação de teorias, conceitos e condutas desta participação, há ainda a necessidade de fortalecimento de abordagens políticas, educacionais, éticas e práticas, especialmente no contexto da saúde e, mais especificamente, para a área da saúde mental (Kieling *et al.*, 2011; Souza, 2022).

Na contemporaneidade, a complexidade envolvida na compreensão e vivência do adolecer tem se traduzido nos crescentes índices de sofrimento psíquico nessa população, com impactos significativos em seu bem-estar e qualidade de vida. Estudos têm demonstrado que fatores como pressões acadêmicas, conflitos

familiares, bullying, exposição às redes sociais, dentre outras, têm contribuído para esse cenário alarmante e cada vez mais crescente (Gasparini, 2022; Oliveira *et al.*, 2013; Twenge *et al.*, 2018; Souza, 2022).

Mundialmente, tem-se que de 10 a 20% dos adolescentes vivenciam alguma forma de sofrimento relacionado à saúde mental. Esses adolescentes muitas vezes são diagnosticados e tratados de forma inadequada, em um cenário no qual as condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças (definida como a medida abrangente que quantifica o impacto das doenças em uma determinada população ou região ao longo do tempo, levando em consideração não apenas a mortalidade -número de mortes-, mas também a morbidade -impacto das doenças na saúde das pessoas-, resultando em uma avaliação mais completa do impacto das doenças na saúde pública) em pessoas com idade entre 10 e 19 anos, e no qual metade das condições de saúde mental começam aos 14 anos de idade. Contudo, sinais de transtornos mentais são negligenciados constantemente e por uma série de razões, tais como a falta de conhecimento, conscientização e o estigma enraizado nas sociedades contemporâneas (Fundação ABRINQ, 2023; IBGE, 2022; OPAS, 2023).

No entanto, embora a conscientização sobre a saúde mental dos adolescentes esteja em ascensão e ganhando destaque nos estudos e debates acadêmicos, a sociedade atual e os sistemas de saúde tendem a reduzir a problemática ao reconhecimento de diagnósticos psiquiátricos, o que invisibiliza a complexidade envolvida na expressão do adolescer e suas singularidades no que se refere à produção de saúde e sofrimento nesta população. Tal abordagem reducionista, patologizante, individualista, adulto-centrada e colonial pode levar a uma estigmatização ainda maior e a uma falta de escuta e apoio efetivo (Eisenberg; Golberstein; Hunt, 2009; Souza, 2022; Speranza, 2021).

A concepção de saúde mental tem evoluído ao longo dos anos, afastando-se da visão restrita de ausência de doença e adotando uma abordagem mais abrangente e holística. A Organização Mundial da Saúde (OMS) indica, como conceito de saúde mental, “o bem-estar subjetivo, a autoeficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa”. Dessa forma, a compreensão e o cuidado em saúde não se limitam apenas à ausência de transtornos psiquiátricos, mas incluem o bem-estar psicológico e emocional, bem como o acesso aos direitos sociais (OMS, 2021).

Fernandes e colaboradoras (2019) avançam na compreensão, focalizando a população de crianças e adolescentes, sinalizando que a saúde mental:

(...) é dinâmica e resultado da relação complexa entre os recursos e habilidades pessoais, fatores contextuais e determinantes sociais, que, na dimensão do cotidiano, estão diretamente implicados nas possibilidades de participação, fruição, reconhecimento e enfrentamento de desafios. Dentre outras, envolve-se a possibilidade de experimentar prazer, frustração, afeto, motivação e proatividade implicados nas descobertas e aprendizados genuínos da infância e adolescência (Fernandes et al, 2019, p. 6).

Essa perspectiva ampliada de saúde mental de crianças e adolescentes tem implicações importantes não só para a prática clínica, mas para a formulação de políticas intersetoriais de assistência à população infantojuvenil (Fernandes et al., 2019; Gasparini, 2022; Speranza, 2021).

Pesquisadores da área têm sinalizado a importância da criação de estratégias que estimulem o diálogo aberto sobre questões de saúde e sofrimento psíquico e ofereçam suporte, recursos e serviços acessíveis, que considerem as demandas da contemporaneidade e reconheçam as singularidades da população adolescente, bem como favoreçam sua participação ativa (Brasil, 2014; Gasparini, 2022; Souza, 2022, Speranza, 2021).

Tais apontamentos dialogam com as diretrizes da Política de Saúde Mental de Crianças e Adolescentes, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro, que apontam que a criança e o adolescente devem ter garantido seu lugar autêntico de fala, na medida em que são cidadãos de direito e, portanto, responsáveis pelas suas demandas, ou seja, devem ser ouvidos e considerados nos processos de planejamento e implementação de seu cuidado (Brasil, 2014).

Conforme a política de cuidado em saúde mental de crianças e adolescentes, as intervenções devem ser implementadas por meio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), inserida no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS). Estabelecida pela portaria nº 3088 em 2011 e republicada no Diário Oficial da União (DOU) nº 96 de 21/05/2013, a RAPS tem como objetivo criar, expandir e articular os pontos de atenção psicossocial, que se dividem em sete componentes: 1. Atenção Básica em Saúde (ABS); 2. Atenção Psicossocial Estratégica; 3. Atenção de Urgência e Emergência; 4. Atenção residencial de caráter transitório; 5. Atenção Hospitalar; 6. Estratégias de Desinstitucionalização; e 7. Estratégias de Reabilitação Psicossocial (Brasil, 2013).

Observa-se, ainda, que essa política é baseada na Rede de Atenção

Psicossocial, a RAPS (Fernandes *et al.*, 2019). Esta apresenta diretrizes que, segundo o documento “Atenção Psicossocial a Crianças e Adolescentes no Sistema Único de Saúde – tecendo Redes para Garantir Direitos” (Brasil, 2014), são:

- a) crianças e adolescentes são responsáveis por sua demanda e seu sintoma;
- b) acolhimento é universal, a população em questão deve encontrar serviços sempre abertos para o acolhimento de suas necessidades, as quais devem ser recebidas, ouvidas e respondidas;
- c) encaminhamento implicado e corresponsável, em que ocorra o acompanhamento dos sujeitos nos serviços que melhor possam atender as suas necessidades, a partir de um trabalho coletivo entre estes;
- d) construção permanente da rede e da intersetorialidade, através da convocação de todos os atores envolvidos no processo de cuidado (profissionais, ações e serviços);
- e) trabalho no território, sendo construído nos espaços onde a sujeito se insere, incluindo a família, a escola, os espaços de lazer, entre outros;
- f) avaliação das demandas e a construção compartilhada das necessidades de saúde mental, as quais serão construídas não somente pelas equipes, mas ditadas pelas especificidades dos territórios.

A partir dessas diretrizes, aqui, ressalta-se a dimensão que indica as crianças e os adolescentes como responsáveis por sua demanda e sintomas nos processos de cuidado, “já que estes são sujeitos de direitos e detentores de lugares autênticos de fala” (Brasil 2014, p.24), sendo esta população protagonista nos processos de cuidado, considerando suas singularidades (Fernandes *et al.*, 2019; Gasparini, 2022; Brasil, 2014).

Assim, tem-se também o desafio de desenvolver ações que aumentem a participação dessa população, considerando a escuta de suas necessidades e legitimando suas falas por meio de práticas emancipatórias, incluindo o processo de produção de conhecimento (Braga, D’oliveira, 2019; Brasil, 2014; Gasparini, 2022, Souza, 2022).

Para se identificar a compreensão de adolescentes estudantes do ensino médio sobre saúde mental e sofrimento psíquico, Gasparini (2022) entrevistou 15 adolescentes estudantes de ensino médio da rede pública e privada de ensino de uma cidade do interior paulista. Ao examinar os resultados, é possível constatar que os adolescentes associam a saúde mental à sensação derivada da realização de

atividades prazerosas que promovem o bem-estar. Além disso, compreendem que a saúde mental também está relacionada aos sentimentos e emoções que surgem a partir dos eventos cotidianos, e que ela tem um impacto adverso na realidade das pessoas quando está comprometida.

Os participantes também mencionaram fatores que percebiam como benéficos para a saúde mental, como a presença de uma rede de apoio composta por amigos e familiares e o acesso a atividades significativas. Por outro lado, conflitos com pais ou responsáveis e características pessoais, como dificuldades nas relações interpessoais e gerenciamento de frustrações, foram identificados como situações prejudiciais à saúde mental (Gasparini, 2022).

Em relação ao sofrimento psíquico, os participantes fundamentaram suas exposições em suas próprias vivências, na convivência com pessoas que enfrentam esse fenômeno e no que imaginavam ser essa condição. Em seus relatos, enfatizaram a compreensão de que os adolescentes que passam por sofrimento psíquico manifestam sentimentos de inferioridade, solidão, insegurança, perda de interesse nas atividades cotidianas e dificuldade em buscar ajuda (Gasparini, 2022).

Os resultados, deste e de outros estudos, indicam a importância e a eficácia dos espaços de escuta e participação dos adolescentes no direcionamento e desenvolvimento de ações concretas para a prática do cuidado integral e singularizado. Também fornecem subsídios para reflexões por parte dos profissionais que lidam com essa população nos serviços estratégicos de saúde mental e além deles. Essas reflexões visam concretizar a participação ativa dos envolvidos no processo de cuidado, conforme preconizado pela política de saúde mental brasileira. Além disso, buscam promover dinâmicas de engajamento e participação social por meio de ações voltadas para a promoção da saúde mental (Gasparini, 2022; Silva, 2016; Souza, 2022).

A pesquisa realizada por Souza (2022) enfatiza que os estudos dedicados à saúde mental de adolescentes se encontram em estágios iniciais, sendo frequentemente influenciados por uma visão adulto-centrada e colonial que não contempla as complexas e múltiplas realidades que envolvem o adolescer, destacando a necessidade de pesquisas que realizem um contato ativo e direto com a população alvo, a partir de uma compreensão mais ampla envolvendo a atenção psicossocial, estratégias de cuidado e de promoção a saúde mental

A autora ressalta o papel crucial da arte e da cultura nas dimensões que

estruturam o campo da saúde mental e a sua importância para a criação de tais estratégias e possibilidades, uma vez que tais vivências possuem uma relação direta com a saúde mental dos mais jovens (Souza, 2022).

As reflexões, obtidas em conjunto aos próprios adolescentes, apontam a importância do núcleo familiar para o ingresso e permanência em espaços socioculturais, assim como o aumento da participação social, do sentimento de pertença e do potencial emancipatório gerados por tais espaços e possibilidades, que acabam se fundindo em novas redes de apoio e caminhos facilitadores que demonstram a necessidade de ampliações no que diz respeito ao cuidado em saúde mental (Souza, 2022).

Ao se analisar o público adolescente e as características que atravessam essa fase, é crucial levar em consideração o contexto no qual tais sujeitos estão imersos, uma vez que a sociedade se destaca como uma realidade única, distinta tanto de outras instituições quanto dos indivíduos que a compõem, e as dinâmicas presentes na coletividade desempenham um papel determinante nas ações individuais, destacando a importância de considerar o impacto do ambiente e fatores externos nos sentimentos, desejos, manifestações e desenvolvimento, internos e individuais (Bienzobás, 2021).

Atualmente, nota-se a influência crescente da internet e das redes sociais digitais na vida cotidiana, especialmente entre os adolescentes. Tais plataformas são utilizadas como meios de interação social e entretenimento. Porém, devido ao seu rápido desenvolvimento e visibilidade, tornaram-se elementos cruciais para a comunicação, fornecimento de informações, estabelecimento de relacionamentos, educação e uma variedade de outras possibilidades, que foram ainda mais enfatizadas durante o período de isolamento social gerado pela pandemia de COVID-19. No entanto, o uso crescente dessas ferramentas pode beneficiar tanto quanto prejudicar a saúde mental da população nas mais variadas dimensões (Bienzobás, 2021).

Visando ampliar a compreensão sobre o fenômeno, seu avanço e presença do universo virtual, o próximo capítulo apresentará uma contextualização histórica desde o surgimento da internet até os dias atuais, focando na emergência das Redes Sociais Digitais e suas transformações ao longo do tempo, incluindo as transformações advindas do cenário pandêmico no ano de 2020.

1.1 Adolescências conectadas e suas interferências

Na década de 1950, no contexto da Guerra Fria e na eclosão de conceitos sobre conectividade, visando o desenvolvimento de novas tecnologias de comunicação, os Estados Unidos criaram o denominado Advance Research Projects Agency – ARPA. Tal instituição tinha como objetivo primordial gerar a implantação de uma rede de comunicação, para assim garantir um sistema de defesa Norte-Americano (Goethals; Aguiar; Almeida, 2000; Rocha; Filho, 2016).

Com isso, emerge a necessidade de criação de uma rede nacional de computadores, para integralização de um sistema de comunicação e defesa que foi denominado Arpanet, que se expandiu e aperfeiçoou rapidamente devido ao interesse e investimento americano. Em 1971, o Arpanet já possuía 20 máquinas interligadas da ARPA para realização da função desejada: comunicação supervisionada (Goethals; Aguiar; Almeida, 2000; Rocha; Filho, 2016).

Em 1973, surge a palavra INTERNET, devido a investigação do conceito internetworking na ARPA no ano anterior, como uma forma de interligação das redes desejadas. De maneira natural, interesses e conhecimentos militares, científicos e universitários se fundiram e, como consequência, houve a criação de duas redes: BitNET (rede universitária) e a CSNET (rede científica), para possibilitar o alargamento das conexões e a multiplicidade de suas aplicações (Goethals; Aguiar; Almeida, 2000; Rocha; Filho, 2016).

Cerca de uma década depois, a internet passa a ser definida como um conjunto de redes utilizando agora um padrão firmado: TCP-IP, no qual cada máquina passa a ter um endereço (conhecido hoje como endereço IP) para sua identificação e localização. Por fim, no ano de 1990, surge o Internet Service Provider Commercial, The World e, no ano de 1991, Tim Berners-Lee apresenta na Suíça um novo sistema de informação, o World Wide Web — ou, como é conhecido popularmente nos tempos atuais, WWW (Goethals; Aguiar; Almeida, 2000; Rocha; Filho, 2016).

Até esse ponto, era possível, através da internet, entrar em diferentes sessões, trocar mensagens, transferir dados e participar de diferentes conferências. Com sua ascensão, a constituição WWW possibilitou a criação de servidores de informação, com textos, imagens e multimídias, promovendo a real criação de uma interface que permitia o acesso à informação através de qualquer plataforma, eliminando barreiras e ampliando o alcance. A partir daí, a evolução não cessou e, hoje, ao se analisar a

internet e sua infinita gama de trocas e possibilidades, chegamos à criação e intensa utilização das Redes Sociais Digitais (Goethals; Aguiar; Almeida, 2000; Rocha; Filho, 2016).

As Redes Sociais Digitais podem ser compreendidas como aplicativos/estruturas que buscam a integração social e a rápida comunicação a partir da conexão de interesses e valores comuns entre os usuários. (Bienzobás, 2021).

De início, as Redes Sociais eram vistas como comunidades interativas, compostas por membros (de localidades distantes ou não) que partilhavam de tais interesses e realizavam a comunicação com facilidade através do virtual (Rocha; Filho, 2016).

A seguir, será apresentada uma breve e resumida linha do tempo, confeccionada a partir de dados encontrados na enciclopédia colaborativa digital, Wikipedia, com algumas das principais Redes Sociais Digitais criadas entre o ano de 1976 e 2016. Reforça-se que não estão expostas todas as Redes Sociais Digitais criadas ou existentes e que, ao longo do tempo, a maioria evoluiu e continua evoluindo, com constantes atualizações e criação de ferramentas e novos adereços atrativos.

Quadro 1 – Mapeamento das Redes Sociais (continua)

Rede social	Descrição
1. Bulletin Board Systems (BBS)	A primeira BBS foi criada por Efrem Lipkin, Mark Szpakowski e Lee Felsenstein, em Berkely e São Francisco, em 1972. Foram amplamente utilizadas em toda a década de 70, com novas atualizações e versões. Os sistemas BBS são definidos como provedores da web que funcionam de forma isolada e permitem a conexão entre um telefone e um servidor/computador para compartilhamento de dados.
2. USENET	Foi desenvolvida pelos cientistas da computação Jim Ellis e Tom Truscott na University Duke, no ano de 1979. Era a interligação de microcomputadores para o compartilhamento de publicações, que permitia a visualização e comentários de diversos assuntos. A ferramenta se assemelhava a um quadro de avisos, com textos/artigos/postagens que eram acessados por determinados grupos, que rapidamente se ampliou e deu origem aos fóruns da atualidade.
3. BITNET	Foi criada em 1981, administrada pelo CREN (Corporation for Research and Educational Networking) em Washington. Sua finalidade era ligar virtualmente a Universidade da Cidade de Nova York e a Universidade Yale, servindo de correio eletrônico para facilitar e ampliar a comunicação acadêmica.
4. Internet Relay Chat (IRC)	Criada em 1988 por Jarkko Oikarinen, cientista da computação da Universidade de Oulu, na Finlândia. A IRC se configurava como uma rede de bate-papo virtual, podendo ser composta por duas pessoas, de maneira privativa, ou por grandes grupos de conversa. Qualquer participante conseguia abrir uma nova conversa, e um único servidor/computador tinha a possibilidade de participar de vários canais simultaneamente.
5. ClassMates	Criada em 1995 pelo norte-americano Randy Conrads, foi projetada para permitir que os membros encontrassem pessoas de seu vínculo social. Assim se inicia o contato virtual, com mensagens e compartilhamento de dados, sendo considerada, portanto, a pioneira das redes sociais atuais, considerando seus objetivos e uso.
6. SixDegrees	Criada em 1997 por Andrew Weinreich, na cidade de New York, a SixDegrees permitia contato e amizade virtual com conhecidos e desconhecidos através de desejos em comum que eram solicitados na hora do cadastro. Após a criação da conta, era possível enviar mensagens e realizar/visualizar postagens na página dos amigos.
7. Friendster	Criada em 2002 por Jonathan Abrams na Califórnia, a Friendster tinha o objetivo de expandir ainda mais as redes e os contatos no meio online mas, agora, demonstrando preocupações com a segurança, através de uma pré-análise (do perfil e das mensagens) antes da interação entre os usuários.
8. Fotolog	Foi criada em 2002 por Scott Heiferman, em New York. Era uma rede de fotografias, na qual os usuários podiam postar suas fotos e receber visualizações e comentários, assim como podiam pesquisar e interagir com as fotos de seus amigos na rede.

Quadro 1 – Mapeamento das Redes Sociais (continuação)

Rede social	Descrição
9. LinkedIn	Foi criada em 2003, por Reid Hoffman. Em 2016, foi vendida para a Microsoft. Enquanto a maioria das redes sociais eram projetadas visando interação, lazer e comunicação, o LinkedIn surgiu como uma ferramenta profissional, que permitia aos usuários conhecer empresas e profissionais de interesse, com a disponibilização de informações pessoais, envio de mensagens privadas e participação em fóruns de discussão.
10. MySpace	Criada em 2003 pelos amigos Tom Anderson, Jon Hart e Chris DeWolfe, permitia a personalização do perfil, publicações de vídeos e fotos, trocas de mensagens diretas e compartilhamento de conteúdo, sendo aperfeiçoada com o passar dos anos, até ser destinada ao público que deseja utilizar a mídia para divulgar produções artísticas.
11. Orkut	Foi criado em 2004, pelo Projetista-Chefe Orkut Buyukkokten, engenheiro turco filiado ao Google. Originalmente, a sede do Orkut se localizava na Califórnia. Contudo, em 2008, devido ao grande sucesso da rede no Brasil, o Orkut passou a ser operada pelo Google Brasil. A rede permitia a participação em comunidades de assuntos variados, criação de álbuns de fotografias (que eram compartilhados, visualizados e comentados por amigos), o envio de mensagens privadas e/ou expostas na conta de usuários vinculados e jogos online, sendo extremamente popular, principalmente por adolescentes, durante mais de uma década.
12. Facebook	O Orkut perdeu o favoritismo para o Facebook, que se tornou a rede social mais utilizada em todo o mundo. Foi criada em 2004 por Mark Zuckerberg, Dustin Moskovitz e Chris Hughes. No início, a rede foi idealizada para promover a interação entre os universitários de Harvard, mas se expandiu em pouco tempo para outras instituições de ensino americanas e, rapidamente, ganhou o gosto popular, sendo utilizado para entretenimento e comunicação, de qualquer pessoa com mais de 13 anos (de acordo com os termos de uso). O Facebook permitia conversas diretas, postagens marcações de fotos e vídeos e compartilhamento dos mais diversos conteúdos desejados pelos milhões de usuários conectados.
13. YouTube	O YouTube promoveu uma revolução na forma de consumo de conteúdo no ambiente virtual. Criado em 2005 por três ex-funcionários do PayPal, Chad Hurley, Steve Chen e Jawed Karim, com sede na Califórnia, foi comprado pela Google no ano de 2006. A rede disponibiliza uma ampla variedade de filmes, músicas, vídeos e materiais caseiros e, atualmente, é um grande mercado financeiro para anunciantes, que vendem segundos de suas propagandas e divulgações antes dos vídeos que são acessados. O YouTube é o segundo maior buscador da internet, sendo que o primeiro é o próprio Google.

Quadro 1 – Mapeamento das Redes Sociais (conclusão)

Rede social	Descrição
14. Twitter	Criado por Jack Dorsey, Evan Williams e Biz Stone no ano de 2006, nos Estados Unidos, o Twitter permite a troca de informações por textos, fotografias e vídeos. No início, as publicações podiam atingir apenas 140 caracteres; contudo, recentemente o número aumentou para 280. A ideia de um limite de caracteres para as postagens visava garantir que o conteúdo fosse divulgado de forma sucinta e rápida, o que gerou grande agrado nos usuários. A rede também conta com o recurso nomeado <i>Trending Topics</i> , que permite aos usuários acompanhar os temas mais postados e comentados em tempo real.
15. Instagram	No ano de 2010, surge uma das redes mais promissoras, o Instagram, criada por Kevin Systrom e pelo brasileiro Mike Krieger. Desde sua criação, o Instagram está em constante atualização para manter o interesse entre os usuários. Sua finalidade inicial era promover o compartilhamento de fotos e vídeos, através da integração entre pessoas e empresas. Mas, com o passar dos anos, novas ferramentas foram sendo disponibilizadas, como filtros de edição, boomerangs, stories dinâmicos que ficam disponíveis por 24 horas e permitem a interação entre usuários e transmissões ao vivo. Amplamente usado por todas as faixas etárias, além de entretenimento e comunicação é utilizado para comércio, trabalho e divulgação dos mais variados produtos e serviços.
16. Snapchat	Criado no ano de 2011 por Evan Spiegel, Bobby Murphy e Reggie Brown, ex-alunos da Universidade de Stanford, essa rede social prioriza o uso dos dispositivos móveis, gerando interação entre os usuários com adesivos, filtros/edições virtuais e recursos de realidade aumentada. Um dos diferenciais do Snapchat é que as imagens e mensagens compartilhadas ficam disponíveis por um curto período (selecionado pelo usuário que as compartilha), podendo ser destinada a todos os amigos ou de forma particular.
17. TikTok	Criado pela empresa chinesa ByteDance, a versão original do TikTok, chamada Douyin, foi lançada em setembro de 2016. Em agosto de 2018, a ByteDance adquiriu a plataforma Musical.ly, com sede nos Estados Unidos, e fundiu-a com o TikTok, expandindo assim a presença global de uma plataforma que permite aos usuários criar, compartilhar e descobrir vídeos (geralmente com duração de 15 a 60 segundos, mas podendo chegar até 10 minutos corridos) que abrangem uma ampla variedade de conteúdos, desde danças e desafios até comédia, tutoriais e informes educacionais, sendo reconhecida por sua capacidade de viralizar conteúdos rapidamente e pela participação ativa de uma comunidade global de usuários.

Fonte: Elaboração própria.

A partir do exposto, nota-se que a história das redes sociais é marcada por rápidas evoluções e modificações, passando de apenas recursos de defesa e interesse acadêmico para as mais variadas formas de comunicação, entretenimento e trabalho. Tais evoluções têm sincronicidade com as evoluções e funcionamento das sociedades, em ritmos cada vez mais constantes e acelerados, acompanhando seus

padrões de comunicação, interação e compartilhamento de informações (Castells, 2009).

À medida que a tecnologia avança, as redes sociais se adaptam e incorporam novos recursos, oferecendo uma variedade crescente de formas de acesso, conexão e expressão. A rápida adoção dessas plataformas reflete a facilidade do acesso e sua necessidade inata de se conectar, compartilhar experiências e expressar suas identidades online. As redes sociais se tornaram um elemento central nas esferas pessoais, profissionais e sociais, moldando a maneira como os sujeitos se comunicam, consomem informações, constroem relacionamentos e até mesmo exercem influência na esfera pública (Castells, 2009).

A convergência contínua entre as redes sociais e a sociedade reflete uma interdependência dinâmica, em que a evolução das plataformas influencia e é influenciada pelos valores, comportamentos e demandas da sociedade, afetando e sendo afetada pelas mudanças, riscos e adequações vigentes (Castells, 2009).

Esse cenário, traz em ascensão os termos “cibercultura” e “ciberespaço” para as sociedades modernas, com um crescimento exponencial, o que revoluciona a dinâmica de vida dos usuários devido à intensa exposição proporcionada e propagada no meio virtual, sendo capaz de gerar novas formas de organizações sociais (Soares; Câmara, 2016):

Este novo espaço, criado a partir do uso da internet e desta nova organização social, colocou em operação novas necessidades, novas demandas, novas regras de produção, sociabilidade e sobrevivência. Como resultado de tudo isso emerge novas formas de agir e de viver que dão visibilidade aos processos de transformação das formas de ser, alterando não somente os comportamentos, mas também a constituição psíquica das pessoas (Soares; Câmara, 2016, p.209).

Etimologicamente, o termo cibercultura pode ser definido pela junção das palavras cibernética e cultura, atualmente usado para definir a praxe que surgiu a partir do uso da internet e de suas ferramentas virtuais, proporcionando a comunicação virtual e, com ela, a virtualização da vida cotidiana que induz ao advento do ciberespaço (Ferigato; Silva; Lourenço, 2019).

Tal advento amplia novas tecnologias de informação, constituindo uma nova ecologia relacional, o que possibilita que as Redes Sociais Digitais alterem a relação interpessoal de seus usuários, assim como o seu cotidiano e vida ocupacional, devido

ao efeito multiplicador das mídias e pelas modificações que tal virtualização introduz nos modos de sentir, pensar e fazer (Ferigato; Silva; Lourenço, 2019).

Vale ressaltar que a virtualização citada anteriormente não se opõe à realidade, uma vez que o ciberespaço e todos os seus mecanismos compõem o real e assim, o ciberespaço se molda e se expande através de melhorias (virtuais e editáveis) da realidade, e se torna atrativo a partir das inúmeras possibilidades que são oferecidas nessa ambiência. Isso proporciona intensas mudanças aos cotidianos, criando novas tecnologias capazes de interferir nas diversas esferas da sociedade, desde educação e trabalho até lazer, comunicação e consumo (Ferigato; Silva; Lourenço, 2019; Levy, 1999).

Desse modo, a cibercultura se infiltra e modifica as práticas sociais e cotidianas, com um aumento significativo do tempo dedicado a essas redes e mídias sociais, assim como a interferência dessas ferramentas na vida privada dos usuários e, nessa perspectiva, Ferigato e colaboradoras (2019) fomentam a discussão entre o mundo virtual e a Terapia Ocupacional:

A internet e as redes sociais virtualizam também a Terapia Ocupacional, modificando-a, potencializando-a. Não se trata simplesmente de um “duplo” virtual que corresponda ou se correlacione com uma atividade ou uma terapia ocupacional “real”, mas da introdução de “suplementos de realidade” e novas possibilidades interventivas. Temos convicção que, em sendo bem aproveitadas, esses novos suplementos podem trazer enormes contribuições para a qualificação de nossas práticas profissionais, bem como para a comunicação sobre essas práticas com o público leigo. Afinal a cibercultura, tanto quanto quaisquer outros tipos de cultura, são criações humanas. Não há uma separação entre uma forma de cultura e o ser humano, elas moldam nossa sensibilidade e nossa mente, muito especialmente as tecnologias digitais, computacionais, que são consideradas tecnologias da inteligência (Ferigato; Silva, Lourenço, 2019, p. 235).

Estudos recentes sinalizam que a presença desses recursos preenche um espaço significativo no cotidiano adolescente, uma vez que os mais jovens são o público alvo central do uso e domínio do universo virtual. Diante de todas as características consideradas típicas desse período, o indivíduo se torna mais vulnerável às influências externas que esse meio proporciona, alterando sua compreensão acerca de si e da sociedade ao seu redor, influenciando diretamente a saúde mental, autoimagem e o comportamento social dessa população (Beserra *et al.*, 2016; Bienzobás, 2021).

Pesquisadores/as apontam que, para esse público, a internet se apresenta

como um potente espaço de obtenção de conhecimento, informação e socialização; contudo, também se configura como um ambiente mais propício à alienação, isolamento e violência virtual, além de colaborar para dependência emocional e manifestações de sofrimento psíquico, apresentando, assim, diversos aspectos positivos e negativos entrelaçados ao uso e ao desenvolvimento psicossocial do usuário, que podem ser intensificados ou atenuados pelo cenário social que cerca esses usuários. (Lima *et al.*, 2015; Spizzirri *et al.*, 2017).

Nessa direção, a Pandemia da COVID-19, iniciada no ano de 2020 configurou um novo contexto que atravessou a relação das diferentes sociedades e sujeitos com a utilização da internet e das Redes Sociais Digitais.

Na China, no final do ano de 2019, a COVID-19, doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2 (coronavírus), foi identificada, apresentando alto potencial de transmissão que rapidamente se espalhou pelo mundo, sendo reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma pandemia, periculosidade que a humanidade não enfrentava há uma década. A escassez de informações sobre a doença, o alcance geográfico do vírus, os sintomas graves advindos de quadros positivos e o número de óbitos frequentes devido à contaminação provocaram pânico generalizado ao redor do mundo, intensificado pela falta de controle e mecanismos/profissionais/equipamentos de saúde para o combate ao vírus, principalmente no Brasil (Ornell *et al.*, 2020).

O isolamento social foi uma medida fundamental a ser adotada, uma vez que as investigações sobre as formas de transmissão ainda eram incipientes, mas se tinha conhecimento sobre a contaminação direta por gotículas respiratórias e contato com superfícies contaminadas. Tarefas cotidianas essenciais e rotineiras como idas ao supermercado e à farmácia se tornaram zonas de risco a serem evitadas, o lazer foi colocado em segundo plano por tempo indeterminado e ocupações como trabalho e estudo tiveram que ser analisadas e remanejadas, trazendo o virtual para o dia a dia da população, apresentando uma nova realidade de vivências das tecnologias para toda as faixas etárias, o que permitiu que interações e atividades cotidianas se mantivessem ativas, mas também colaborou para uma possível intensificação dos aspectos negativos decorrentes do uso intensivo dos meios virtuais somado aos impactos negativos a saúde mental que o cenário pandêmico gerou (Gálan *et al.*, 2020; Oliveira *et al.*, 2020; Santos, Monteiro, 2020).

Contudo, o acesso ao universo virtual não é igualitário. A pandemia e o

isolamento social também aumentaram a desigualdade social e os debates acerca da exclusão, trazendo agora a exclusão digital como pauta. As tecnologias de Informação e Comunicação já existiam e se faziam existir de forma intensa antes da COVID-19 emergir. Contudo, a necessidade do distanciamento social fez com que educação e trabalho se configurassem para o formato remoto, tornando assim o meio virtual essencial para a continuidade de tais atividades (Gálan *et al.*, 2020; Santos; Monteiro, 2020).

No que diz respeito à disponibilidade de recursos tecnológicos que tornassem essa virtualização possível, nota-se a presença de desigualdades marcantes, principalmente no que diz respeito a idade, condições financeiras e acesso à informação/uso. A escassez no que se refere a essa disponibilidade é fruto de desigualdades socioespaciais comuns no Brasil, principalmente quando analisamos as condições socioeconômicas e geopolíticas do país desde seus primórdios (Muniz *et al.*, 2021).

Dessa forma, o vírus, para além de um fenômeno catastrófico da natureza, coloca em risco as ações humanas devido a vulnerabilidades já existentes que criam barreiras no país e que crescem de forma exponencial com o aumento da necessidade tecnológica:

O novo coronavírus não produziu sozinho os problemas que nos fez ver, como a exclusão digital, mas atingiu um sistema já debilitado de acesso às variadas infraestruturas urbanas importantes. Por essa, entre outras razões, a Comissão de Direitos Humanos da ONU (2011) equiparou a inclusão digital aos direitos fundamentais que tal inclusão permite acessar, e considerou inclusive quaisquer impedimentos ao uso de Internet como infringimentos ao artigo 19 (sobre liberdade de expressão em qualquer meio) da Declaração Universal dos Direitos Humanos (Muniz *et al.*, 2021, p. 703)

Nesse contexto, a era da informação e da tecnologia ganha novas proporções, tornando-as indispensáveis para o exercício da cidadania e vida em sociedade. Conforme apontam Deslandes e Coutinho (2020), esse cenário coincidiu com o avanço e consolidação do que autores contemporâneos denominam “Web 2.0”, caracterizada por possuir e permitir a hiperinteratividade entre os usuários, oferecendo, a aqueles que possuam o privilégio do acesso, um acesso constante e ilimitado.

A hiperinteratividade é expansiva e impulsionada pela alta gama de dados

trocadas através da internet, sendo alimentada constante e intensamente através da troca de ferramentas visuais e auditivas, como fotos, áudios, transmissões ao vivo e salas de reuniões, resumidas como mecanismos que potencializam e, em casos de isolamento físico, permitem a interação entre os mais diversos usuários, promovendo a ampliação do poder das grandes mídias virtuais e evidenciando ainda mais a exclusão digital existente (Deslandes; Coutinho, 2020).

Todo esse contexto, acaba favorecendo processos para o desenvolvimento e/ou agravamento do sofrimento psíquico, principalmente entre os adolescentes. Estudos sinalizam que o distanciamento social e as medidas restritivas decorrentes do isolamento aumentam o risco para a vivência de ansiedade e depressão, com impactos relacionados ao sentimento de solidão, medo, incerteza e dificuldades relacionadas à adaptação ao ensino remoto decorrentes deste cenário. Mesmo com o avanço da vacinação e o combate à doença, a volta gradativa das atividades presenciais e sociais também se configuram como possíveis disparadores para tais situações e para a necessidade de novas (re)adaptações, reforçando a necessidade de um olhar mais abrangente no que diz respeito à saúde mental de adolescentes (Amarante, 2007; Gasparini, 2022; Loades, *et al.*, 2020).

Tais eventos, acontecendo simultaneamente e com intensa velocidade, apresentam a gritante tendência ao aumento do uso das ferramentas virtuais, somada inclusive ao surgimento de novas ferramentas e atualizações das mesmas, cativando e fixando a atenção dos usuários, o que pode colaborar ou agravar o surgimento de quadros de dependência e abuso, acarretando possíveis prejuízos futuros no que diz respeito à socialização, formação e à saúde mental dos jovens, que se mantêm como público alvo central desse uso e avanço (Gálan *et al.*, Santos; Monteiro, 2020).

Para se compreender melhor o avanço, impacto e a presença do universo virtual no cotidiano adolescente, Bienzobás (2021) realizou uma revisão da literatura, com o objetivo de identificar e analisar artigos científicos, publicados em periódicos nacionais e internacionais, que buscavam relacionar a saúde mental de adolescentes e o uso da internet, a partir de pesquisas nas bases de dados Scopus, Web Of Science e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), com uma estratégia de busca guiada pela combinação dos descritores: *adolesc**, *teenage**, *young* social networks*, *internet*, *online*, *mental health* e *mental suffering*, além de um delineamento entre os anos de 2009 a 2020.

A autora verificou a presença de um aumento de estudos na temática,

principalmente na última década. Contudo, esse avanço está concentrado no continente europeu e em países da América do Norte, deixando falhas no que diz respeito a produções nacionais. Outra lacuna apontada pela autora se refere aos participantes dos estudos publicados, uma vez que não foram encontradas pesquisas participativas sobre o tema, mostrando que o foco do debate sobre adolescências no mundo virtual focaliza outros agentes, como o ambiente escolar e familiar, desconsiderando um papel mais ativo e direto dos próprios adolescentes para a produção do conhecimento (Bienzobás, 2021).

Entre os resultados obtidos, também foi possível constatar que o gênero feminino é mais propício às influências e impactos negativos que o universo virtual apresenta, uma vez que o espaço virtual se baseia no compartilhamento e nas interações sociais, muitas vezes relacionados a padrões estéticos irreais, prejudicando o senso de autoestima e autoeficácia, através do reforçamento de padrões contemporâneos de beleza e do narcisismo. Isso também se deve ao patriarcalismo vigente nas sociedades contemporâneas e às pressões estéticas impostas por esse cenário há séculos — a pressão sobre esse grupo é superior, se comparada ao sexo masculino (Bienzobás, 2021).

Focalizando tais resultados, a última sessão da presente introdução focalizará as reflexões sobre o conceito de gênero e os impactos direcionados à saúde mental de adolescentes do gênero feminino e suas interlocuções com o universo digital.

1.2 Mulheres na rede

O conceito de gênero refere-se às normas, papéis, expectativas socialmente construídas e comportamentos associadas a ser homem ou mulher em uma determinada cultura. Diferencialmente do sexo biológico (que se refere ao conjunto de informações cromossomiais, baseando-se na identificação genotípica, órgãos sexuais do nascimento, capacidade de reprodução e nas principais características físicas e fisiológicas) o gênero é uma construção social que influencia a identidade e o padrão comportamental dos indivíduos (Farias 2021).

Estudos na temática começaram a ganhar destaque principalmente nas últimas décadas do século XX, impulsionado pelo movimento feminista, que questionou as estruturas patriarcais e buscou compreender as desigualdades de gênero, lançando luz sobre a importância de analisar as construções sociais e culturais que moldam as

experiências de homens e mulheres (Farias, 2021).

Os impactos do conceito de gênero na saúde mental são significativos, uma vez que a sociedade impõe expectativas específicas com base no gênero, moldando as experiências individuais desde a infância. As normas de gênero podem contribuir para a perpetuação de estereótipos prejudiciais, influenciando a forma como as pessoas se veem e são vistas pelos outros, o que pode acarretar à internalização de pressões sociais e à necessidade de conformismos a padrões normativos impostos (Farias, 2021).

As expectativas socioculturais referentes a masculinidade e feminilidade também podem impactar a forma como homens e mulheres expressam e lidam com suas emoções, influenciando o acesso e a busca por apoio e cuidado. Além disso, as desigualdades e as discriminações baseadas no gênero podem resultar em condições socioeconômicas desfavoráveis, aumentando os níveis de estresse e contribuindo para disparidades na saúde mental (Lima, 2020).

Pesquisas já sinalizam que a perspectiva em relação a saúde, satisfação pessoal e qualidade de vida, física e emocional, se apresenta de forma significativamente mais negativa no gênero feminino, contudo, não há discussões mais analíticas sobre tais resultados, assim como há escassez de publicações que se dediquem ao estudo das diferentes faixas etárias entre os gêneros (Strelhow; Bueno; Câmara, 2010).

O relatório "Esgotadas" elaborado pela Organização Não Governamental Think Olga, aponta que 45% das mulheres brasileiras receberam diagnóstico de ansiedade, depressão ou outros transtornos mentais no período pós-pandemia de COVID-19. A ansiedade, sendo o transtorno mais prevalente no Brasil, afeta o cotidiano de seis em cada dez mulheres brasileiras. A pesquisa, conduzida entre 12 e 26 de maio de 2023, envolveu 1.078 mulheres, com idades entre 18 e 65 anos, abrangendo todos os estados do país (Leguori; Lima, 2023).

Os resultados obtidos evidenciam os altos níveis de cansaço e sobrecarga enfrentados pelo gênero feminino e destaca que muitas mulheres recorrem à atividade física ou à religião como ferramentas para enfrentar essas questões, indicando uma necessidade de estratégias de enfrentamento alternativas. Além disso, a insatisfação em diversas áreas da vida, principalmente nas questões financeiras, é apontada como a principal preocupação (Leguori; Lima, 2023).

A sobrecarga resultante da dupla ou tripla jornada é identificada como o

segundo maior fator de pressão sobre a saúde mental das mulheres. Esses dados reforçam a urgência de abordar de maneira efetiva as demandas específicas das mulheres, proporcionando suporte adequado e atenção às complexas dinâmicas que contribuem para o seu bem-estar psicológico (Leguori; Lima, 2023).

O relatório buscou compreender os arranjos que contribuem para o sofrimento das brasileiras na atualidade, apresentando dados que abrangem desde a sobrecarga de trabalho e a insegurança financeira até o esgotamento mental e físico causado pela economia do cuidado, e sua formulação destaca a complexidade dessas dinâmicas, evidenciando como diversos fatores interligados contribuem para o agravamento do sofrimento enfrentado pelas mulheres no contexto socioeconômico atual (Leguori; Lima, 2023)

No grupo de entrevistadas mais jovens, 26% afirmaram que os padrões de beleza impostos têm um impacto negativo em sua saúde mental. Como mencionado nas sessões anteriores, nas sociedades atuais, a Internet desempenha um papel significativo através das Redes Sociais, com a amplificação da importância atribuída à aparência física feminina e na promoção de padrões comportamentais específicos. Tais plataformas oferecem um espaço onde imagens e mensagens enfatizando a magreza, a juventude, a perfeição estética e a feminilidade idealizada são amplamente propagadas, com alcances exorbitantes (Bienzobás, 2021; Fardouly; Vartanian, 2016; Leguori; Lima, 2023).

Esses apontamentos reafirmam o que Naomi Wolf já explorou, no início da década de 1990, na obra "O Mito da Beleza", sobre como a indústria da beleza e a mídia desempenham um papel fundamental na criação de padrões inatingíveis de beleza feminina, argumentando que tais padrões são reforçados e perpetuados pelo uso de estratégias de marketing e pela disseminação de imagens idealizadas (Wolf, 1992).

Portugal e Souza (2020), pensando no cenário atual e virtual, e nas diferentes fases de vida, sinalizam que os adolescentes são apontados como mais propensos a desenvolver uma dependência da internet. Isso ocorre devido à imaturidade dos sistemas cerebrais e à falta de controle decisório sobre o tempo de uso, bem como à dificuldade em discernir entre o conteúdo benéfico e prejudicial disponível na internet. Tais fatores aumentam a probabilidade de um uso excessivo, resultando em potenciais danos à saúde mental e física.

Fardouly e Vartanian (2016) examinaram o impacto das redes sociais para a

autoimagem e percepção corporal, constatando que a exposição a tais imagens idealizadas que são expostas nessas redes está associada a maiores insatisfações corporais e um desejo superior para adequação a padrões estéticos impostos, tendo uma tendência maior para afetar usuários mais novos e do gênero feminino.

Com o crescente aumento de usuárias e a expansão do universo virtual, estudos que focalizem nessa problemática se multiplicaram, contudo, apresentam importantes limitações, principalmente no que diz respeito a realização da coleta de dados, que acaba inviabilizando um contato mais direto com o público alvo desejado (as adolescentes do gênero feminino). A preocupação com o impacto e repercussões do universo virtual na qualidade de vida desses usuários é crescente e aponta a necessidade de maiores investigações entre a relação do uso da internet nas diferentes dimensões para o gênero feminino (Bienzobás, 2021; Pereira, 2021).

Vale ressaltar que questões estéticas apresentam apenas um percentual dos malefícios a saúde mental encontrados na rede, contudo, o uso da internet, se analisado como fator isolado, não é por si só problemático, no entanto, fatores associados a forma de utilização desses meios devem ser investigados, somado a conscientização dos riscos e prevenção de sofrimento psíquico:

(...) de modo a evitar que os mais novos cresçam dependentes e que os indivíduos sofram de problemas psicológicos, diminuição da qualidade de sono e bem-estar, sendo importante promover um uso adequado e adaptativo dos mesmos, dado que estes são uma parte integrante da vida dos indivíduos e é difícil a paragem por completo da sua utilização. Posto isto, é preciso ter em atenção que a utilização da internet excessiva para compensar ou substituir a interação social, coloca elevados riscos à saúde mental e bem-estar dos indivíduos, promovendo uma sensação de apoio, conexão e de união falsa. Levando assim à sua alienação de realidade. (Pereira, 2021, p.33)

Portanto, a revolução tecnológica permite a transmutação da sociedade, tal mudança também afeta os conflitos sociais, uma vez que “o direito e a moral, em sua condição de instrumentos reguladores também enfrentam o processo de transição do mundo analógico para o digital” (LISBINO, 2022, p.16). O desenvolvimento das mídias virtuais proporciona inúmeros benefícios, ampliando horizontes e facilitando práticas cotidianas, mas em contrapartida se torna facilitador de atitudes nocivas, amplamente difundidas em rede, auxiliando favorecidos na mesma proporção que agrava barreiras, ampliando assim desigualdades, o que faz com que a violência de gênero aumente com a presença constante dos smartphones (Lisbino, 2022).

Para uma melhor compreensão sobre a violência de gênero no ambiente virtual é preciso compreender sua repercussão e começo por trás das telas:

A palavra gênero designa, usualmente, a classificação binária homem x mulher, sem qualquer relação ao sexo ou à atração sexual. O termo faz parte de tentativa empreendida pelo movimento feminista do século 20 para reivindicar um espaço de definição, ante a insuficiência de teorias que comportassem explicações convincentes acerca das desigualdades entre homens e mulheres. A esse respeito, a expressão gênero possui dois conceitos: um, como elemento constitutivo de relações sociais, baseadas na diferenciação dos gêneros; outro, referente ao significado das relações de poder (...) portanto, o conceito de gênero está umbilicalmente atrelado às inter-relações sociais construídas entre homens e mulheres numa relação de dominação. Sob tal perspectiva, observa-se o delineamento de desigualdades entre os gêneros, haja vista que ao homem, no percurso do tempo, foi atribuída a função de ser dominante, sobretudo, no exercício da chefia do lar; à mulher, a figura de ser dominado, sendo alçada a uma situação de inferioridade e vulnerabilidade (Lisbino, 2022, p. 21-22).

Dessa forma, a violência de gênero aflora da consequência das atribuições alocadas aos homens e às mulheres derivados das construções sociais vigentes, e que são intensificadas e exponencialmente propagadas com uma velocidade superior que é proporcionado pelo contexto virtual vigente nas sociedades modernas (Lisbino, 2022).

Engelmann e colaboradores (2021) ressaltam que no que diz respeito às desigualdades sociais é possível identificar que os comportamentos segregatícios possuem uma tendência a repetição e enquadramento nos novos cenários e contextos estabelecidos, assim, tais comportamentos não se criam no universo virtual, uma vez que existem e sempre existiram nas sociedades, somente migram para o modo online, onde conseguem maiores alcances, enfatizando a necessidade de políticas públicas para a adoção de medidas inclusivas e diversificadas para que quesitos como igualdade, diversidade e inclusão sejam incorporados ao ambiente virtual (Engelmann; Nascimento; Oliveira, 2021).

A partir do exposto nota-se que a internet e as Redes Sociais Digitais ocupam um lugar de destaque que está em constante ascensão aos cotidianos, e principalmente, aos cotidianos de adolescentes de uma maneira geral, e que o uso destas ferramentas pode favorecer e/ou acarretar prejuízos para a saúde mental desta população nos mais diversos segmentos, a curto e longo prazo.

E embora a literatura já sinalize indicativos de um impacto maior e direcionado ao gênero feminino na relação entre o uso das Redes Sociais Digitais e a saúde

mental, estudos que aprofundem nessa temática e que considerem o público alvo como ser ativo para produção/fonte do conhecimento são incipientes, deixando lacunas em tal área.

Nesse sentido, o presente estudo tem a pretensão de avançar neste debate, compreendendo o que há de conhecimento sobre a relação entre saúde mental de adolescentes do sexo feminino e o uso da internet, através da identificação e da análise por meio de uma pesquisa que considere a voz dessa população na construção do conhecimento sobre si e sobre os fatores envolvidos no processo.

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

O objetivo do presente estudo é identificar a perspectiva de adolescentes do gênero feminino, estudantes de uma escola pública, acerca de como usam as redes sociais digitais e a relação que fazem deste uso com a própria saúde mental.

2.2 Objetivos específicos

Os objetivos específicos do presente estudo são:

- a) analisar os diferentes tipos de uso, frequência e preferências das adolescentes no mundo virtual;
- b) explorar, junto às adolescentes, as dificuldades e as potencialidades do uso das redes sociais digitais;
- c) identificar a perspectiva das adolescentes sobre o uso das redes sociais digitais por adolescentes mulheres.

3 MÉTODO

3.1 Tipo de estudo e abordagem

Trata-se de uma pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa. A pesquisa qualitativa se fundamenta a partir da descrição da experiência humana, permitindo que os indivíduos atribuam significados próprios para as ações e para o cotidiano que as provém. Tal concepção fornece ao pesquisador a condição de identidade, existente entre o sujeito e o objeto, partindo da inferência de uma existência dinâmica entre o mundo e o sujeito alvo da pesquisa (Lima; Moreira, 2015).

Desta forma, pesquisas qualitativas na área da saúde acarretam resultados de acordo com a realidade existente no cotidiano e na saúde dos indivíduos, uma vez que se dispõe a reflexão sobre a experiência humana, vivenciada a partir do contexto (histórico, social e econômico) e da singularidade dos sujeitos envolvidos nesse processo (Minayo, 2010).

Nesse cenário, a pesquisa exploratória busca gerar uma maior familiaridade com o tema proposto, para um aprimoramento de ideias acerca do que se tem estudado sobre o assunto, acessando o conhecimento direto da população alvo, para assim se conhecer os fatores e os fenômenos envolvidos no processo e refinar possíveis hipóteses e debates (Gil, 2002).

Sendo assim, ao considerar a perspectiva do público-alvo, realidades complexas e as diferentes formas de interpretação são consideradas, possibilitando a conexão entre o conhecimento e a pesquisa acadêmica ao cotidiano naturalista, fomentando construções enlaçadas com os sujeitos e suas comunidades (Parrilla; Sierra, 2015). A partir dessa análise, compreende-se que os objetivos do presente estudo estão alinhados a esta abordagem metodológica.

3.2 Participantes

Participaram do presente estudo, 10 (dez) adolescentes do gênero feminino, vinculadas ao nono ano do ensino fundamental e ao ensino médio de uma escola pública situada em uma cidade do interior do estado de São Paulo. Os seguintes critérios foram adotados para viabilizar a participação:

- a) participante se autodeclarar do gênero feminino;
- b) estar ativamente matriculada na instituição de ensino;
- c) declarar o uso de pelo menos uma rede social digital.

Como critério de exclusão, adotou-se o fato de a adolescente não ter disponibilidade ou interesse em participar das duas fases do estudo (entrevista individual e encontro do grupo focal).

3.3 Local

A pesquisa foi realizada no contexto de uma escola estadual de ensino fundamental e médio, localizada no interior paulista. Para melhor contextualizar o local da pesquisa, vale observar que o estado de São Paulo tem aproximadamente 22.000.000 habitantes, onde 12,6% da população se encontra na faixa etária entre 10 e 19 anos; atualmente, o estado corresponde a 36% do total de matrículas no Brasil, com cerca de 3,5 milhões de alunos, em ensino regular, frequentando uma das mais de cinco mil escolas estaduais distribuídas (SEADE, 2023)

A cidade interiorana na qual se desenvolveu o presente estudo tem uma estimativa de 153 mil habitantes, com 11,5% entre 10 e 19 anos e a instituição de ensino selecionada situa-se na região central, acolhendo todos os bairros da cidade através do direcionamento da diretoria de ensino local; atua na modalidade de ensino integral, seguindo o currículo acadêmico e o sistema de disciplinas eletivas, visando ampliar e enriquecer o repertório oferecido aos estimados 440 estudantes (SEADE, 2023).

3.4 Instrumentos para a produção de dados

A produção de dados do presente estudo aconteceu por meio de entrevista semiestruturada e grupo focal.

3.4.1 Roteiro de entrevista semiestruturada

Podemos aqui interpretar a entrevista como um potente meio de interação social, entre pesquisador (entrevistador) e participante (entrevistado), a partir de uma

problemática central pré-definida e desejada, o processo de entrevista, guiado por um roteiro, possibilita a obtenção do material desejado de maneira fluida, mesclando os conhecimentos e estudos do entrevistador e a perspectiva do entrevistado (Fraser; Gondim, 2004).

A principal potencialidade da entrevista semiestruturada é a capacidade de gerar questionamentos relacionados aos objetivos do estudo e os apontes da literatura, que irão orientar o diálogo com os participantes. Desse modo, cria-se possibilidades para que os participantes discorrerem sobre suas experiências de maneira mais fluida e espontânea, tendo como facilitador, a figura do pesquisador (Manzini, 2003).

Tais questionamentos podem fomentar novas hipóteses e caminhos, advindos das respostas e da participação ativa dos participantes selecionados, que por sua vez, possuem familiaridade com o tema abordado, sendo guiados, através de perguntas, abertas e fechadas, pelo pesquisador-entrevistador (Manzini, 2003).

Autores salientam que a entrevista semiestruturada “(...) favorece não só a descrição dos fenômenos sociais, mas também sua explicação e a compreensão de sua totalidade (...) além de manter a presença consciente e atuante do pesquisador no processo de coleta de informações” (Trivinõs, 1987, p. 152), sendo utilizada para delimitar o volume das informações para a obtenção de um maior direcionamento sobre o assunto abordado, com criação de vínculo e delineamento entre participantes e pesquisador.

Dessa forma, com base nos objetivos do presente estudo e na literatura que trata da saúde mental de adolescentes e do uso da internet e redes sociais por esta população, foi produzido um roteiro composto por 14 questões abertas que visavam abordar sobre uso e preferência das adolescentes em relação às redes sociais, a fiscalização dos pais e/ou responsáveis perante esse uso, os aspectos positivos e negativos desse uso de acordo com a opinião das próprias adolescentes, diferenças de gênero nesse uso e os impactos para a saúde mental de adolescentes.

3.4.2 Grupo focal

De acordo com Gatti (2005), o Grupo Focal se caracteriza como uma técnica específica para coleta de dados, comumente utilizada em abordagens qualitativas, que busca compreender as divergências advindas das discussões em grupo,

abrangendo as diferentes representações e compreensões individuais dentro desse coletivo.

O grupo em questão deve ser formado por participantes que possuam características em comum e apresentam familiaridade com a temática que será discutida dentro do coletivo, sendo de responsabilidade do pesquisador zelar e garantir o cuidado nos encontros estabelecidos, proporcionando um ambiente acolhedor que mantenha e respeite a singularidade de cada participante, garantindo sua participação e proporcionando o debate desejado (Barbour, 2009; Gatti, 2005; Gondim, 2002).

Tal técnica é indicada em estudos exploratórios, uma vez que permite a flexibilidade entre as diferentes finalidades e contextos, que proporcionam a percepção de elementos que afloram a partir da interação grupal estabelecida, possibilitando novas reflexões e avanços no estudo da temática abordada (Barbour, 2009; Gatti, 2005; Gondim, 2002).

No presente estudo, a partir de temas que emergiram nas entrevistas com as adolescentes, foi confeccionado um roteiro para a condução do grupo focal, que será detalhado na seção 3.5.4.

3.5 Procedimentos

3.5.1 Procedimentos éticos

O projeto desta pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de São Carlos, expresso pelo CAAE: 64002522.0.0000.5504 / Parecer: 5.894.643 (Anexo 1).

Como o grupo participante era, em sua totalidade, composto por menores de idade, os/as responsáveis foram contatados/as e apresentados/as ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido elaborado a eles/elas (Apêndice A) e as adolescentes foram apresentadas ao Termo de Assentimento (Apêndice B).

Tais documentações apresentavam os riscos e benefícios na participação da pesquisa, os direitos enquanto participantes, a garantia de sigilo durante todas as etapas e demais informações e esclarecimentos sobre o projeto em sua totalidade. Destaca-se que todos os termos foram apresentados de forma física e presencial, com total disponibilidade da pesquisadora para eventuais dúvidas que pudessem surgir e

que o processo para coleta de dados só foi iniciado após a assinatura de todos os termos expostos.

3.5.2 Procedimentos para localização e identificação das participantes

A primeira fase do projeto foi composta pelas seguintes etapas preliminares:

I) Convite direcionado a instituição de ensino, mediante a análise da proposta do projeto (Apêndice C), a qual foi aprovada pela diretoria da escola e pela diretoria de ensino da cidade local e II) Submissão e aprovação do projeto no Comitê de Ética.

Após a aprovação do Comitê de Ética, o desenvolvimento da pesquisa foi acordado com a equipe de direção da escola e o convite às alunas foi iniciado por meio de um documento, em forma de carta/convite (Apêndice D) elaborada pela pesquisadora, (com o uso de linguagem informal e memes², para atrair o público-alvo desejado), contendo uma breve explicação do projeto e uma descrição das etapas necessárias para a coleta de dados. Tal convite foi entregue nas salas de aula referentes ao primeiro, segundo e terceiro ano do ensino médio e posteriormente, ao nono ano do ensino fundamental, devido ao pedido de uma aluna de tal turma, que teve acesso ao material-convite através de uma colega do primeiro ano, e se interessou pela pesquisa. Na carta continha os dados da pesquisadora, para eventuais dúvidas e um espaço para preenchimento dos dados das interessadas.

O número total de participantes foi determinado previamente pela pesquisadora e pela orientadora. Inicialmente o número desejado era de 15 adolescentes.

O tamanho da amostra foi delineado após cuidadosa consideração de fatores essenciais para o desenvolvimento do estudo, entre eles:

- a) tempo necessário para a coleta de dados: considerando o escopo da pesquisa e as restrições temporais, era imperativo a seleção de um número viável de participantes que permitisse a condução das entrevistas e do grupo focal de maneira planejada, com observações substanciais e um

² Meme, no contexto da cultura digital, é uma unidade de informação que se espalha e se replica de forma viral pela internet; referindo-se a imagens, vídeos, textos ou ideias que se tornam populares por grupos de maneira online e são compartilhados e modificados por usuários de redes sociais, fóruns e outras plataformas virtuais. Os memes frequentemente fazem uso de humor, ironia e referências culturais para transmitir mensagens ou criar conexões compartilhadas entre os usuários no ciberespaço, podendo ser efêmeros e surgir rapidamente em resposta aos acontecimentos atuais, ou podendo também persistir ao longo do tempo, evoluindo à medida que são adaptados por diferentes comunidades/usuários; Em diversos momentos, tais recursos desempenham um papel importante na contemporaneidade, refletindo as tendências, preocupações e o humor da sociedade em um determinado momento (FONTANELLA, 2009)

- cronograma pré-definido;
- b) disponibilidade das adolescentes da instituição de ensino, uma vez que todas as etapas para a coleta de dados do projeto foram realizadas de maneira presencial, em um espaço reservado, dentro da instituição de ensino, com todas as medidas de segurança e privacidade asseguradas, no horário reservado as alunas para as disciplinas reservado as alunas para as disciplinas eletivas;
 - c) tempo hábil para uma análise detalhada, criteriosa e reflexiva de todo o material coletado.

Em resumo, a decisão de fomentar a discussão em um grupo reduzido de participantes foi pautada em considerações pragmáticas que visavam equilibrar a necessidade de dados de qualidade acadêmica com as restrições de tempo e acesso impostas.

Ao todo, 13 alunas declararam interesse em participar da pesquisa. Após esse recrutamento, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi entregue aos responsáveis legais e o Termo de Assentimento foi direcionado às alunas, e com as autorizações oficializadas, os agendamentos começaram, via WhatsApp, entre pesquisadora e cada participante em conversa individual.

Devido ao conflito de horários e faltas em dias letivos, infelizmente, 03 participantes iniciais não conseguiram compor o grupo participante final, composto por 10 estudantes.

Salienta-se que tal recorte se mostrou eficaz em atender aos objetivos propostos inicialmente. O material coletado e analisado durante as fases propostas para a produção de dados, embora composto por um número relativamente modesto de participantes, foi rico em profundidade e diversidade de perspectivas, permitindo uma análise aprofundada, que revelou nuances e padrões que seriam menos evidentes em amostras maiores e mais dispersas.

3.5.3 Construção e validação do roteiro de entrevista semiestruturado

Um roteiro de entrevista semiestruturado (Apêndice E), foi elaborado pelas pesquisadoras envolvidas no estudo. O roteiro abordou questões objetivas, visando identificar características sociodemográficas (para identificação pessoal das

participantes) e questões abertas, para fornecer um breve mapeamento sobre o uso das redes sociais e sua relação com a saúde mental e o cotidiano das participantes; tal documento foi elaborado com base nos objetivos do estudo e apontamentos da literatura da área, e posteriormente foi submetido à avaliação de três juízas especialistas, profissionais e pesquisadores da área, para validação das questões elaboradas frente aos objetivos propostos.

Após análise e adequação do roteiro, frente às sugestões das juízas, a pesquisadora apresentou o roteiro a uma adolescente de 14 anos e realizou a entrevista, com o intuito de calcular o tempo médio de duração e pontos que deveriam ser melhor detalhados ou explicados, e por consequência, algumas questões foram fundidas, para evitar respostas reincidentes e exemplos foram inseridos, para facilitar o entendimento das futuras participantes, que posteriormente tiveram seus horários agendados de maneira individual para dar início a produção de dados.

3.5.4 Procedimentos para produção de dados

3.5.4.1 Entrevistas individuais

As entrevistas foram realizadas nas quintas e sextas feiras entre o período do dia 16 ao dia 31 de março do ano de 2023, em uma sala privativa do contexto escolar em horários estabelecidos pela direção da escola. A pesquisadora entrou em contato com cada participante de forma individual através do WhatsApp para agendamento e na data e horário estabelecidos, era de responsabilidade da pesquisadora encontrar a aluna participante em sua respectiva sala/aula para acompanhá-la até o local preparado.

Cada entrevista durou aproximadamente 01 hora. Nesta ocasião, vale observar que a pesquisadora ainda ofereceu álcool em gel para higienização das mãos e opções de lanche (bolachas, frutas, água e suco) ao decorrer do processo, com o intuito de proporcionar um ambiente mais acolhedor e confortável para as participantes.

Todas as entrevistas foram gravadas (mediante explicação e autorização dos responsáveis e das participantes) e armazenadas em um dispositivo eletrônico local, para posteriormente ser transcrita e analisada; cada participante recebeu sua transcrição de forma individual, para validação do conteúdo oferecido através de sua

participação, e após isso, todas as transcrições foram analisadas entre pesquisadora e orientadora, para definição da próxima etapa.

3.5.4.2 Grupo focal

Após gravação e transcrição das entrevistas individuais, o material foi cuidadosamente analisado pela pesquisadora e orientadora, para que fossem selecionados pontos a serem explorados com uma ênfase maior, dessa vez, em um encontro coletivo, com todas as participantes.

Individualmente, as participantes foram acionadas pela pesquisadora, através do WhatsApp para definir uma data e horário em comum entre todas. O encontro foi realizado na instituição de ensino, novamente em horário estabelecido pela direção responsável e todas as medidas de segurança e acolhimento, que foram oferecidas nas entrevistas individuais, se fizeram presentes também no encontro grupal, com a oferta, por parte da pesquisadora, de um lanche coletivo no final da discussão, para uma finalização mais informal e amigável entre o grupo participante no horário de intervalo previsto pela escola.

O encontro ocorreu na terceira semana do mês de maio do ano de 2023, pela parte da manhã. Antes da data combinada para o encontro, a pesquisadora entrou em contato com cada participante através do WhatsApp e solicitou o envio de uma denominada *figurinha* ou *sticker* (caracterizadas por serem emojis interativos, de figuras reais ou de animações, assim como personagens, animais ou imagens próprias) de uso frequente e gosto pessoal. No dia do encontro, cada figurinha recebeu uma numeração (de 01 a 10) e foram colocadas em um pote para retirada aleatória.

A proposta desta dinâmica inicial era criar um clima agradável e descontraído entre as participantes, onde cada uma deveria tirar uma figurinha do pote, defini-la como 'positiva' 'negativa' ou 'neutra' e exemplificar uma situação em que usaria tal figurinha.

A maioria das figurinhas foram categorizadas como negativas, passando sensações de nervosismo, sarcasmo ou desespero, e as situações usadas para exemplos foram atraso ou esquecimentos de trabalho escolares, pedidos de favor ou repasse de informações desagradáveis, tais resultados foram disparadores para os pontos a serem discutidos, orientados por um roteiro pré-elaborado (APÊNDICE F)

que foi apresentado às participantes, com objetivo de aprofundar as questões que ficaram em evidência nas entrevistas, como o uso do filtros das redes sociais, o impacto das redes em sua saúde mental e como esse impacto se direciona de maneira específica para o gênero feminino.

Vale ressaltar que foi possível observar que estar em grupo inibiu as participantes, que demonstraram certa timidez para iniciar o compartilhamento de suas reflexões (oposto ao que ocorreu na primeira fase, nas entrevistas individuais), sendo necessário maiores intervenções da pesquisadora ao longo do encontro que se desdobrou de maneira fluida e sem intercorrências.

3.5.5 Procedimento de Análise de dados

As gravações de cada entrevista individual e do encontro do grupo focal foram transcritas e analisadas, pela pesquisadora e pela orientadora, através da técnica de análise de conteúdo temática.

Segundo Bardin (2009) tal técnica busca identificar conteúdos comuns e núcleos de sentidos que compõem a comunicação, cuja frequência ou presença podem acarretar significados importantes para o objeto focalizado, provendo a qualificação do material textual. O desenvolvimento seguiu um processo sistemático, seguindo as seguintes etapas:

- a) pré-análise (com a organização e a sistematização das ideias iniciais derivadas das transcrições que foram divididas em I) Dados de identificação e II) Conteúdos semelhantes obtidos das respostas de cada participante);
- b) exploração do material (através da aplicação sistemática do método, que a partir dos objetivos do trabalho, realizou a escolha das unidades por meio do tema, com a elaboração de três quadros descritivos e a divisão dos conteúdos em três categorias temáticas);
- c) tratamento dos resultados e das interpretações obtidos através do desenvolvimento do projeto e suas conexões com a literatura nacional e internacional disponível sobre o tema e conhecimentos da pesquisadora e orientadora.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, estão apresentados os resultados obtidos no presente estudo e as discussões que emergiram dos mesmos, de forma conjunta.

Observa-se que primeiramente serão apresentados os resultados referentes à caracterização das participantes e, em seguida, os temas que afloraram das entrevistas individuais e do grupo focal.

4.1 Caracterização das participantes

O Quadro 2 apresenta a caracterização das participantes no que se refere à idade, ano escolar que cursava no momento da produção de dados, etnia declarada, composição familiar dentro da residência e a situação relativa a trabalho remunerado (que foi inserido na tabela para maiores ilustrações da distribuição de tempo e das tarefas ao longo do dia das participantes).

Destaca-se que cada nome inserido no quadro é fictício, e foi escolhido por cada participante, para representá-las e preservar suas identidades.

Quadro 2 — Identificação das participantes (continua)

NOME	IDADE (EM ANOS)	ANO ESCOLAR	ETNIA	COMPOSIÇÃO FAMILIAR	FORMAS DE TRABALHO
Alice	14	9º ano do ensino fundamental	Branca	Mãe, pai e 02 irmãs mais velhas	Não trabalha
Maite	14	9º ano do ensino fundamental	Branca	Mãe e pai	Não trabalha
Julieta	15	1º ano do ensino médio	Parda	Mãe, pai, avó e 02 irmãos mais novos	Não trabalha
Jade	15	1º ano do ensino médio	Branca	Mãe, pai e 01 irmão mais velho	É bolsista de um curso extracurricular

Quadro 2 — Identificação das participantes (continuação)

NOME	IDADE (EM ANOS)	ANO ESCOLAR	ETNIA	COMPOSIÇÃO FAMILIAR	FORMAS DE TRABALHO
Luiza	16	2º ano do ensino médio	Branca	Mãe, 01 irmão mais velho e 01 irmã mais nova	É monitora de uma van no contraturno escolar
Aline	16	2º ano do ensino médio	Parda	Mãe, pai e 02 irmãos mais novos	Trabalha como manicure em domicílio
Jasmine	16	2º ano do ensino médio	Parda	Mãe, pai, 01 irmã mais velha e 01 irmão mais novo	Não trabalha
Isa	16	2º ano do ensino médio	Branca	Mãe, Pai e 01 irmão mais novo	Trabalha como modelo fotográfico
Fernanda	17	3º ano do ensino médio	Negra	Mãe	Trabalha como recreadora em festas infantis
Ágata	17	3º ano do ensino médio	Branca	Mãe, padrasto e 01 irmã mais nova	Não trabalha

Fonte: elaboração própria.

A partir das informações apresentadas no quadro acima, nota-se que as participantes apresentavam idades entre 14 e 17 anos, sendo que seis delas tinham acima de 16 anos até o momento da produção dos dados.

O grupo participante foi composto por duas alunas do nono ano do ensino fundamental, duas alunas do primeiro ano do ensino médio, quatro alunas do segundo ano do ensino médio e duas alunas do terceiro ano do ensino médio.

No que diz respeito à forma de trabalho remunerado, metade do grupo participante realiza alguma atividade remunerada, antes ou após o período escolar, aos feriados e finais de semana, enquanto a outra metade se dedica apenas ao estudo

em tempo integral. Vale ressaltar que o horário de ensino da instituição das participantes compreende o período das 7h00 às 16h00, com intervalos de 15 minutos na parte da manhã e da tarde e uma hora de almoço entre os turnos e que, por obrigatoriedade determinada nos critérios de inclusão, todas as participantes se autodeclararam do gênero feminino e são estudantes de uma escola pública.

No que diz respeito à composição familiar, oito entre as dez participantes descreveram famílias nucleares, compostas por figuras maternas, paternas e irmãos ou irmãs, mostrando indicativos de possíveis redes de apoio e de suporte fortalecidas, seguindo padrões normativos que não são representativos para a grande maioria dos jovens brasileiros (IBGE, 2022).

Hipotetiza-se que a escola na qual o presente estudo foi realizado atende uma região composta por famílias com maior estabilidade, o que pode interferir na análise dos resultados e na discussão que será subseqüentemente apresentada. O mesmo se aplica quando avaliamos o uso da internet e das redes sociais, uma vez que, de acordo com os dados da pesquisa TIC Domicílios 2023, do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, uma média de 84% da população brasileira com 10 anos ou mais tem acesso contínuo à internet, com predominância das classes A e B (Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, 2023).

Em relação à etnia, seis participantes se autodeclararam brancas, três participantes se autodeclararam pardas e apenas uma participante se autodeclarou negra. Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua, publicada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de pessoas negras, ou seja, que se autodeclararam pretas e pardas, constituía 56% do total da população brasileira em 2022 (IBGE, 2022).

Diante de tais reflexões, enfatiza-se a necessidade de maiores investigações entre diferentes grupos, uma vez que o presente estudo, em seu objetivo e abordagem, não se propôs a isso.

A seguir, o Quadro 3 apresenta os resultados da entrevista individual contendo informações acerca das redes sociais utilizadas por cada participante, o ano de ingresso nessas redes, a privacidade de suas respectivas contas e o tempo em uso desses aplicativos.

Quadro 3 — Caracterização acerca do uso das redes sociais (continua)

NOME	REDES SOCIAIS UTILIZADAS	IDADE DE ENTRADA	PRIVACIDADE	TEMPO UTILIZADO
Alice	WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter, Facebook	11 anos	Todas as redes sociais são privadas	Todo o tempo considerado livre
Maite	WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter, não tem perfil no Facebook, mas usa a conta da mãe as vezes	12 anos	Todas as redes sociais são abertas	Entre 05 e 10 horas diárias
Julieta	WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter, Pinterest	10 anos	Todas as redes sociais são privadas, exceto o TikTok	Todo o tempo considerado livre
Jade	WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter, tem uma conta no Facebook, mas não usa	09 anos	Todas as redes sociais são abertas	Todo o tempo considerado livre
Luiza	WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter	09 anos	Todas as redes sociais são privadas	Entre 01 e 05 horas diárias
Aline	WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter, VSCO	11 anos	Todas as redes sociais são privadas	Entre 01 e 05 horas diárias

Quadro 3 — Caracterização acerca do uso das redes sociais (conclusão)

NOME	REDES SOCIAIS UTILIZADAS	IDADE DE ENTRADA	PRIVACIDADE	TEMPO UTILIZADO
Jasmine	WhatsApp, Instagram, YouTube, Twitter, tem uma conta no Facebook, mas não usa	10 anos	Todas as redes sociais são privadas	Todo o tempo considerado livre
Isa	WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok, Facebook, Pinterest	08 anos	Todas as redes sociais são abertas	Todo o tempo considerado livre
Fernanda	WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter, tem uma conta no Facebook, mas não usa	10 anos	Todas as redes sociais são privadas	Entre 05 e 10 horas diárias
Ágata	WhatsApp, Instagram, YouTube, Twitter, tem uma conta no Facebook, mas não usa, Discord, Tumblr, Telegram	10 anos	Todas as redes sociais são privadas	Todo o tempo considerado livre

Fonte: elaboração própria.

A partir das informações detalhadas no Quadro 3, foi possível notar que todas as participantes possuem perfis no WhatsApp, Instagram e Youtube. Nove das dez participantes possuem perfis no TikTok e no Twitter.

No que diz respeito a idade de ingresso nesses aplicativos de uma maneira geral, a média final foi de dez anos.

Sobre a privacidade das contas nesses aplicativos, seis participantes declararam que todas as suas redes sociais são privadas, três participantes relataram

que todas as contas são abertas e apenas uma relatou mesclar a privacidade de suas contas, optando por quais ficaram abertas e quais ficaram privadas.

Por fim, quando questionadas sobre uma estimativa de tempo diária utilizado nesses aplicativos, seis das participantes não conseguiram estimar a quantidade de tempo e relataram ficar conectadas durante todo o tempo que têm livre, duas relataram ficar entre uma e cinco horas diárias e duas relataram ficar entre cinco e dez horas diárias.

Vale ressaltar que o grupo participante em sua totalidade relatou que o uso desses aplicativos aumenta nos finais de semana, feriados e período de férias.

No que diz respeito à idade mínima exigida para criar e manipular uma conta em uma rede social digital, cada aplicativo apresenta um documento próprio, contendo os Termos e Condições de Uso, que estabelecem regras e diretrizes aos usuários, e que é apresentado logo na etapa inicial da criação da conta. No Brasil, os aplicativos Instagram, Facebook, WhatsApp, Twitter, TikTok e YouTube solicitam a idade mínima de 13 anos, não havendo necessidade de apresentação de documentos ou autorização dos pais para a criação da conta.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) enfatiza a importância de definir limites para o uso das redes sociais, assim como monitorar os conteúdos consumidos por crianças e adolescentes. No ano de 2016, foi produzido o primeiro documento sobre a Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital, atualizado no ano de 2020, com recomendações destinadas aos pediatras, pais e educadores, abrangendo as demandas das tecnologias da informação e da comunicação e indicações para o uso

Recomenda-se evitar a exposição de crianças menores de 2 anos às telas, mesmo que de forma passiva; limitar o uso a 1 hora diária para crianças entre 2 a 5 anos e aumentar esse período para 2 horas máximas para a faixa etária entre 6 e 10 anos. No que diz respeito aos adolescentes (11 a 18 anos) a SBT recomenda o tempo máximo de 3 horas diárias, com orientações cruciais como a proibição do uso prolongado no período noturno, principalmente antes de dormir, e durante as refeições, além, é claro, do constante monitoramento e fiscalização, para todos os aplicativos e todas as idades (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020).

Os dados apresentados evidenciam a necessidade de estudos que possam explorar a correlação entre o uso de redes sociais por adolescentes e as diretrizes relativas à saúde e ao bem-estar, uma vez que o grupo participante em sua totalidade iniciou o uso dos aplicativos digitais com 12 anos ou menos, contrariando as

recomendações e termos pré-estabelecidos dos próprios aplicativos. O mesmo se aplica à questão relacionada ao tempo de uso diário, na qual as dez participantes reportaram um período de uso que excede as recomendações de especialistas da área.

A seguir, no Quadro 4, apresenta-se uma representação visual, em formato de biografia, de uma das redes citadas pelas participantes (Instagram) com características próprias de cada uma (indicadas pelas mesmas), redes sociais favoritas e o motivo para esse favoritismo. A arte foi elaborada pela pesquisadora e passou por aprovação final de cada participante para validação.

Quadro 4 — Descrição individual de cada participante (continua)

<p>< Bio Concluir</p> <p>ALICE, 14 anos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✎ desenhar 📱 celular 💄 maquiagem 👜 acessórios 🇪🇸 espanhol <p>⭐ Twitter e TikTok ⭐ - tem mais conteúdo e entretenimento 😊</p>	<p>< Bio Concluir</p> <p>MAITE, 14 anos</p> <ul style="list-style-type: none"> 🎤 cantar 🏛️ igreja ❤️ amigos e a família <p>⭐ Instagram e WhatsApp ⭐ - me dá vínculo maior com os meus amigos 😊</p>
<p>< Bio Concluir</p> <p>JULIETA, 15 anos</p> <ul style="list-style-type: none"> 📱 celular 📖 estudar 😴 dormir ❤️ amigos 🌍 relações internacionais <p>⭐ Twitter e TikTok ⭐ - chega mais conteúdo do meu interesse 😊</p>	<p>< Bio Concluir</p> <p>JADE, 15 anos</p> <ul style="list-style-type: none"> 💜 teatro e comunicação 👤 curso de assistência de pessoal 🏛️ religião 📖 história da arte ✎ leitura e poesia <p>⭐ Twitter ⭐ - tenho mais vínculo 😊</p>
<p>< Bio Concluir</p> <p>LUIZA, 16 anos</p> <ul style="list-style-type: none"> 🏆 judô 📖 monitoria - van escolar 🧹 limpeza e organização 📱 celular ❤️ família e amigos <p>⭐ Twitter e TikTok ⭐ - todo conteúdo chega primeiro lá 😊</p>	<p>< Bio Concluir</p> <p>ALINE, 16 anos</p> <ul style="list-style-type: none"> 🧊 unhas em gel 📖 estudar ❤️ família e amigos 📱 celular <p>⭐ TikTok ⭐ - o conteúdo chega mais rápido 😊</p>

Quadro 4 — Descrição individual de cada participante (conclusão)

<p>< Bio Concluir</p> <p>JASMINE, 16 anos</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ família e amigos 🌤️ o céu 🎤 canto 🍳 cozinhar 👩‍💻 curso de administração <p>★ Twitter ★ - tem mais informação, sobre tudo 😊</p>	<p>< Bio Concluir</p> <p>ISA, 16 anos</p> <ul style="list-style-type: none"> 📷 modelo fotográfica 🎬 filmes e séries 🐾 animais e crianças 📱 celular <p>★ Instagram ★ - tem mais inspiração e divulgação 😊</p>
<p>< Bio Concluir</p> <p>FERNANDA, 17 anos</p> <ul style="list-style-type: none"> 📖 cursinho pré vestibular 📰 jornalismo 📖 leitura 📱 celular 😴 dormir <p>★ Twitter e TikTok ★ - tem tudo o que me interessa 😊</p>	<p>< Bio Concluir</p> <p>ÁGATA, 17 anos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✍️ escrever 🎵 universo pop e geek 📖 história filosofia sociologia 🎵 música ♥ família e amigos <p>★ Twitter ★ - tem de tudo em um lugar só 😊</p>

Fonte: Elaboração própria.

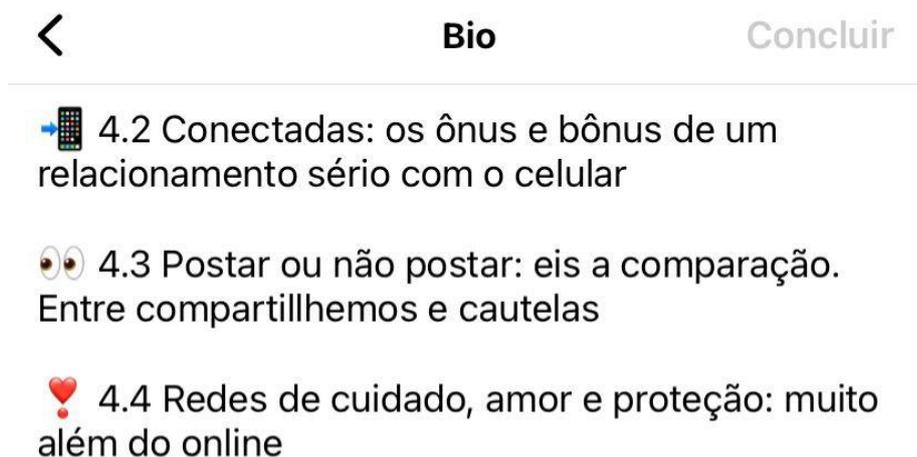
A partir dos dados expostos pelo quadro acima, que serão melhor discutidos no contexto dos temas que emergiram da seção seguinte, é possível observar que para se descrever as participantes relatam atividades que gostam de fazer ou que têm feito atualmente, tais como: cozinhar, ficar com os animais de estimação, ter tempo de qualidade com família e amigos, seus hobbies e matérias favoritas. Além disso nota-se que a rede social Twitter foi citada como favorita por sete das participantes, com o segundo lugar ocupado pelo TikTok (cinco participantes), vê-se ainda que os motivos pelos quais citam tais redes giram em torno do conteúdo que é encontrado nos aplicativos, descrito pelas participantes como amplo, de fácil acesso e de rápida divulgação:

“Eu consigo encontrar tudo, só lá. E é rápido, eu sei que o negócio vai acontecer e eu vou saber, se eu tiver ali.” - Isa.

A seguir, serão apresentados os resultados e a discussão a partir das categorias temáticas elaboradas e divididas a partir das análises das entrevistas e grupo focal. As categorias temáticas estão apresentadas na Figura 1, e detalhadas

abaixo de maneira individualizada. Em cada categoria, trechos com falas diretas das participantes foram inseridos, para maior exemplificação. Os trechos retirados das entrevistas individuais estão ilustrados em forma de SMS³ e os trechos retirados do grupo do focal estão ilustrado em forma de grupo de conversa do WhatsApp⁴.

Figura 1 — Categorias temáticas



Fonte: Elaboração própria.

4.2 Conectadas: os ônus e bônus de um relacionamento sério com o celular

Os dados que constituem a primeira categoria temática referem-se à relação das usuárias com as redes sociais e com o aparelho celular, além de apresentar as perspectivas das adolescentes sobre como esse uso pode afetar a própria saúde mental.

De forma geral, foi possível observar que as adolescentes participantes utilizam o celular com muita frequência e que este objeto já faz parte de seu cotidiano de forma integral.

³ SMS é a abreviação para o termo, em português, “Serviço de Mensagens Curtas”, e em inglês *Short Message Service*. É uma tecnologia que permite o envio e coleta de mensagens de texto curtas em dispositivos móveis independente de uma rede de internet.

⁴ Grupos de WhatsApp são conversas coletivas em um aplicativo de mensagens instantâneas que permite que vários usuários possam trocar mensagens, mídias e áudios em tempo real entre si de forma simultânea. Eles são utilizados para diversos fins, como comunicação de família e amigos, equipes de trabalhos e divulgação em comunidades ou redes sociais (Kakar; Sharma, 2015).

Eu consigo deixar de lado, mas assim, o de lado é ali na mesinha, se eu sair ele vai comigo. Nasceu comigo! 😊

ALICE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Tem que tá aqui, no meu bolsinho... tenho que sentir o peso para ficar completa (...)

MAITE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Verifica-se que as adolescentes discorrem sobre sua relação com o telefone celular como parte de suas vidas e afazeres, não conseguindo se imaginar sem este aparelho. Sobre isso, umas das participantes se encontrava, no momento da pesquisa, sem o seu celular, pois seus pais a privaram do uso por um tempo, por “castigo”. Sobre a experiência, ela relata:

(...) sei lá, faz falta, né? Ainda mais com essas coisas de escola, que tudo é celular, né? Mas tô me adaptando bem, muito mais do que eu esperava. No começo foi mais difícil... porque você tá acostumada a ficar com aquela coisa, né, o tempo todo, pra tudo (...) eu acho que sem o celular eu fiquei até mais produtiva. Consegui até dormir mais cedo, melhorar minha rotina porque eu ficava muuuuito no celular. Hoje eu vejo que o celular me prendia um pouco sabe?

ALINE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Ao identificarem este apego em relação ao aparelho, as participantes discorrem sobre a relação de dependência que sentem, utilizando, algumas vezes, a palavra

vício para caracterizar tal relação. Elas relatam dificuldades para se desconectar desses aplicativos, mesmo com outros afazeres, prioridades e compromissos, além do intenso desconforto de ficar fisicamente longe do celular ou com ele indisponível (como o fato de ficar sem bateria, internet ou fora de área), e que esse cenário como um todo gera conformismos diários, aumento do sentimento de indisposição e alterações na relatividade e gestão de tempo, no qual um certo período passa muito rapidamente quando se está usando os aplicativos digitais e que esse mesmo período de tempo se estende ao fazer outras atividades, como ver um filme ou assistir a uma palestra.

Pesquisadores têm apontado que o estabelecimento da internet como um elemento fundamental da vida cotidiana revolucionou a maneira como a sociedade se comunica, acessa/compartilha informações e consome conteúdo, sendo uma das consequências notáveis dessa revolução a aceleração do tempo vivenciada e propagada pela sociedade, levando-nos a uma era de constante movimento e demandas ininterruptas. Essa aceleração é percebida hoje pelo sentimento de tédio cada vez mais presente em atividades livres, pela possibilidade de aumentar a velocidade em vídeos/áudios e pela incapacidade, cada vez mais frequente, de realizar atividades corriqueiras sem a presença de uma segunda fonte de atenção: o celular (Palhares; Silva; Rosa, 2015; Bienzobás 2021).

A comunicação instantânea proporcionada pela internet pode ser analisada como uma das mudanças mais evidentes dessa nova era tecnológica, que nos permite uma conexão permanente através das redes sociais, e-mails, mensagens de texto e chamadas de vídeos. Essa modalidade de comunicação, para além das vantagens indiscutíveis, também fornece uma sensação de urgência permanente, afetando os cérebros dos usuários, uma vez que a neuroplasticidade permite que habilidades cognitivas se adaptem às demandas que lhe são fornecidas, alterando os cotidianos e a percepção e uso do tempo (Rudiger, 2012).

Em diálogo com as participantes, estudos têm indicado que a exposição constante a informações fragmentadas e a multitarefas na internet comprometem nossa capacidade cognitiva, habilidades de concentração e memória, as relações sociais e, principalmente, a relação de dependência virtual estabelecida nas sociedades, o que torna essencial a promoção de estratégias para lidar com essa aceleração do tempo, através do uso mais consciente do mundo digital, com práticas de desligamento, gestão de tempo e busca por uma comunicação mais significativa,

estratégias que ajudem a equilibrar a influência da internet nas diversas ocupações humanas (Martin, 2020; Ovando, 2019; Rudiger, 2012).

Ampliando os fatores para compreensão desse fenômeno, pesquisas têm comparado a dependência de mídias digitais e a dependência de substâncias químicas, como o álcool e drogas ilícitas, uma vez que o uso de tecnologias digitais (abrangendo a internet, smartphones, redes sociais e videogames) pode desencadear no cérebro respostas de recompensa semelhantes às provocadas por tais substâncias (Karakose; Yildirim; Tulubas; Kardas, 2023; Oliveira; Melo; Bruni, 2021; Smith, 2023).

A interação com essas tecnologias promove a liberação de dopamina, um neurotransmissor produzido no sistema nervoso central e periférico, frequentemente chamado de “hormônio da felicidade”. Esse hormônio promove, com sua liberação, sensações de prazer, satisfação e aumento da motivação, gerando a busca cada vez mais frequente e intensa por tal recompensa (Karakose; Yildirim; Tulubas; Kardas, 2023; Smith, 2023).

Além disso, a exposição constante a essas plataformas digitais pode resultar em sintomas de abstinência quando o acesso é negado, semelhantes aos da dependência química, gerando quadros de irritabilidade, problemas de sono e concentração, declínio do desempenho acadêmico, profissional e social, e até mesmo ansiedade e depressão em casos mais severos e prolongados (Karakose; Yildirim; Tulubas; Kardas, 2023; Oliveira; Melo; Bruni, 2021; Smith, 2023).

Contudo, já se sabe que os produtos de tecnologia são intencionalmente projetados para serem viciantes, usando princípios de psicologia e da neurociência comportamental para manter os usuários engajados, usando estratégias como a liberação de dopamina no cérebro, para a criação e manipulação das ferramentas virtuais, tornando a busca por um uso saudável e equilibrado cada vez mais árdua (Martin, 2020; Ovando, 2019).

As participantes demonstram a eficácia de tais estratégias manipuladoras e viciantes quando reconhecem a dificuldade em separar o uso das mídias do lazer e do ócio, como se tal consumo fizesse parte de um ciclo vicioso, no qual o uso é a primeira opção em momentos tediosos, mas em que também há uma dificuldade em pensar em novas alternativas de lazer e/ou se desligar completamente desses aplicativos quando se está em outras tarefas, como escola, almoços de família ou passeios. As participantes também indicaram que o tempo de uso das redes sociais passa uma falsa sensação de lazer e relaxamento (embora possa não fornecer a

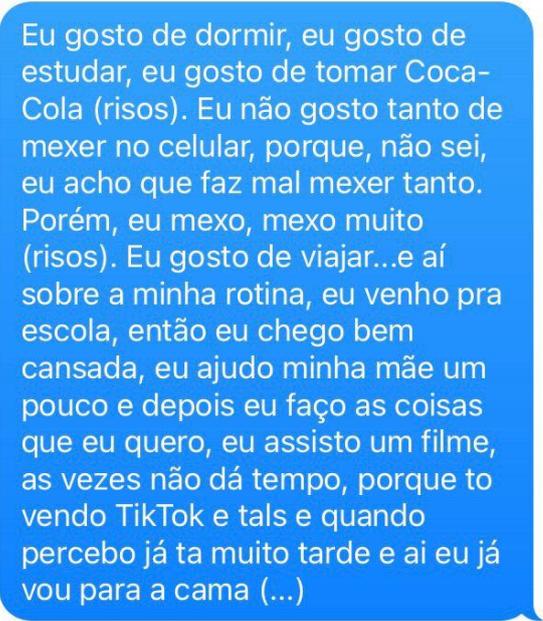
mesma profundidade de satisfação que as atividades offline), e que essa sensação é rápida e momentânea, mas a facilidade com a qual é gerada dificulta o início e engajamento nas atividades offline.

(...) Antes e durante a pandemia eu lia muito. Lia bastante. Só que agora tá mais difícil de ler. Por conta de tempo, e aí não dá pra ler muito. Mas eu sempre gostei muito de ler e desenhar. Sempre foram minhas coisas favoritas (...)

A entrevista continuou e, em um determinado momento, a participante foi questionada sobre o tempo diário que passava conectada:

(...) Antes eu ficava, sei lá, nove horas. Oito horas. Por dia... Quando eu tava ou de férias ou quando eu não ficava no cursinho. Eu ficava bastante tempo. Agora, como realmente não tem como, eu fico, sei lá, uma hora só. Que vai juntando... É que eu tenho um negócio no celular que soma perai (pegou o celular para verificar as horas no aplicativo) ontem deu 2 hroas, que é tipo, intervalo, quando eu to vindo ou quando eu to voltando... Tanto que eu acho que eu não tô conseguindo ler por causa disso, eu tô dando preferência pro celular do que pra leitura (...)

FERNANDA, trecho retirado das entrevistas individuais.



Eu gosto de dormir, eu gosto de estudar, eu gosto de tomar Coca-Cola (risos). Eu não gosto tanto de mexer no celular, porque, não sei, eu acho que faz mal mexer tanto. Porém, eu mexo, mexo muito (risos). Eu gosto de viajar...e aí sobre a minha rotina, eu venho pra escola, então eu chego bem cansada, eu ajudo minha mãe um pouco e depois eu faço as coisas que eu quero, eu assisto um filme, as vezes não dá tempo, porque to vendo TikTok e tals e quando percebo já tá muito tarde e aí eu já vou para a cama (...)

JULIETA, trecho retirado das entrevistas individuais.

É notável que todas as adolescentes do presente estudo demonstram reconhecer inúmeros prejuízos que o uso da internet e das redes sociais pode acarretar (tanto no que diz respeito a sua saúde mental, quanto no que se refere a sua produtividade e segurança). No entanto, ainda assim, mantêm o uso indiscriminado (segundo elas mesmas). O reconhecimento desses prejuízos suscita a reflexão de que a disponibilidade de informações sobre os riscos não parece ser suficiente para levar as adolescentes a adotar estratégias de cuidado e proteção em relação ao seu uso digital.

A compreensão dessa aparente desconexão entre o conhecimento dos prejuízos e a persistência no uso indiscriminado da internet e das redes sociais requer uma análise mais profunda das motivações e influências que moldam o comportamento digital dessas adolescentes. Fatores como pressão social e a busca por validação e pertencimento, bem como a influência da publicidade e das mídias sociais, desempenham um papel crucial nesse contexto e nas motivações intrínsecas e extrínsecas para o uso (Pontes; Patrão, 2014; Dias, *et al.*, 2019).

Além disso, de acordo com alguns autores, a própria natureza adictiva e atraente das plataformas virtuais deve ser considerada, tornando impreterível que as estratégias de intervenção e educação reconheçam esses fatores e busquem abordar as motivações subjacentes para o uso excessivo, ao mesmo tempo que instrumentalizem as adolescentes a tomar decisões informadas e responsáveis em

relação ao aproveitamento e consumo dentro do universo virtual (Tono, 2015; Cruz, 2018).

As adolescentes enfatizam ter consciência que o tempo diário utilizado nesses aplicativos é extenso e apresentaram desejo em diminuir e/ou preencher esse tempo com outras atividades, mas se sentem incapacitadas para se desconectar.

(...) Durante as férias eu estava vendo muito que a pessoa não dorme bem se ela ficava mexendo no celular antes de dormir. Tentei, mas eu não consegui (risos). Sempre dava... aquela coceirinha na mão sabe? Só um pouquinho... Só uns 2 minutinhos, aí vai lá 1 hora e meia... E falam que é preciso ficar acho que meia hora, ou pelo menos 1 hora, sem aparelhos antes de dormir e eu estava tentando colocar isso, só que foi uma meta que eu não consegui cumprir. Porque ficava mais... sei lá, só não da. Aí eu chego, fico vendo e aí acabo apagando. Tanto que um dia desses eu estava respondendo e eu acabei dormindo e nem coloquei o celular para carregar, depois acordei desesperada achando que ia ficar sem bateria no dia.

FERNANDA, trecho retirado das entrevistas individuais.

Já teve vez que eu tipo, eu tava deitada no meu quarto e eu comecei a chorar porque eu não conseguia sair do celular, por mais que eu quisesse eu queria sair pra fazer alguma coisa, pra arrumar meu quarto, brincar com os meus bichinhos, só que eu não conseguia. Era uma coisa que tipo, eu estava presa ali, sabe? (...)

MAITE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Tais dados remetem a alguns estudos da área que apresentam a palavra *nomophobia* (nomofobia), que é a abreviação dos termos *no mobile* (sem celular) e *phobia* (fobia). A palavra em questão foi criada no Reino Unido, Inglaterra, na década 2000, para descrever o fenômeno emergente relacionado ao uso cada vez mais generalizado e intenso dos dispositivos móveis, como smartphones e suas ferramentas virtuais (Yildirim; Correia, 2015; Maziero; Oliveira, 2015).

Desse modo, a nomofobia se refere ao medo irracional de ficar desconectado da internet, das redes sociais e dos dispositivos móveis utilizados para acessar o mundo virtual; está associada a uma dependência excessiva da conectividade digital que, quando inibida, se manifesta de diversas formas, incluindo a necessidade constante de verificar o telefone, mesmo em situações impróprias ou proibidas, o medo contínuo de perder informações importantes e sentimentos de pânico quando separados de seus dispositivos, associados a quadros de ansiedade, nervosismo e picos de stress, sudorese, tremores e preocupações excessivas que constantemente engendram impactos negativos à saúde mental, ao bem-estar, e aos cotidianos dos usuários de uma maneira geral (Yildirim; Correia, 2015; Maziero; Oliveira, 2015).

(...) principalmente nas férias, nossa... Tinha dias que eu, tipo, tenho relatório semanal no celular, aí ele parece tipo, você usou 18 horas a mais no celular do que semana passada. Aí já entro em desespero, né? Porque... É muito tempo, né? Nossa, muito tempo (...) E eu vejo como um tempo desperdiçado (...) Mas eu não faço nada (risos) mesmo com esses lembretes (se referindo ao relatório do celular sobre o uso) eu so reparo (...) Mas é uma coisa muito louca, credo, parece que puxa ne? Você fica viciado, grudado ali.

LUIZA, trecho retirado das entrevistas individuais.

Jade

A gente precisa de esforço mínimo para usar as redes

Luiza

Tem muito a ver com o imediatismo né, quer tudo rápido, e na hora... e a internet dá

Fernanda

A gente perde a noção das coisas, antigamente eu gostava de assistir filmes, hoje me dá preguiça (...)

Ágata

(...) porque o filme tem duas horas e o tiktok tem 30 segundos

Trecho retirado da transcrição do grupo focal.

Ah, eu já tentei parar, mas não deu muito certo... já tentei deixar de lá, deixar carregando e fazer alguma coisa, mas simplesmente não vai... Se eu não tiver o meu celular do meu lado, nem que eu nem mexa, que eu esteja sei lá, só ouvindo música, se eu não tiver ele do meu lado, eu não consigo fazer as coisas (...)

ALINE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Eu tentava deixar o celular ali. E tentava, só que na hora que eu ia ver, eu estava fazendo as coisas que eu tenho que fazer com o celular junto. Tipo, arrumar a casa, eu estou conversando com os outros, arrumando a casa. Dai a hora que eu vou ver, eu estou com o celular de novo (...)

FERNANDA, trecho retirado das entrevistas individuais.

(...) porque você tá no celular e você nem vê a hora passar. Ai você vai "ah passou o intervalo né", ai passou tal aula, ai já acabou... Você fica, "nossa, eu perdi o dia inteiro no celular... poderia ter perdido menos tempo, poderia ter focado mais na matéria e tudo mais".

JASMINE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Portanto, observa-se que o uso do celular parece central no cotidiano das adolescentes participantes do estudo. Essas adolescentes, ainda que identifiquem o excesso, têm dificuldade de amenizar o uso, o que embora remeta à nomofobia, indica a necessidade de mais estudos e ações que, para além do comportamento individual das adolescentes, possam focalizar no desenvolvimento de estratégias coletivas de conscientização e manejo desses dispositivos.

Nesse sentido, é possível encontrar aplicativos de controle de uso. Esses aplicativos, como o *Screen Time*, para o sistema operacional iOS, e o *Digital Wellbeing*, para o sistema Android, permitem que os usuários monitorem e limitem o tempo gasto em aplicativos específicos, com o fornecimento de relatórios detalhados sobre o tempo gasto em diferentes atividades no celular, possibilitando que os usuários tomem decisões pautadas em dados informados sobre o seu uso, detalhados em horas, dias e semanas. A hipótese é de que o fornecimento visual do tempo gasto

gera maior discernimento e melhores tomadas de decisões sobre necessidade de mudanças. Algumas redes, como é o caso do TikTok, começaram adotar medidas similares, ofertando vídeos que sugerem pausas no uso quando é detectado um tempo elevado de conexão do usuário, principalmente em horários inapropriados, como é o caso do período noturno/madrugada (Termo de Uso OffScreen, 2023; Termo de Uso Digital Welbeing, 2023).

No entanto, considerando que tais estratégias responsabilizam unicamente a própria pessoa adolescente sobre seu uso e controle, parece não ser muito efetiva, conforme algumas participantes deste estudo demonstraram.

No que se refere às estratégias mais coletivas de regulação, sabe-se, por meios de conteúdos jornalísticos, que alguns países como Estados Unidos, México, Portugal e Espanha já têm adotado nas escolas a impossibilidade de uso no momento da aula (Ribeiro, Rádio Agência, 2023; Redação, Jornal Opção, 2023). O mesmo se aplica a cidade do Rio de Janeiro, na qual a prefeitura local, em fevereiro/2024, optou por proibir a permanência do aparelho celular dentro das instituições de ensino, incluindo intervalos e trabalhos grupais, visando eliminar os fatores distratores ofertados pelo aparelho que diminuem a concentração e prejudicam o processo de ensino, além de estimular as interações sociais entre os alunos, fora das telas virtuais. Tal decisão é baseada em diversos estudos prévios, incluindo o mais recente da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), responsável pelo Programa de Avaliação Internacional de Estudantes (PISA), que apontam que o uso inadequado ou excessivo da tecnologia tem impacto negativo nos alunos dentro do ambiente escolar. A medida busca alinhar o Rio de Janeiro com outros países e regiões que já implementaram proibições semelhantes, obtendo resultados positivos (Carioca Digital, 2024).

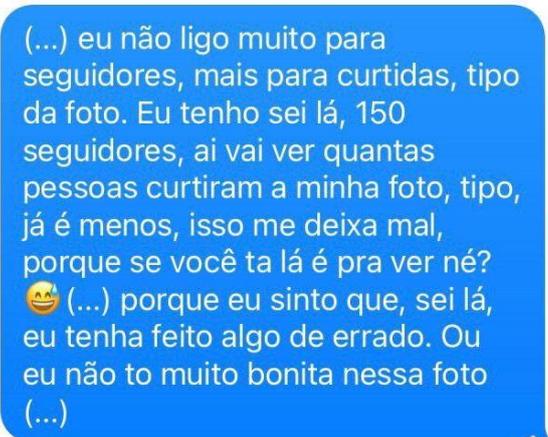
Considerando que não se trata de dados científicos, fazem-se necessários novos estudos que forneçam levantamentos e avaliações de como essas práticas têm impactado nos cotidianos dos adolescentes. Contudo, restringir o uso pode ser um empecilho, destruindo pontes entre gerações e tornando o uso ainda mais atrativo devido à proibição. Outras alternativas se baseiam em integrar o aparelho, a internet e suas ferramentas ao currículo escolar, através de aplicativos de organização de tarefas, acompanhamento de progressos e compartilhamento de conteúdo (muitas vezes, encontrados com facilidade através de videoaulas do YouTube e listagem de exercícios no Google). Tais estratégias visam redirecionar possíveis distrações e

promover um ambiente de aprendizagem mais focado e interessante aos jovens, a partir de algo de domínio e interesse pessoal dessa população (Abdullah, 2016; Berrocoso *et al.*, 2021; Oliveira; Ribeiro, 2022)

Considerando os debates e reflexões advindos do grupo participante, outra estratégia a ser analisada e encorajada é a promoção de um uso mais equilibrado da internet e das redes sociais, através de uma busca mais saudável pelos próprios usuários, tanto de conteúdos dentro do universo digital, como de práticas que auxiliem no uso, como restrições para hora das refeições, momentos de socializações e higiene do sono. É necessária a ênfase de estudos que investiguem os impactos dessas práticas, a longo prazo, nos cotidianos de adolescentes, para que os próprios resultados sirvam para maiores análises, encorajamento e reflexões sobre o uso.

Para a continuidade desta reflexão, é fundamental que haja mais estudos que se debrucem sobre a identificação e avaliação de estratégias mais ampliadas e coletivas que instituições, organizações, e até mesmo no âmbito das políticas públicas têm adotado, tendo como foco diminuir as consequências negativas do uso indiscriminado do celular e redes sociais por adolescentes.

Sobre os aspectos negativos que vislumbravam no uso das redes sociais, as adolescentes foram capazes de nomear, com facilidade, aspectos que consideram maléficos e que o uso excessivo pode acarretar. Entre eles, o acesso a padrões expostos e conseqüentemente impostos, no que diz respeito a aparência, estilo de vida, comportamento e sucesso e que, de certa forma, provocam feedbacks positivos, geralmente em forma de curtidas, comentários e reações, que são vistos por essas adolescentes, muitas vezes, como uma forma de validação pessoal, conforme a fala de Isa no trecho abaixo:



(...) eu não ligo muito para seguidores, mais para curtidas, tipo da foto. Eu tenho sei lá, 150 seguidores, aí vai ver quantas pessoas curtiram a minha foto, tipo, já é menos, isso me deixa mal, porque se você ta lá é pra ver né? 😊 (...) porque eu sinto que, sei lá, eu tenha feito algo de errado. Ou eu não to muito bonita nessa foto (...)

ISA, trecho retirado das entrevistas individuais.

Continuando, elas dizem que a ausência de pré-requisitos impostos para esses padrões pode gerar a ausência desses feedbacks, o que gera intensas frustrações que se desdobram, muitas vezes, em quadros de ansiedade e prejuízos na autoimagem, além de provocar uma busca para alcançar esses padrões, geralmente expresso em compras (de produtos, roupas, acessórios e similares), implementação de treinos e dietas e quadros comparativos.

Em questão de material, tipo de roupa, maquiagem... Eu me sinto influenciada. Eu vi uma coisa, gostei, e eu quero comprar aquilo que você tá usando, mas depois passa um tempo, eu não gosto mais daquilo, na verdade eu nem sei se eu gostava antes 😊

FERNANDA, trecho retirado das entrevistas individuais.

Ah, eu já cheguei até parar de comer. Parava de jantar, de almoçar, comer alguma coisinha no dia... Aí eu pensei: não... eu posso começar a academia, me alimentar de forma melhor e começar a fazer isso de forma legal, porque eu quero. Eu já não me sentia muito bem, antes da internet. A internet só reforço muito isso. Aí eu pensei: não, eu posso parar de ver essas pessoas e quando eu realmente quiser mudar por mim eu vou lá, começo a academia, vou em um nutricionista pra começar a me alimentar de forma melhor e tudo mais (...)

JASMINE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Outro aspecto apontado pelas adolescentes como prejudicial se refere ao compartilhamento excessivo de informações falsas, que acabam gerando grandes repercussões nos grupos de amigos e/ou conhecidos. As adolescentes relataram sentir que as redes sociais estão cada vez mais propensas à disseminação de boatos, informações falsas e/ou informações que deveriam ser sigilosas de alguma maneira, e que existe uma dificuldade cada vez maior para verificar a veracidade das informações encontradas nessas plataformas.

O conceito de *fake news*, ou notícias falsas, ganhou destaque no início do século XXI. Trata-se de informações falsas ou distorcidas, apresentadas como se fossem notícias verdadeiras, que obtiveram facilidade em sua disseminação devido ao uso crescente das redes sociais, alcançando desse modo uma escala global e abrangendo uma variedade de temas, como política, saúde e ciência (Delmazo; Valente, 2018; Silveira, *et al.*, 2022).

Alguns autores têm observado que a disseminação de tais notícias na era digital gera implicações à saúde mental dos usuários, principalmente para o público mais jovem, que possui um contato maior com as redes sociais e, por consequência, sofre os impactos gerados pela desinformação desmembrados em várias dimensões, como a ansiedade, o estresse e episódios de cyberbullying, principalmente quando as notícias expostas tem relação com suas vidas pessoais e/ou com os locais de frequência habitual, como é o caso de boatos e informações pessoais espalhados no universo virtual e ameaças de ataques a escolas e zonas de lazer (Delmazo; Valente, 2018; Silveira, *et al.*, 2022).

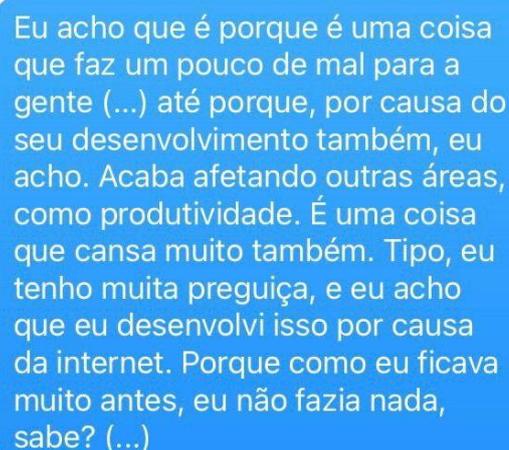
A constante exposição a informações falsas pode levar à confusão e ao ceticismo em relação às informações legítimas, pois dificulta a distinção entre o que é verdadeiro e o que não é. Isso afeta a percepção da realidade, o que pode resultar em isolamento social, uma vez que as *fake news* são criadas com o objetivo de polarizar a opinião pública, causando divisões entre os jovens e gerando tensões nas relações sociais (Almeida, *et al.*, 2020; Rodrigues; Bonone; Mielli, 2020).

Em situações mais complexas, como as eleições presidenciais em vários países e o contexto pandêmico vivenciado no ano de 2020, tais notícias ganham ainda mais visibilidade e poder destrutivo, em um cenário no qual notícias falsas relacionadas a partidos políticos e questões de saúde tiveram o poder de influenciar as escolhas democráticas da população e contribuir para a recusa prejudicial de vacinas e tratamentos médicos eficazes (Almeida, *et al.*, 2020; Rodrigues; Bonone;

Mielli, 2020).

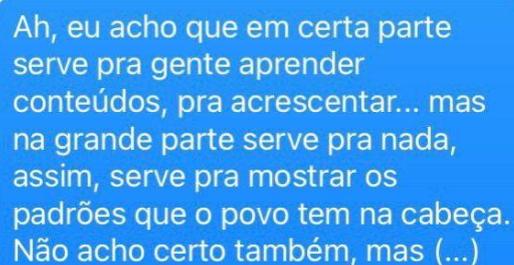
Assim, vale apontar, em diálogo com os resultados do presente estudo, que a era da desinformação, alimentada pelas *fake news*, representa um grande desafio na era digital. A educação midiática, o desenvolvimento de habilidades críticas de reconhecimento e fiscalização e a promoção de um ambiente de comunicação aberto e seguro são medidas essenciais para diminuir os impactos negativos gerados. Além disso, políticas e iniciativas que visam combater a disseminação de *fake news* e promover a responsabilidade nas plataformas digitais são fundamentais para proteger a saúde mental dos jovens e preservar a integridade das informações oferecidas e disseminadas nos diversos tipos de meios comunicacionais (Delmazo; Valente, 2018; Silveira, *et al.*, 2022)

Sobre os benefícios que o uso das redes sociais pode acarretar, principalmente no que diz respeito à sua própria saúde mental, as adolescentes apresentaram maiores dificuldades para formularem suas respostas, voltando-se para o que consideram prejudicial, conforme ilustrado nos trechos abaixo:



Eu acho que é porque é uma coisa que faz um pouco de mal para a gente (...) até porque, por causa do seu desenvolvimento também, eu acho. Acaba afetando outras áreas, como produtividade. É uma coisa que cansa muito também. Tipo, eu tenho muita preguiça, e eu acho que eu desenvolvi isso por causa da internet. Porque como eu ficava muito antes, eu não fazia nada, sabe? (...)

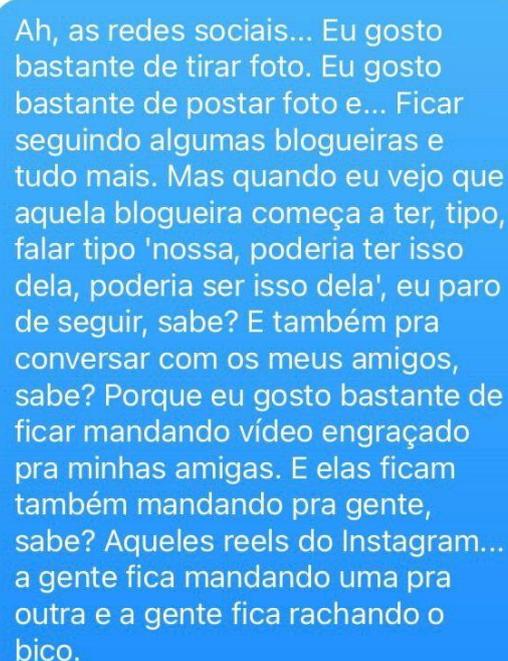
JADE, trecho retirado das entrevistas individuais.



Ah, eu acho que em certa parte serve pra gente aprender conteúdos, pra acrescentar... mas na grande parte serve pra nada, assim, serve pra mostrar os padrões que o povo tem na cabeça. Não acho certo também, mas (...)

JULIETA, trecho retirado das entrevistas individuais.

No entanto, em geral, o grupo participante elencou como aspectos positivos decorrentes do uso das redes sociais e do celular a possibilidade de acesso a entretenimento, diversão e fácil acesso aos conteúdos de interesse pessoal, devido à grande variedade disponibilizada dentro desses aplicativos, o que inclui fotos, vídeos, filtros interativos, jogos e memes, de usuários conhecidos (amigos, familiares e colegas) e desconhecidos (perfis famosos), que se tornam ainda mais atraentes nos momentos de ócio das participantes.



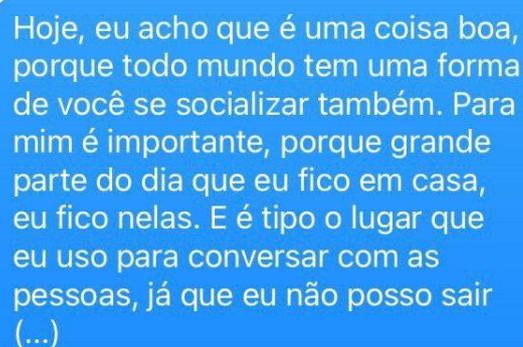
Ah, as redes sociais... Eu gosto bastante de tirar foto. Eu gosto bastante de postar foto e... Ficar seguindo algumas blogueiras e tudo mais. Mas quando eu vejo que aquela blogueira começa a ter, tipo, falar tipo 'nossa, poderia ter isso dela, poderia ser isso dela', eu paro de seguir, sabe? E também pra conversar com os meus amigos, sabe? Porque eu gosto bastante de ficar mandando vídeo engraçado pra minhas amigas. E elas ficam também mandando pra gente, sabe? Aqueles reels do Instagram... a gente fica mandando uma pra outra e a gente fica rachando o bico.

JASMINE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Há uma sensação de companhia e conforto que é ofertada pelas redes sociais, principalmente em momentos de solidão, tédio e abalos/fragilidades emocionais. As participantes relataram usar tais aplicativos para interagir com amigos e fazer novas amizades virtualmente, o que lhes proporciona uma sensação de conexão social e que, na perspectiva delas, foi fundamental na época do isolamento social devido à pandemia.

Ah, faz bem porque eu aprendo as coisas, que eu... Ah, não é bem rede social, né? Tipo... Mexer no celular não é rede social, tem isso. Porque, tipo, eu abaixo o arquivo de livro pra mim ler essas coisas. E... Na rede social, tipo, YouTube eu vejo videoaula. No Instagram eu sigo, tipo, a maioria é ou conta de gente famosa que eu, tipo, em 2020 eu acompanhava. Porque de resto eu parei de seguir todo mundo. Eu acompanhava quem mais, tipo... Eu fui fã em 2020, porque em 2020 teve a pandemia... E só tinha aquilo. Aquele era o nosso meio de contato. E, é tipo, eu continuei seguindo porque foram coisas que me fizeram bem. Mas de resto, tipo... TikTok... Eu do risada, então faz bem. Pinterest eu salvo, tipo, coisinha pra estudar também, ou coisa de dar risada, eu mando para todas as minhas amigas quase. E, tipo... Faz bem, então.

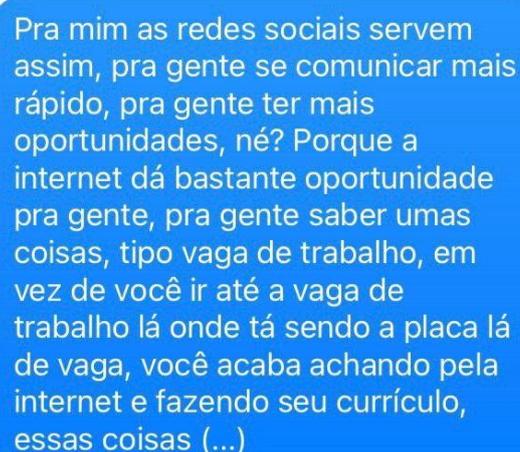
JULIETA, trecho retirado das entrevistas individuais.



Hoje, eu acho que é uma coisa boa, porque todo mundo tem uma forma de você se socializar também. Para mim é importante, porque grande parte do dia que eu fico em casa, eu fico nelas. E é tipo o lugar que eu uso para conversar com as pessoas, já que eu não posso sair (...)

MAITE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Foi mencionado, também, o acesso à informação. As participantes destacaram o papel das redes como fonte rápida e acessível de informações sobre diversos assuntos, como notícias, eventos atuais, tendências e novidades, promovendo a possibilidade de se manterem atualizadas e informadas por meio dessas plataformas, o que as auxilia nas atividades escolares e na vida social.

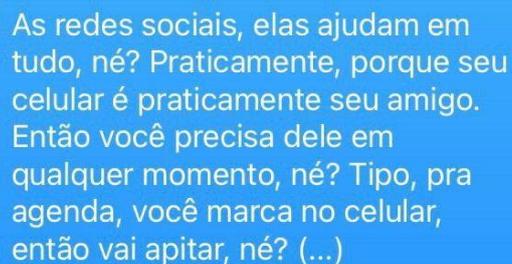


Pra mim as redes sociais servem assim, pra gente se comunicar mais rápido, pra gente ter mais oportunidades, né? Porque a internet dá bastante oportunidade pra gente, pra gente saber umas coisas, tipo vaga de trabalho, em vez de você ir até a vaga de trabalho lá onde tá sendo a placa lá de vaga, você acaba achando pela internet e fazendo seu currículo, essas coisas (...)

ISA, trecho retirado das entrevistas individuais.

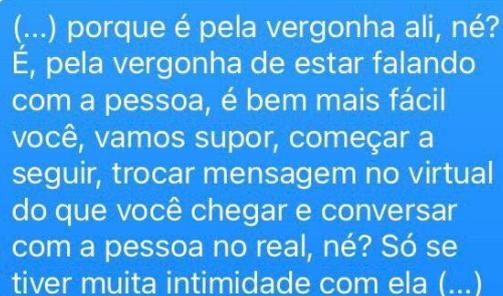
Abordou-se a comunicação e a interação, destacando a facilidade de contato proporcionada por esses aplicativos, que possibilita conexão quase que vitalícia com amigos e familiares, e a possibilidade de compartilhamento de experiências, pensamentos e sentimentos por meio de mensagens, comentários e publicações. As

participantes relataram uma sensação de conforto maior ao expressar determinados assuntos através do virtual, gerada pela diminuição de sentimento de insegurança e/ou timidez.



As redes sociais, elas ajudam em tudo, né? Praticamente, porque seu celular é praticamente seu amigo. Então você precisa dele em qualquer momento, né? Tipo, pra agenda, você marca no celular, então vai apitar, né? (...)

LUIZA, trecho retirado das entrevistas individuais.



(...) porque é pela vergonha ali, né? É, pela vergonha de estar falando com a pessoa, é bem mais fácil você, vamos supor, começar a seguir, trocar mensagem no virtual do que você chegar e conversar com a pessoa no real, né? Só se tiver muita intimidade com ela (...)

ALICE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Tais dados parecem corroborar os estudos anteriores a respeito dos avanços da internet e suas possibilidades. O cenário pandêmico e pós-pandêmico acelerou tais avanços, em um primeiro momento, facilitando e possibilitando atividades cotidianas necessárias e desejadas como trabalho, educação, comércio, lazer e socialização, em um momento em que o isolamento social impossibilitou outras formas e meios para tais ações (Gálan *et al.*, 2020; Santos; Monteiro, 2020).

Em um segundo momento, com o controle da pandemia, a retomada das atividades presenciais e normalização dos cotidianos, o cenário pós pandêmico e os impactos de quase dois anos de isolamento social mostraram novas vivências do uso da internet e das redes digitais, agora com alcances maiores, maior número de usuários e de possibilidades (Gálan *et al.*, 2020; Santos; Monteiro, 2020; Pernice,

2022; Silva *et al.*, 2022).

Inúmeros cursos permaneceram no EAD⁵, facilitando a educação, principalmente no que diz respeito ao ensino superior e a cursos de pós-graduação; diversas empresas aderiram ao trabalho híbrido ou 100% *home office*⁶, facilitando a conexão de cidades, estados e até mesmos países, diminuindo o tempo destinado ao transporte e aumentando as oportunidades de trabalho (Araújo; Lua, 2021; Pernice, 2022; Silva *et al.*, 2022).

Nesse cenário, são indiscutíveis também as proporções do uso das redes, quando novos aplicativos surgem com grande facilidade e frequência, conquistando novos usuários e mantendo os antigos cada vez mais conectados e dependentes. Contudo, quanto maior as possibilidades, maiores os riscos e maiores as necessidades de investigações, sendo necessárias futuras produções que se dediquem à análise mais aprofundada da funcionalidade e da potencialidade de formas de trabalho e educação pautadas de maneira totalmente virtual, assim como os impactos da inserção da internet no dia a dia dos indivíduos para o desenvolvimento, comunicação, formação e socialização, a curto e longo prazo, dentro de uma sociedade que está em constante avanço e dependência tecnológica. Isso para que os próximos resultados tenham como foco formas para se extrair o melhor dos avanços digitais, sem perder a humanidade, a singularidade e, principalmente, o poder de controle.

A busca por soluções eficazes para enfrentar os desafios associados ao uso excessivo de redes sociais requer uma abordagem multifacetada, diante do exposto, reconhece-se a necessidade de uma abordagem proativa por parte das plataformas digitais na proteção da saúde mental dos adolescentes, a partir da integração de medidas mais robustas de cuidado, no sentido de verificar e comprovar a idade dos

⁵ “Considera-se educação a distância a modalidade educacional na qual a mediação didático-pedagógica nos processos de ensino e aprendizagem ocorra com a utilização de meios e tecnologias de informação e comunicação, com pessoal qualificado, com políticas de acesso, com acompanhamento e avaliação compatíveis, entre outros, e desenvolva atividades educativas por estudantes e profissionais da educação que estejam em lugares e tempos diversos” (Decreto Nº 9.057, de 25 de maio de 2017).

⁶ O trabalho *home office*, também conhecido como trabalho remoto, é uma modalidade de trabalho realizada de maneira remota, geralmente na residência do empregado, com o auxílio de tecnologias de informação e comunicação. Já o trabalho em formato híbrido se caracteriza por fundir o trabalho presencial e o trabalho de maneira remota, sendo mais flexível, permitindo que os colaboradores escolham a maneira e o local para a realização das atividades profissionais. O funcionamento e organização do trabalho híbrido pode variar conforme as orientações e necessidades da empresa/organização (Araújo; Lua, 2021).

usuários durante o processo de criação de contas e o ajuste a experiência online (conforme o estágio de desenvolvimento emocional e cognitivo dos usuários), com potencial para minimizar os riscos associados ao acesso precoce ou inadequado a determinados conteúdos, que por sua vez, pode contribuir para a criação de ambientes online mais alinhados com as especificidades de cada faixa etária.

Nessa direção, reconhece-se também o impacto significativo que os influenciadores digitais, ou seja, os produtores dos conteúdos que são expostos em tais ambientes online, exercem sobre a audiência adolescente, sendo fundamental a implementação de regulamentações que formalizem a atuação desses profissionais, visando garantir que o conteúdo veiculado nas redes seja consciente e humanizado. Essa abordagem visa não apenas proteger os adolescentes de conteúdos prejudiciais, mas também contribui para a formação de uma cultura online mais responsável, onde a influência digital possa ser exercida com consciência e responsabilidade.

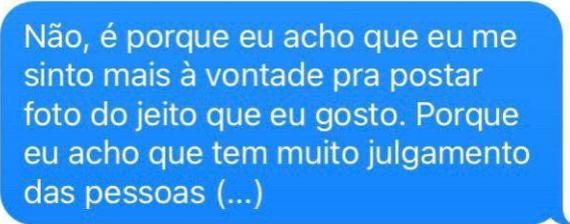
4.3 Postar ou não postar: eis a comparação. Entre compartilhamentos e cautelas

Nesta categoria temática, encontram-se os conteúdos produzidos pelas participantes do estudo ao discorrerem sobre as ações que desenvolvem nas redes sociais, focalizando o postar e o consumir conteúdos e sua relação com a exposição no meio virtual, os dados referentes às respostas que envolviam a questão de gênero e sua relação com o uso das redes sociais, e o impacto na saúde mental de adolescentes.

Através da fala e da postura das participantes nas entrevistas individuais e no encontro grupal, foi possível analisar e hipotetizar dificuldades para distinguir e separar as experiências da vida real daquelas vivenciadas de maneira online, pois o virtual ganhou um espaço permanente no cotidiano dessas usuárias, entrelaçando-se em todos os âmbitos e esferas das vidas e das ocupações das adolescentes.

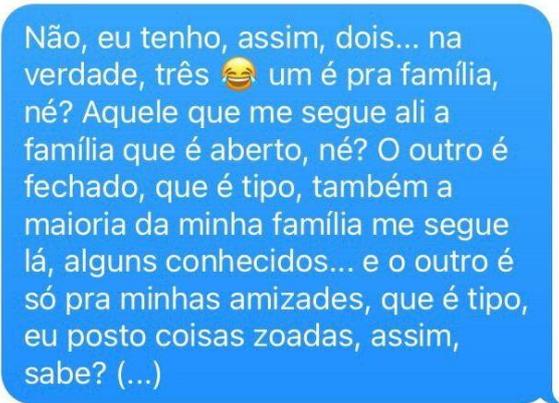
As adolescentes também demonstraram preocupações com a sua privacidade nesses aplicativos, sendo que a maioria sinalizou tornar as contas privadas e, dessa forma, só permitir acesso a pessoas pré-aprovadas. Contudo, mesmo com esses recursos, muitas adolescentes ainda optam pela criação de um conta denominada pelas mesmas como “secundária”, sem informações como foto ou nomes, para que

assim, além do fator privativo, a conta em questão apresenta maiores dificuldades para ser localizada. Também há uma tendência maior a realizar postagens nessas contas secundárias.



Não, é porque eu acho que eu me sinto mais à vontade pra postar foto do jeito que eu gosto. Porque eu acho que tem muito julgamento das pessoas (...)

FERNANDA (se referindo à conta secundária), trecho retirado das entrevistas individuais.



Não, eu tenho, assim, dois... na verdade, três 😂 um é pra família, né? Aquele que me segue ali a família que é aberto, né? O outro é fechado, que é tipo, também a maioria da minha família me segue lá, alguns conhecidos... e o outro é só pra minhas amigas, que é tipo, eu posto coisas zoadas, assim, sabe? (...)

ALICE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Todavia, apesar da existência e aplicação desses recursos e estratégias protetivas, por mais que as adolescentes relatem passar grande parte do dia usando esses aplicativos, também mostraram uma maior inclinação para consumir conteúdo em vez de postar ativamente, expressando um desejo superior de se envolver e consumir conteúdo criado por outros, mas não em compartilhar seu próprio conteúdo, sua própria imagem e seu dia a dia.

Eu já compartilhei muita coisa, mas hoje em dia, acho melhor me privar um pouquinho mais, aí eu tenho um perfil mais privado, que aí sim eu posto as coisas, que é tipo, eu só coloco os meus amigos (...)

MAITE, trecho retirado das entrevistas individuais.

(...) eu não posto nada. Antes eu postava. Antes o meu projeto de vida era ser influencer, mas isso mudou muito. Eu achei impressionante até, porque eu queria muito... eu falava 'nossa, eu nunca vou mudar esse pensamento', e mudou completamente. Eu prefiro assim, menos exposição sabe?

JADE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Quando eu deixei um pouco assim de postar muito sobre a minha vida, muita coisa melhora, né? Porque tem muitas pessoas que atrapalham (...) Eu prefiro ser mais privada, eu acho. Agora, pelo menos. Eu pretendo ser mais ainda, mas agora, assim tá bom, mas eu quero ainda mais.

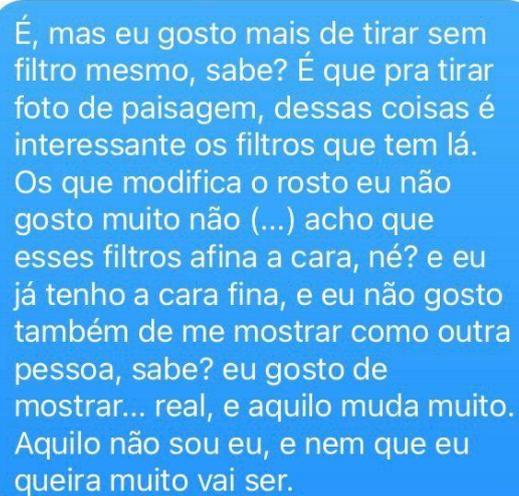
JASMIINE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Nas entrevistas e no encontro do grupo focal, emergiu o assunto sobre os filtros do Instagram, definidos como ferramentas que fundiram os recursos tecnológicos de realidades aumentadas com a câmera dos aplicativos, permitindo assim alterações nas imagens. De início, tais ferramentas editavam a iluminação e cores das imagens (recursos que se mantêm atualmente), provocando alterações com fins mais cômicos, como colocar orelhas de animais, realizar animações de corações e outros emojis

brilhantes e alterar a voz em caso de vídeos. Com o tempo, os filtros foram sendo aperfeiçoados, sendo capazes de inserir maquiagens, aumentar ou diminuir determinadas partes de rosto e corpo e mudar tons de cabelo, olhos, pele e dentes. (Lisboa; Freire; 2014; Montardo; Prodanov, 2021).

As participantes relataram uso desses filtros no passado, mas que tal uso acabava interferindo sua percepção de autoimagem e autoestima, gerando constantes sentimentos de inadequação e comparação, não só ao olharem outras pessoas com filtros, mas também a sua própria imagem editada, relatando receber de maneira cada vez mais intensa padrões de beleza irreais estabelecidos por tais edições que desvalorizam seus traços e aparências naturais.

Atualmente, as participantes relataram não usar mais tais ferramentas com frequência, apesar de realizarem modificações em cores e iluminações. Contudo, também relatam uma preferência em não produzir mais selfies e, quando produzem, atentam-se a esconder ou camuflar determinados traços e até mesmo o rosto por completo, usando posições e/ou objetos (como cabelo, as mãos ou o próprio celular).



É, mas eu gosto mais de tirar sem filtro mesmo, sabe? É que pra tirar foto de paisagem, dessas coisas é interessante os filtros que tem lá. Os que modifica o rosto eu não gosto muito não (...) acho que esses filtros afina a cara, né? e eu já tenho a cara fina, e eu não gosto também de me mostrar como outra pessoa, sabe? eu gosto de mostrar... real, e aquilo muda muito. Aquilo não sou eu, e nem que eu queira muito vai ser.

ALINE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Ah, é mais a parte dos filtros também. Tem filtro que... Que muda completamente. Que muda muito a pessoa (...) eu nem costumo usar, mas eu usei. Já usei até demais. Ai me fazia mal, sabe, ver aquilo, ver que eu era aquilo no celular mas fora não era, ai eu parei.

LUIZA (respondendo o que mudaria nas redes sociais) trecho retirado das entrevistas individuais.

Eu não gosto muito nem de tirar foto sozinha mais 😊 eu tiro mais foto dos meus amigos, quando eu apareço tento me esconder, ve ai a foto do meu perfil no WhatsApp, o celular ta na minha cara (...)

ALICE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Todo esse cenário, de acordo com as próprias participantes, gera intensas comparações, principalmente devido aos padrões que são constantemente expostos e que podem gerar sentimentos de inadequação diante das aparências, relações e aparentes conquistas que são expostas nessas redes, o que pode vir a prejudicar a relação dessas adolescentes com sua própria autoimagem, reverberando em sua autoestima e, inclusive, em seus vínculos sociais e afetivos, pois as comparações não são unicamente estéticas, mas se ampliaram para estilos de vida de uma maneira geral.

Vale ressaltar que, quando questionadas, as participantes reconheceram que o conteúdo publicado nessas redes é facilmente manipulável e editável, podendo não ser real em sua totalidade. Esse discernimento, porém, não altera o efeito que tais postagens causam em sua saúde mental.

Então... Ah, eu não sei, é uma coisa assim, normal, vamo se dizer. Todo mundo tem, né? Só que, ah, teve uma época que me afetava um pouco em questão de autoestima. Porque ainda eu não... Eu tenho um estilo próprio, mas ainda vou alterar muitas coisas, provavelmente. Eu sinto isso, sabe? E... Ah, por exemplo, você entra no TikTok, você vê muita... Muita menina assim, padrão, sabe? Que mexe um pouco com a sua cabeça. Antes mexia mais, agora não tanto. Mas é uma coisa que impacta bastante se você for uma pessoa muito insegura, sabe? Tenho muitas amigas minhas que chegam a se sexualizar pra chamar atenção, sabe? Na internet. Tipo, pra ter... uma auto validação, e eu acho que é meio que involuntário, né? Porque você quer se encaixar naquele meio (...)"

JADE, trecho retirado das entrevistas individuais.

(...) acho que mexe muito com todo mundo, a comparação. Eu acho que deixa todo mundo... sei lá. Eu já fiquei um tempo sem entrar, me privei de ver TikTok ou entrar no Instagram, porque tava me fazendo muito mal em ver, tipo, pessoas que são consideradas mais bonitas (...)

FERNANDA, trecho retirado das entrevistas individuais.

Tipo, aparece uma mulher bonita no TikTok, automaticamente eu vou ficar pensando nisso pelo resto da semana. Ou pessoas que postam quando saem, me afeta, porque eu não tenho isso (...)

MAITE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Por exemplo, às vezes as pessoas aparecem dando muito conselhos nas redes sociais. E às vezes você, quando você não tem aquilo, quando não é seu, não é pessoal seu, você fica tipo, 'meu Deus, eu poderia ser assim, né'? Mas não é de uma hora pra outra... É um caminho que você tem que percorrer, querendo ou não, as suas conquistas e o, tipo, o seu modo de crescer não é igual o do outro, né? E isso influencia muito, assim, porque às vezes você pensa, nossa, eu poderia, poderia estar desse jeito, poderia estar com esse pensamento, mas não tô (...)

JADE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Eu acho que me comparo muito em questão de relação, tipo, aquele casal que você vê e nossa, meu sonho é ser assim. Mas assim, a rede social também não mostra tudo, né?... E de aparência também. Mas é isso que eu falo, ficar sem celular tá me fazendo muito bem até. É difícil, mas tá. É que eu abri o olho em bastante coisa, mudei a cabeça em bastante opiniões, melhorei, eu acho (...) Eu não fico mais me comparando, nem pessoalmente, tipo, eu ainda acho isso ou aquilo bonito, sabe? mas não fico me comparando, 'ah eu não tenho aquele corpo, não tenho aquele cabelo' entendeu? Acho que eu mudei isso, parei bastante, que eu ficava bastante nisso, 'nossa, queria... se eu fosse assim, ia ser melhor.' Mas mudei bastante!

ALINE, trecho retirado das entrevistas individuais
(Aline estava de castigo na época das entrevistas e, devido a isso, estava sem o aparelho).

Depende muito do momento que eu tô. Se eu tô mais pra baixo na semana eu vou ficar ruim, e se eu tiver mais feliz, alegre assim, eu vou acabar falando, 'ai, isso é só uma parte da vida deles, eles não vão postar quando eles tão tristes, eles vão postar só a parte feliz da vida deles' (...)

ISA, trecho retirado das entrevistas individuais.

Julieta

Por exemplo, se você já tem uma noção do que você quer fazer, você pode pesquisar sobre, a como começar sabe? Mas por exemplo (...) tem pessoas que editam parte da vida e postam, isso atrapalha muito em questão de comparação também

Isa

É, aí você vai se comparar e não vai pensar no seu próprio processo

Jasmine

(...) e eu acho que a gente sofre mais, porque com esse novo ciclo a gente acaba se julgando, e uma pessoa mais velha já tem um pouco de consciência, sabe como se defender, a gente sabe só que de uma maneira muito lenta, e acho que faz com que a gente sofra mais, na minha opinião (...)

Trecho retirado da transcrição do grupo focal.

A comparação com outras pessoas, que é natural em todas as fases da vida dos seres humanos, é intensificada nas adolescências, considerando que é a partir do outro que a identidade e subjetividade do sujeito individual vai se constituindo. No entanto, esse processo parece ter sido potencializado com as redes sociais digitais (Rossi, 2019; Santos, 2022).

Todas as participantes deste estudo falaram sobre a comparação, tanto individualmente quanto no grupo focal, o que disparou a criação de uma categoria própria para este tema. Foi possível observar que elas discorrem sobre isso, enfocando o sofrimento que causa e o impacto negativo para a saúde mental, determinando, inclusive as ações das adolescentes nos próprios perfis (redução de postagem de fotos próprias, postagens em perfis privados só para amigos/as visando garantir o reconhecimento, etc.)

Estes dados levam à reflexão de que a sociedade contemporânea se

desenvolveu através de pilares patriarcais e predominantemente machistas, na qual os veículos midiáticos sempre exerceram grande poder, principalmente no que diz respeito a padrões estéticos e comportamentais das mulheres (Ervilha *et al.*, 2022; Gress *et al.*, 2023; Santos, 2022).

Tais veículos, ao longo do tempo, passaram por evoluções e transformações significativas. O poder hoje concentrado na internet e nas redes sociais antes se convergia em revistas, outdoors e programas televisivos. Assim como as formas de divulgação e o alcance das mídias se alteram com o passar do tempo, os padrões que são expostos, validados e reforçados por tais ferramentas também se alteram a partir de variações temporais, mas também culturais e sociais (Ervilha *et al.*, 2022; Gress *et al.*, 2023; Santos, 2022).

Contudo, devido a processos como machismo e misoginia, decorrentes da sociedade patriarcal, é possível notar que a cobrança de tais padrões, independentemente das variantes aplicadas, recai com maior intensidade sobre o gênero feminino, principalmente no que diz respeito aos itens considerados belos para corpos, fisionomias, estilos e adereço (Ervilha *et al.*, 2022; Gress *et al.*, 2023; Santos, 2022).

A formação da percepção corporal se inicia na infância, e a imagem corporal é moldada dinamicamente em interação com o ambiente no qual os sujeitos estão alocados. Por conseguinte, a aspiração e a procura pelo belo e normativo se torna parte da conduta civilizatória (Gress *et al.*, 2023; Santos, 2022)

Com o advento de novas tecnologias de produção no século XVII, os indivíduos foram submetidos a uma padronização de gestos, costumes e, conseqüentemente, aparências (Gress *et al.*, 2023; Santos, 2022)

A supremacia masculina sobre a estética feminina se intensificou no século XIX, durante a revolução industrial, impulsionada principalmente por interesses econômicos. A necessidade de consumo dos novos produtos fabricados em massa exigia um público consumidor, e os homens, que detinham o controle dos meios de produção, comunicação e entretenimento, direcionaram esse consumo para o gênero feminino (Gress *et al.*, 2023; Santos, 2022)

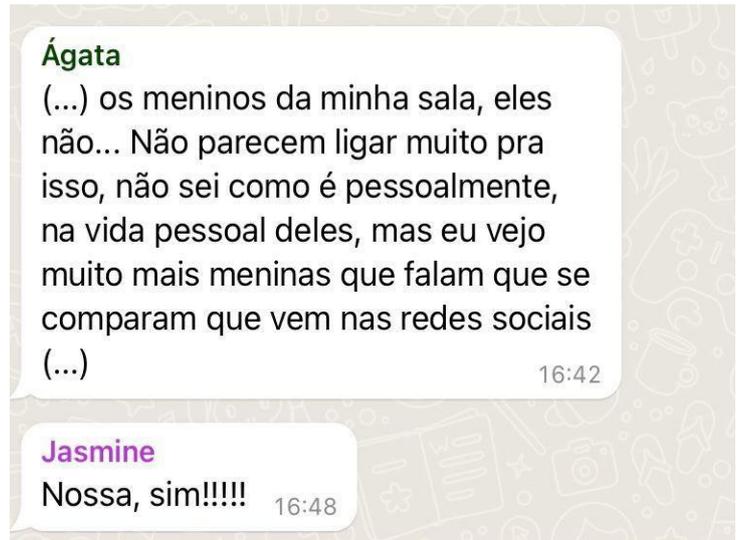
Assim, o belo é transformado em objeto de consumo e comercializado através das mídias, influenciando a subjetividade de quem o consome e “como somos corpos constituídos na/da cultura em que estamos imersos (...) historicamente, a

representação de mulher sempre buscou se metamorfosear atendendo aos padrões e estilos exigidos dela” (Gress et al, 2023, p.7).

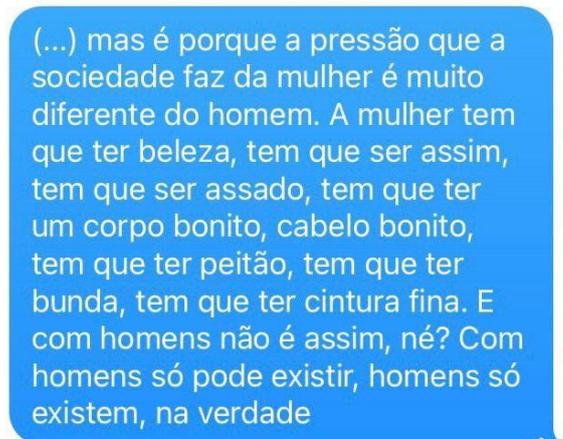
A pressão psicológica, a insegurança com relação à autoimagem e a intensa exposição a padrões normativos de belezas engessadas moldam mulheres cada vez mais insatisfeitas que, por sua vez, colaboram para o benefício e continuidade de sistemas capitalistas de consumo e controle, através da comercialização de produtos, procedimentos estéticos e cirurgias, cada vez mais invasivos e, em grande porcentual dos casos, sem fins necessários para além dos objetivos estéticos, um contexto no qual a razão de busca e desejo para tais aquisições e/ou mudanças se baseia no que é exposto em rede, através de realidades editadas e filtros aplicados com o intuito de embelezar o virtual, mesmo que aquilo não represente a verdade fora daquelas mídias (Ervilha *et al.*, 2022; Gress *et al.*, 2023; Santos, 2022)

Tais postagens, ao ganharem alcance, impactam outros usuários, gerando novos sentimentos de inadequações e a continuação dos eixos e procedimentos viciosos envolvidos. Esse fenômeno é particularmente prejudicial para o público mais jovem, cujas subjetividades e processos de construção de identidade ainda estão em curso (Ervilha *et al.*, 2022; Gress *et al.*, 2023; Santos, 2022)

O grupo participante, em sua totalidade, concorda que o gênero feminino recebe de forma mais negativa as influências e posteriores impactos desse uso de uma maneira mais intensa. Quando questionadas sobre a razão, relataram acreditar que as mulheres, de uma maneira geral, são mais vulneráveis e emotivas, e que esse lado mais emocional dificulta uma análise mais crítica sobre uso da internet e de todos os fatores que foram citados nas categorias anteriores. Também relataram sentir uma necessidade maior de validação quando comparadas ao gênero masculino e que, por isso, há uma tendência de que mulheres se exponham mais no meio virtual e que sejam mais ativas nesses aplicativos.



Trecho retirado da transcrição do grupo focal.



ALICE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Paralelamente a isso, as participantes trouxeram discussões acerca do falocentrismo e outros pré-conceitos estabelecidos e enraizados na sociedade, que refletem em maiores cobranças ao gênero feminino, reforçando os padrões impostos a esse grupo, tanto no que diz respeito à estética, quanto no que diz respeito às ocupações, questões comportamentais e papéis sociais, e que isso é constantemente exposto e reforçado na internet. Até mesmo no que se refere aos filtros citados na subseção anterior, tais ferramentas sendo, em sua evidente maioria, destinadas a mulheres, com recursos de maquiagens, acessórios e similares, o que ressalta que os padrões sociais e estéticos impostos ao gênero feminino tendem a ser mais

específicos e exigentes em comparação ao que se espera do gênero masculino, no que diz respeito à aparência, comportamento e realizações. Isso contribui para sentimentos de inadequação, insegurança, ansiedade e revolta nas adolescentes, que gostariam que esses pontos fossem diferentes.

Menina querendo ou não tem aquilo de consumir coisas mais de aparência e de se comparar bem mais do que menino. Menino geralmente é mais tranquilo. E menina, tipo, menina sempre tem a agenda mais puxada, tem que ajudar, tem que fazer muitas coisas, aí a gente fica mais sobrecarregada em tudo, na vida, e nessas questões da internet também (...)

ÁGATA, trecho retirado das entrevistas individuais.

Eu acho que por a gente ser um pouco mais sentimental, assim. E ligar mais pra essas coisas, sabe? Por exemplo, comparações de beleza. Isso acontece muito, muito e muito e desde muito tempo. E é uma coisa que deixa realmente a gente mal, sabe? De... Por exemplo, você tá gostando de um menino e você não é do jeito que ele gosta, sabe? Sendo que isso tem que ser pra você, não pra ele. E querendo ou não, a internet, ela me força a ser assim, porque ela que tá, mostrando que menina é bonita e o que é bonito nela enquanto menino tá lá, vendo joguinho (...)

JADE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Tais dados corroboram vários estudos prévios que já sinalizavam que as redes sociais desempenham um papel crucial na vida contemporânea, mas seu impacto não é igual entre homens e mulheres, refletindo as desigualdades de gênero existentes na sociedade e que agora se estendem ao mundo virtual, ampliando seu alcance e visibilidade (Bienzobás, 2021; Doring, 2009; Naranshohn; Reis, 2020; Liang, 2022).

Pesquisas apontam que as mulheres são mais propensas a serem vítimas de cyberbullying e têm menor representatividade em posições de destaque no ambiente online; em contrapartida, tendem a demonstrar maior interesse no uso de ferramentas virtuais para diversos fins, como educação, trabalho, lazer e consumo. O gênero feminino também apresenta uma percepção maior da frequência de uso das ferramentas online em comparação ao gênero masculino que, por outro lado, apresenta maiores índices de autoeficácia e domínio das competências tecnológicas. Tais dados enfatizam a dinâmica enraizada no universo digital, que reforçam a desigualdade de gênero e podem restringir o empoderamento feminino em tal esfera (Bienzobás, 2021; Doring, 2009; Naranshohn; Reis, 2020; Liang, 2022; Qazi, 2022).

As mulheres muitas vezes enfrentam o risco de interações mal-intencionadas nas redes sociais, incluindo a criação de perfis falsos e a sexualização excessiva. Isso envolve a exposição a imagens e contextos sexualizados e comentários inadequados. Esse cenário indica a fragilidade do ambiente virtual, que muitas vezes se configura como um espaço hostil e inseguro, o que impacta de maneira significativamente mais negativa o gênero feminino e as usuárias mais novas, afetando sua participação digital e tornando-as alvos comuns de assédio e abuso online, tanto físico quanto psicológico e moral (Bienzobás, 2021; Doring, 2009; Naranshohn; Reis, 2020; Liang, 2022).

Essa categoria temática em particular revela a complexidade e o impacto das redes sociais na vida das adolescentes, especialmente no que diz respeito à autoimagem e à saúde mental. As redes sociais, embora sejam consideradas pelas participantes uma ferramenta poderosa de conexão e expressão, também se tornam uma fonte de pressão, ansiedade e comparação.

No entanto, as participantes do estudo demonstraram consciência crítica desses problemas e adotaram estratégias para proteger sua privacidade e bem-estar. Isso inclui o uso limitado de filtros modificadores da aparência física, a criação de

contas privadas e até mesmo secundárias/restritas e a preferência por consumir conteúdo em vez de postá-lo ativamente.

É evidente que as assimetrias de gênero na participação online devem ser levadas em consideração no planejamento de políticas para reduzir a disparidade digital entre homens e mulheres. Contudo, ainda são incipientes as reflexões diante de tal complexidade, tornando fundamental a construção de índices que considerem uma variedade cada vez mais ampla de variáveis tradicionais (como idade, geração, gênero, raça, nível de escolaridade e etnia) para aprofundamento. É crucial, também, considerar as variações institucionais, como o acesso local, conhecimento e uso das tecnologias (Azevedo; Seixas, 2011; Qazi, 2022).

4.4 Redes de cuidado, amor e proteção: muito além do online

Na última categoria temática, estão agrupados os dados referentes a fiscalização e redes de proteção e apoio das participantes. As adolescentes participantes relataram sobre a existência de fiscalização pelos seus responsáveis no que se refere ao uso que fazem do celular e das redes sociais.

Algumas participantes relataram fiscalização intensa, até mesmo com invasões de privacidade, na perspectiva delas, por parte dos responsáveis, que constantemente checam os aplicativos e as conversas nessas redes, o que gera barreiras entre o vínculo familiar e uma preocupação nas adolescentes em camuflar e/ou apagar determinados assuntos e aplicativos.

De vez em quando, quando eles estão mais bravos... Ai eles começam 'larga um pouco, só fica nesse celular'... e ai eu acabo largando

E, por exemplo, quando acontece o famoso castigo, ou alguma forma de punição, é a primeira coisa que eles tiram?

Sim. Mesmo que não tenha nada a ver com o assunto, o celular nem está envolvido nisso, a punição é eles tirarem o meu celular

E geralmente é por quanto tempo?

Uns meses, um, dois meses

E como você se sente quando isso acontece?

Nossa. Muito mal. Porque... e o que eu tenho para me socializar (...) eu não podia trazer o meu celular para a escola, até ano passado. Eu tive que sentar com eles e conversar para trazer o meu celular de novo, porque ele quebrou e aí... E eu me sinto muito mal, porque é uma coisa que, sabe, já faz parte do meu cotidiano (...)

MAITE, trecho retirado das entrevistas individuais.

A minha mãe vê o meu celular, ela mexe em tudo. Vê o meu WhatsApp, vê o meu Instagram, os meus aplicativos... ai quando eu percebo que ela ta meio estranha eu tento apagar, arquivar... Mas quando eu tenho, né..., Mas às vezes ela não... não tem um aviso prévio, ela só pega mesmo, e ai eu acabo tendo que mostrar tudo (...)

MAITE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Outras participantes diferentemente relataram não ter nenhum tipo de fiscalização (contudo, no início do uso e para irmãos e/ou irmãs mais novos(as), essa fiscalização era presente), apenas sinais de alerta em forma de pedidos para diminuir o tempo conectadas (principalmente em momentos em família, como refeições, datas comemorativas e passeios) e também o ato de confiscar o aparelho eletrônico como forma de punição, quando por ventura as adolescentes são colocadas de castigo.

Não tem monitoramento... De vez em quando tem, né? Mas, tipo, eles só veem se tá tudo certo, se não tô falando com gente estranha. Mas eu falo pra eles, tipo, 'ah, não precisa, sei, né?'... Que eles podem conversar. Mesmo assim, eles querem ver, então eu deixo, porque eu não escondo com nada (...)

JULIETA, trecho retirado das entrevistas individuais.

Antigamente... Não, antigamente não, porque até hoje, enfim, minha mãe vê, pega, dá uma fuçada, enfim. Porque tem toda essa questão de ah, mulher na internet, menina principalmente... Tem todo esse alerta. Aí de vez em quando ela pega e vê. Mas antigamente era mais (...)

ÁGATA, trecho retirado das entrevistas individuais.

Essa fiscalização existe, é percebida pelas adolescentes e seus excessos são sentidos com pesar. Contudo, o grupo sinalizou reconhecer a necessidade dessa preocupação diante dos perigos que o universo virtual acarreta. Essa preocupação, por sua vez não se limita apenas aos pais ou figuras responsáveis, mas também está sendo compartilhada pelas próprias adolescentes quando estas dirigem seus olhares para as gerações mais novas (que estão se inserindo, cada vez mais cedo, no meio virtual), como é possível observar no trecho a seguir:

Eu tenho as minhas amigas do sétimo, que é uma coisa, pô, é as minhas crianças que eu falo, né? 😊 Eu tenho umas cinco crianças, e eu fico: "olha, vocês não postam foto assim porque é feio" vou educando... E daí tipo, uma vez uma delas tirou uma foto, veio para mim e falo assim "Julieta, essa daqui ta boa pra postar?" e aí eu "Ta, ta bonitinha, pode postar." Porque aí, hoje em dia ta muito feio... tipo, ok, o corpo é seu e você pode fazer o que você quiser, mas você tem só 13 anos gente, não acho que isso é certo... e esse meio influencia muito, e tem muita gente mal-intencionada também, a gente nunca sabe o que pode fazer, se vai usar aquilo para outras coisas (...)

JULIETA, trecho retirado das entrevistas individuais.

Na última década, houve um aumento nos estudos das diferentes gerações e de como as distâncias entre elas impactam a vida em sociedade nos diversos segmentos, como trabalho, educação, comércio e, principalmente, no domínio das tecnologias digitais, sendo possível notar disparidades no uso e na compreensão dessas ferramentas (Teixeira; Ribeiro, 2018; Zaninelli, *et al.*, 2022).

Para compreender o impacto das disparidades geracionais, é fundamental traçar um panorama das principais gerações envolvidas: *Baby Boomers* (nascidos entre 1945 e 1960), Geração X (nascidos entre 1961 e 1980), Geração Y (também chamados de “Millennials”, nascidos entre 1981 e 1995) e Geração Z (nascidos após 1996 até os dias atuais). Tais gerações se diferenciam de diversas formas, como a faixa etária, o contexto sociocultural e as vivências econômicas e políticas. Cada geração traz consigo novas particularidades, que são moldadas pelos avanços tecnológicos de seu tempo, realidades e necessidades (Teixeira; Ribeiro, 2018; Zaninelli, *et al.*, 2022).

Os *Baby Boomers* marcam a geração pós-guerra, acompanhando a invenção do televisor e períodos mais tranquilos e prósperos, com grandes mudanças políticas, econômicas e culturais, tornando-os uma geração mais conservadora e desacelerada, que pariram a próxima geração. Denominada Geração X, é mais focada no progresso em conjunto com a estabilidade e o conforto, com prioridades de conquista em que é possível notar a troca do idealismo para o realismo em relação ao governo e ao avanço das sociedades. Ambas as gerações frequentemente enfrentam desafios na adoção da internet e das redes sociais devido a uma exposição tardia à tecnologia (Teixeira; Ribeiro, 2018; Zaninelli, *et al.*, 2022).

O cenário totalmente oposto dá à luz as gerações seguintes. A Geração Y marca a ascensão do computador, da internet e das possibilidades para evolução e desenvolvimento das outras tecnologias digitais, possuindo maior acesso ao conhecimento e a busca por velocidade, com demandas e respostas cada vez mais aceleradas moldando os estilos e formas de trabalho, lazer e consumo. Indivíduos dessa geração muitas vezes são os tios, irmãs e irmãos mais velhos, progenitores e/ou futuros progenitores da próxima geração (Teixeira; Ribeiro, 2018; Zaninelli, *et al.*, 2022).

A Geração Z abriga os ‘Nativos Digitais’, indivíduos que não experimentaram

nenhuma outra forma de ser, viver e pensar que não tivesse o mínimo de contato com as tecnologias digitais. Tal realidade torna incompressível um cotidiano sem tecnologia ou a incapacidade de interação com os meios e equipamentos eletrônicos. Multitarefas, foco e ritmos acelerados marcam o pulsar dessa geração, que encontra nas redes sociais conforto, familiaridade e certo narcisismo, com a presença de uma necessidade cada vez maior da presença e validação online (Teixeira; Ribeiro, 2018; Zaninelli, *et al.*, 2022).

Enquanto a primeira geração se deslumbrava com a criação da televisão, a última é acostumada a lidar e manipular sem grandes esforços os avanços, upgrades e atualizações de smartphones, sendo capaz de controlar tudo a um clique. Tais diferenças geram um abismo de domínio e conhecimento da era digital. Muitas vezes, os mais novos possuem o controle, gerando incompatibilidades de comunicação e controle dos mais velhos perante os mais novos. Isso, por consequência, provoca o sentimento de medo e a necessidade de proteção que foi fortemente relatado pelas participantes durante a coleta de dados.

Seguindo a linha de raciocínio que contempla a necessidade de comunicação e proteção, as finalizações dos encontros, tanto individuais quanto grupal, foram destinadas a saber um pouco mais acerca das oportunidades/experiências que as participantes já tiveram com conversas mais direcionadas sobre saúde mental. De uma forma mais homogênea, elas relataram não ter essas oportunidades, aberturas e/ou direcionamento para tais debates, e que essa ausência gera uma repressão interna de sentimentos e pensamentos, gerando sentimentos depressivos, de angústia e ansiedade, o que aponta déficits no que diz respeito ao amparo mental desse grupo, principalmente em assuntos específicos, como o presente estudo se propôs a fazer, e uma possibilidade de intervenção futuro, com a disseminação de informações e criações de espaços seguros de atenção e suporte.

Fernanda

Acho que é uma forma da gente desabafar um pouco, porque guardamos muito pra gente (...)

Trecho retirado da transcrição do grupo focal.

Foi bom, foi bem legal, assim. As perguntas não foram constrangedoras, né? Como certos aí que tem... E é uma forma mesmo de desabafar, assim, expor a nossa opinião de verdade (...)

ALICE, trecho retirado das entrevistas individuais.

Eu gostei muito. Eu me senti bem e eu consegui falar muita coisa que eu não conseguia desabafar, tirou um peso muito grande

Você já tinha participado de algo semelhante?

Nunca! Até por isso foi tão legal 😄

MAITE, trecho retirado das entrevistas

Foi muuuuuuito bom 😊 porque antes eu fiquei pensando, cara, ela vai fazer um monte de perguntas, acho que eu não vou conseguir responder da forma que eu tô querendo responder, mas eu consegui responder (...) e eu achei que ia perguntar mais sobre quem tem acesso e tals, não que eu ia poder desabafar! (...)

JASMINE, trecho retirado das entrevistas individuais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo identificar a perspectiva de adolescentes do gênero feminino, estudantes de uma escola pública, acerca de como usam as redes sociais digitais e a relação que fazem deste uso com a própria saúde mental. Além disso, buscou-se analisar os diferentes tipos de uso, a frequência e as preferências das adolescentes no mundo virtual, bem como as dificuldades e potencialidades desse uso e suas perspectivas sobre o uso das redes sociais digitais por adolescentes mulheres.

A partir dos resultados obtidos, foi possível constatar que as adolescentes identificam com facilidade os pontos negativos associados ao consumo das redes sociais, tais como a tendência adictiva desses aplicativos, o compartilhamento excessivo de notícias falsas e informações privadas, a exposição a padrões de beleza e estilos normativos e as conseqüentes comparações e cobranças advindas desse cenário. Em contrapartida, as jovens apresentaram dificuldades para destacar os aspectos positivos gerados pelo uso, que foram descritos como: acesso rápido a entretenimento, comunicação e informação.

Foi observado que as participantes iniciaram o uso das redes sociais em uma idade inferior à recomendada por especialistas e possuem um tempo diário de conexão superior ao indicado, mesmo com rotinas extensas marcadas pela integralidade do ensino escolar, cursos e trabalhos, e que tal intensidade, tem gerado alterações na percepção de tempo e uma queda de prazer em atividades offline

O grupo participante apresentou concordância no que se refere à presença de um impacto oriundo do universo digital mais intenso e direcionado ao gênero feminino, devido ao patriarcado vigente nas sociedades. Com a expansão proporcionada pelo online, esse impacto se intensifica e se propaga, alcançando novos patamares e poder de influência/manipulação.

A pesquisa também abordou a questão de segurança e fiscalização no universo virtual, local em que as adolescentes relatam insegurança, optando pela criação de contas privadas e secundárias, restritas a amigos próximos e que, mesmo com a aplicação de tais estratégias de cuidado, possuem a tendência a reduzir as postagens compartilhadas.

Nesse sentido, o monitoramento realizado pelos pais e/ou familiares das adolescentes varia entre extremos, ora com uma fiscalização mais severa que rompe

as barreiras da privacidade, ora sem fiscalização alguma, o que dificulta a proteção das mais jovens na rede. Também foi relatada a ausência de espaços seguros para apoio e diálogo, ofertados às adolescentes, por exemplo, no contexto escolar.

O desenvolvimento deste trabalho apresentou algumas limitações a serem consideradas, como um número reduzido de participantes, as quais foram provenientes de uma única escola de uma cidade do interior do estado de São Paulo.

No entanto, o estudo avança, jogando luz em um tema complexo e contemporâneo por meio das falas e perspectivas de adolescentes, contribuindo com elementos importantes a serem considerados em estudos futuros e no planejamento de ações mais efetivas e contextualizadas que visem a promoção de saúde mental dessa população.

Nessa direção, o presente estudo aponta para a necessidade de continuidade das investigações, que se debrucem sobre outras questões de pesquisa que possam considerar os impactos das redes sociais em um mundo pós-pandêmico, no qual a internet está se modificando e expandindo, trazendo novas vivências e possibilidades no ambiente online; estudos direcionados para diferentes grupos, amplos e diversos, visando comparar os impactos do uso para as múltiplas realidades e variantes, como questões de idade, gênero, raça, condição socioeconômica, de acesso e conhecimento das ferramentas digitais; e estudos que se dediquem a investigar os impactos do aumento e da redução/limitação desse uso nas diferentes dimensões dos cotidianos e ocupações.

Destaca-se que esta pesquisa atingiu os objetivos propostos, uma vez que foi possível identificar as percepções de adolescentes do gênero feminino sobre seu próprio uso e consumo das redes sociais digitais e como tais ações têm reverberado em suas vivências, relações, desenvolvimento e autoimagem. Também demonstrou possíveis caminhos para a elaboração de estratégias de cuidado e promoção a saúde mental, através de futuras produções, mais direcionadas e específicas, que visem preencher as lacunas que foram apresentadas, com a identificação e avaliação, de estratégias individuais e coletivas, com o foco em diminuir as consequências negativas do uso indiscriminado do celular e das redes, assim como reduzir a disparidade digital entre homens e mulheres no universo virtual, para se garantir um cuidado mais eficaz de fato que deve ser abordado nas políticas públicas de saúde mental direcionadas ao público adolescente.

REFERÊNCIAS

- ABDULLAH, F. **Integrate Technology in The Curriculum As An Effective Teaching Strategy**. International Journal of Academic Research. Vol. 4(1), pp: 40-50, 2016.
- ALMEIDA, A. *et al.* **Como as fake news prejudicam a população em tempos de Pandemia Covid-19? Revisão narrativa**. Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 8, p. 54352-54363, ago. 2020.
- ARAÚJO, T.; LUA, I. **O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 46:e27, 2021.
- AMARANTE, P. **Saúde mental, Territórios e Fronteiras**. In: AMARANTE, P. Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007. p. 14-18.
- AZEVEDO, J.; SEIXAS, M. **Questões de gênero na participação digital**. Media & jornalismo, v. 10, n. 2, p. 59-80, 2011.
- BARBIE. Direção: Greta Gerwig. Roteiro: Greta Gerwig e Noah Baumbach. HBO Max, 2023 (114 min). (Filme)
- BARBOUR, R. **Grupos focais**. Porto Alegre: Bookman; Artmed, 2009.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 5. Ed. Lisboa: Edições 70, 2009. 281p.
- BERROCOSO, J.; SÁNCHEZ, M.; DOMINGUEZ, F.; DIÁZ, M. **The educational integration of digital technologies preCovid-19: Lessons for teacher education**. Digital education and teacher education, 2021.
- BESERRA, G. *et al.* **Atividade de vida “comunicar” e uso de redes sociais sob a perspectiva de adolescentes**. Cogitare Enfermagem, [S.l.], v. 21, n. 1, jan. 2016.
- BIENZOBÁS, S. **Adolescência, internet e saúde mental: uma revisão de escopo**. São Carlos. 39p., 2021.
- BRAGA, C.; D'OLIVEIRA, A. **Políticas públicas na atenção à saúde mental de crianças e adolescentes: percurso histórico e caminhos de participação**. Ciência & Saúde Coletiva, 24(2):401-410, 2019.
- BRASIL. **Decreto Nº 9.057**, de 25 de maio de 2017. Regulamenta o art. 80 da Lei Nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. *Diário Oficial União*, 26 maio 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção Psicossocial a Crianças e Adolescentes no Sistema Único de Saúde – Tecendo Redes para Garantir Direitos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011**. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013.

Carioca Digital. **Prefeitura decide proibir celulares nas escolas da rede pública municipal**. Prefeitura Rio. Rio de Janeiro, 02 Fev. 2024.

CASTELLS, Manuel. **A ascensão da sociedade em rede**. 2 edição. Wiley-Blackwell, 20p, 2009.

CARRUTHERS, EG. **Short Message Service (SMS)**. in Encyclopedia of Mobile Phone Behavior, IGI Global, 2015.

Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação. **Pesquisa sobre o Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos Domicílios Brasileiros – TIC Domicílios 2023**.

CRUZ, F. *et al.* **Avaliação da dependência de Internet e qualidade de vida em adolescentes Brasileiros de escolas públicas e particulares**. *Estud. psicol., Campinas*, 35(2), p. 193-204, 2018.

DELMAZO, C.; VALENTE, J. **FAKE NEWS NAS REDES SOCIAIS ONLINE: PROPAGAÇÃO E REAÇÕES À DESINFORMAÇÃO EM BUSCA DE CLIQUES**. *Média & Jornalismo*, 18(32), 155-169, 2018.

DESLANDES, S.; COUTINHO, T. **O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinflingidas**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(Supl. 1):2479-2486, 2020.

DIAS, V. *et al.* **Adolescentes na Rede: Riscos ou Ritos de Passagem?** *Psicologia: Ciência e Profissão* v. 39, p. 1-15, 2019.

Digital Wellbeing. Última atualização em 2023. **Termos de Uso**. Recuperado de [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.wellbeing&hl=pt_BR&gl=US]

DORING, N. **The Internet's impact on sexuality: A critical review of 15 years of research**. *Computers in Human Behavior*, v. 25, p. 1089–1101, 2009.

EISENBERG, D.; GOLBERSTEIN, E.; HUNT, J. Mental Health and academic success in college. *BE Journal of Economic Analysis e Policy*, 9(1), 2009.

EISENSTEIN, Evelyn. **Adolescência: definições, conceitos e critérios**. v 2, n. 4, p. 6-7, jun. 2005.

ENGELMANN, W.; NASCIMENTO, H.; OLIVEIRA, P. **A desigualdade de gênero**

frente às possibilidades e desafios trazidos pela Quarta Revolução Industrial. ANUARIO DE DERECHO CONSTITUCIONAL LATINOAMERICANO AÑO XXVII, BOGOTÁ, 2021, p. 435-461

ERVILHA, A.C; LIMA, S.K; AMORIM, L. **Influência das redes sociais na autoestima e autoimagem de adolescentes.** Trabalho apresentado como parte dos requisitos para a conclusão da graduação em Psicologia na Faculdade Presidente Antônio Carlos – FUPAC/UBÁ, 2022.

FARDOULY, J.; VARTANIAN, L. **social media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions.** Current Opinion in Psychology, 2016.

FARIAS, A. Z. **Expressões das violências de gênero no cotidiano de terapeutas ocupacionais no campo da saúde.** Dissertação de Mestrado apresentada no Exame de Defesa, ao Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional (PPGTO) do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde. como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestra em Terapia Ocupacional pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). 2021.

FERIGATO, S.; SILVA, C.; LOURENÇO, G. **Cibercultura e Terapia Ocupacional: criando conexões.** In: Atividades humanas e Terapia Ocupacional – Saber-fazer, cultura, política e outras resistências, 2019, p. 225-239.

FERNANDES, A. D. S. A.; CID, M. F. B., SPERANZA, M.; COPI, C. G. **A intersectorialidade no campo da saúde mental infanto-juvenil: proposta de atuação da terapia ocupacional no contexto escolar.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, 27(2), p. 454-461, 2019.

FONTANELLA, F. **O que é um meme na Internet? Proposta para uma problemática da memesfera.** Trabalho apresentado no III Simpósio Nacional da ABCiber, São Paulo, 2009.

FORMIGLI, V.; COSTA, M.; PORTO, L. **Evaluation of a comprehensive adolescent health care service.** Cadernos de Saúde Pública, 16, 831-841, 2000.

FRASER, M. T. D; GONDIM, S. M. G. **Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa.** Paidéia (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 14, n. 28, p. 139-152, ago. 2004.

FUNDAÇÃO ABRINQ. **A Fundação ABRINQ e o Programa Nossas Crianças.** 2023.

GÁLAN, J.; LÓPEZ, J.; PÉREZ, C.; SERRANO, J. **Social Networks Consumption and Addiction in College Students during the COVID-19 Pandemic: Educational Approach to Responsible Use.** Sustainability, 12(18), 2020.

GASPARINI, D. A. **Saúde Mental e Sofrimento Psíquico na Perspectiva de Adolescentes.** Dissertação de Mestrado em Terapia Ocupacional. Departamento de Terapia Ocupacional, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2022.

GATTI, B. A. **Grupo focal na pesquisa em ciências sociais e humanas**. Brasília: Líber Livro, 2005. (Série Pesquisa em Educação, 10). GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRESS, P. A. **Percepción sobre abnegación en relaciones familiares y efectos en la salud de mujeres de Tlahuiltepa**. Psicología. ESA-BD-UAEH, 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. – São Paulo: Atlas, 2002, 176p.

GOETHALS, K.; AGUIAR, A.; ALMEIDA, E. **História da Internet**. Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, Mestrado em Gestão da Informação - Trabalho elaborado no âmbito da disciplina de Gestão e Organização da Informação na Internet, 2000.

GONDIM, S. M. G. **Grupos Focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos**. Paidéia, Ribeirão Preto, v. 12, n. 24, p. 149 – 161, 2002.

HUPPERT, F.; SO, T. **Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being**. Social Indicators Research, 110(3), 837-861, 2013.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. PNAD Contínua – Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: características gerais dos domicílios e dos moradores, 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

KAKAR, V. SHARMA, D. **Uma pesquisa abrangente do WhatsApp**. Journal of King Saud University-Computer and Information Science, 2015.

KARAKOSE, T.; YILDIRIM, B.; TULUBAS, T.; KARDAS, A. **A comprehensive review on emerging trends in the dynamic evolution of digital addiction and depression**. Front. Psychol. 14:11, 24p, 2023.

KEYES, C. **Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health**. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(3), 539-548, 2005.

KIELING, C. *et al.* **Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action**. Lancet. 2011, Oct 22;378 (9801):15-25.

LIANG, J. **Research on the Relationship between social media and Gender Inequality**. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 664, 2022

LIMA, F.F. **Percepções e experiências de mulheres atuantes no campo sobre violência de gênero**. Dissertação (Mestrado). Departamento de Terapia Ocupacional. Universidade Federal de São Carlos, p.166, 2020.

LIMA, M.; MOREIRA, E. **A pesquisa qualitativa em geografia**. Caderno Prudentino de Geografia, Presidente Prudente, n.37, v.2, p.27-55, ago./dez. 2015.

LIMA, N. *et al.* **Psicanálise, educação e redes sociais virtuais: escutando os adolescentes na escola.** *Estilos Da Clinica*, v. 20, n.3, p. 421-440, 2015.

LISBINO, J. **Exposição não consentida de conteúdos íntimos: questão de gênero.** *R. Trib. Reg. Fed. 1ª Região, Brasília, DF*, ano 34, n. 1, 2022.

LISBOA, A.; FREIRE, Gu. **Do instantâneo aos filtros: a estética fotográfica do Instagram.** *Revista de Estudos Fotográficos*, n, 05, 133-145, mai 2014.

LOADES, Maria, *et al.* **Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19.** *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, [s.1]. v. 59, n 11, p. 1218-1239, 2020.

LUGUORI, M.; LIMA, N. **Esgotadas – Laboratório Think Olga de exercícios futuros.** *Think Olga. Av. Paulista, 1374, São Paulo*, 49p, 2023.

MANZINI, E. J. **Considerações sobre a elaboração de roteiro para entrevista semi-estruturada.** In: MARQUEZINE: M. C.; ALMEIDA, M. A.; OMOTE; S. (Orgs.) *Colóquios sobre pesquisa em Educação Especial.* Londrina:eduel, 2003. p.11-25.

MARTIN, Y., "**Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World.**" *Journal of Interdisciplinary Studies*, vol. 32, no. 1-2, summer-autumn 2020, pp. 209+.

MAZIERO, M.; OLIVEIRA, L. **Nomofobia: uma revisão bibliográfica.** *Unoesc & Ciência - ACBS Joaçaba*, v. 8, n. 1, p. 73-80, jul./dez. 2016.

MINAYO, M.C.S. **Técnicas de análise do material qualitativo.** In: Minayo MCS. *O Desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.* São Paulo: Hucitec, 303-60, 2010.

MONTARDO, S.; PRODANOV, L. **Filtros embelezadores no instagram stories: pistas iniciais sobre a plataforma da beleza.** *LOGOS 57, UERJ, Dossiê corpos, performances e autenticidade na cultura digital e visual*, v. 28, n. 2, 2021.

MOREIRA, J.; ROSÁRIO, A.; SANTOS, A. **Juventude e adolescência: considerações preliminares.** *PSICO, Porto Alegre, PUCRS*, v. 42, n.4, p. 457- 464, out/dez 2011.

NARANSOHN, G.; REIS, J.. **Digitalizando o cuidado: mulheres e novas codificações para a ética hacker.** *Cadernos pagu (59)*, 2020.

OffScreen. Última atualização em 20/02/2023. **Termos de Uso.** Recuperado de [<https://apps.apple.com/br/app/offscreen-screen-time-control/id1474340105>]

OLIVEIRA, G.; RIBEIRO, W. Empoderamento digital: **O ciberespaço da sala de aula na escola pública.** *Open Science Research III - Editora Científica Digital - Vol. 3.*, 2022.

OLIVEIRA, L.; MELO, E.; BRUNI, A. **O potencial uso dos inibidores da proteína transportadora de dopamina no tratamento de transtornos neuropsiquiátricos.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.3, p.12105-12128, may./jun, 2021.

OLIVEIRA, W.; SILVA, J.; ANDRADE, A.; DE MICHELI, D.; CARLOS, D.; SILVA, M. **A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review.** Cad. Saúde Pública; 36(8): 14p, 2020.

OLIVEIRA, Wanderlei; SILVA, Jorge; BRAGA, Iara; ROMUALDO, Claudio; CARAVITA, Simona;

SILVA, Marta. **Modos de explicar o bullying: análise dimensional das concepções de adolescentes.** Ciência & Saúde Coletiva, 23(3):751-761, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Organização Pan-Americana da Saúde.** Folha Informativa- Saúde Mental dos adolescentes. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Saúde mental dos adolescentes.** OPA, 2023.

ORNELL, F; SCHUCH, JB; SORDI, AO; KESSLER, FHP. **“Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies.** Braz J Psychiatry. 2020; 42(3): 232-235. Epub 202 Apr 3. Erratum in: Braz J Psychiatry. Erratum in: Braz J Psychiatry. 2020; 42(3): 333

OVANDO, C. **Anthropological concerns regarding digital Technologies.** Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping us Hooked, by Adam Alter, New York, Penguin Books, 2017. Church, Communication and Culture, 2019, v. 4, n. 1, 114-117

OZELLA, S. **Adolescência: Uma perspectiva crítica.** In: Adolescência e psicologia: Concepções, práticas e reflexões críticas. Rio de Janeiro. Conselho Federal de Psicologia, p.16- 24, 2002.

PERNICE, M. **EAD COMO CONTRIBUIÇÃO POSITIVA PARA INCLUSÃO SOCIAL.** Revista Científica Educ@ção v.7 • n.11 • maio/2022.

PARRILLA, A.; SIERRA, S. **Construyendo una investigación inclusiva em torno a las distintas transiciones educativas.** Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado. v.18, n.1, p. 161-175, 2015.

PEREIRA, B. **Relação entre o uso problemático da internet, qualidade de sono e bem-estar: Um estudo em jovens adultos.** Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Braga, 61p., 2021.

PONTES, H.; PATRÃO, I. **An Exploratory Study on the Perceived Motivations Underpinning Excessive Internet Use Among Adolescents and Young Adults.** Psychology, Community & Health, 3(2), 90-102, 2014.

PORTUGAL, A. F.; DE SOUZA, J. C. P. **Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura.** Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH, v. 4, n. 2, juldez, p. 262-291, 2020

QAZI, A. *et al.* **Gender differences in information and communication technology use & skills: a systematic review and meta-analysis.** Education and Information Technologies, 27:4225–425, 2022.

REDAÇÃO. **Confira a lista dos países que baniram ou exigem rígido controle de celular em sala de aula.** Jornal Opção. Goiânia, 26 Jul. 2023.

RIBEIRO, R. **25% dos países tem leis que proíbem uso de celular nas escolas.** Rádio Agência. Brasília, 26. Jul. 2023.

ROCHA, G.; FILHO, V. **Da guerra às emoções: história da internet e o controverso surgimento do Facebook.** Alcar – Associação Brasileira de Pesquisadores de História da Mídia IV Encontro Regional Norte de História da Mídia. Rio Branco, 2016.

RODRIGUES, T.; BONONE, L.; MIELLI, R. **Desinformação e crise da democracia no Brasil: é possível regular fake news?** CONFLUÊNCIAS, Niterói/RJ, v. 22, n. 3, pp. 30-52, 2020.

PALHARES, M.; SILVA, R.; ROSA, R. **As Novas Tecnologias da Informação numa Sociedade em Transição.** In: ENCONTRO NACIONAL DE CIENCIA DA INFORMAÇÃO. Salvador, 2015.

ROSSI, L. **Crise e saúde mental na adolescência: a história sob a ótica de quem vive.** Dissertação (Pós-Graduação em Terapia Ocupacional para obtenção do título de Mestre em Terapia Ocupacional). 153f. Universidade Federal de São Carlos – UFSCar, São Carlos, 2019.

RÜDIGER, F. CARR, N. **The shallows: what the internet is doing to our brains.** Paperback edition. Nova York: Norton, 2011. 280 p. Comunicação Mídia e Consumo, [S. l.], v. 9, n. 24, p. 201–205, 2012.

SANTAELLA, L.. **Da cultura das mídias à cibercultura: o advento do pós-humano.** Revista Famecos, Porto Alegre, v.1, n.22, dez. 2003. pp. 23-32.

SANTOS, V.; MONTEIRO, J.. **Educação e COVID-19: As tecnologias digitais mediando a aprendizagem em tempos de pandemia.** Revista Encantar - Educação, Cultura e Sociedade - Bom Jesus da Lapa, v. 2, p. 01-15, jan./dez. 2020.

SANTOS, Rodrigo. **Algoritmos, engajamento, redes sociais e educação.** Acta Scientiarum. Education, 44, e52736. Epub 01 de maio de 2022.

SEADE – Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados. Seade População – projeções populacionais para os municípios de São Paulo e distritos da Capital.

2023

SILVA, J. F. **Atenção psicossocial de adolescentes: a percepção de profissionais da atenção básica e estratégica em saúde mental.** 2016. 111 f. Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Terapia Ocupacional do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Federal de São Carlos, para obtenção do título de Mestre em Terapia Ocupacional.

SILVA, J.; MACIEL, L.; SOUSA, L.; CHAVES, N.; OLIVEIRA, V. **Da utilização do Home office (teletrabalho) durante a pandemia de Covid-19 e perspectivas para o mundo pós-pandêmico.** Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre, [S. I.], v. 1, n. 13, 2022.

SILVA, M. *et al.* **Vulnerabilidade na saúde do adolescente: questões contemporâneas.** Ciência & Saúde Coletiva, 19(2):619-627, 2014.

SILVEIRA, J. *et al.* **CRENÇAS, FAKE NEWSE SAÚDE MENTAL: CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES.** RECIMA21 -Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia. v.3, n.1,2022

SMITH, T. **Social Media Addiction.** In: The Palgrave Handbook of Global Social Problems. Palgrave Macmillan, Cham, 2023.

SOARES, S.; CÂMARA, G. **Tecnologia e subjetividade: impactos do uso do celular no cotidiano de adolescentes.** Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas Gerais, v. 1, n. 2, p. 205-223, jul./dez. 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital.** (2019-2021).

SOUZA, T. T. **Arte, Cultura e Saúde Mental: Histórias de adolescentes vinculados a projetos artísticos-culturais.** Tese de Doutorado em Terapia Ocupacional. Departamento de Terapia Ocupacional, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2022.

SPERANZA, M. **Sentimento de pertença de adolescentes na interface com a saúde mental: uma revisão de escopo.** Dissertação de Mestrado em Terapia Ocupacional. Departamento de Terapia Ocupacional, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021.

SPIZZIRRI, R. *et al.* **Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas.** Psicologia Argumento, [S.I.], v. 30, n. 69, p. 328-335, Nov. 2017.

STRELHOW, Miriam; BUENO, Cheila; CÂMARA, Sheila. **Percepção de Saúde e Satisfação com a Vida em Adolescentes: Diferença entre os Sexos.** Revista Psicologia e Saúde, v. 2, n. 2, jul. - dez. 2010, pp. 42-49.

TEIXEIRA, A.; RIBEIRO, B. **GERAÇÃO Z: PROBLEMÁTICAS DO USO DA INTERNET NA EDUCAÇÃO ESCOLAR.** Ciclo Revista: Vivências Em Ensino E Formação, 3(1), 2018.

TONO, C. **ANÁLISE DOS RISCOS E EFEITOS NOCIVOS DO USO DA INTERNET: contribuições para uma política pública de proteção da criança e do adolescente na era digital.** Tese de Doutorado em Tecnologia. Programa de Pós-Graduação em Tecnologia, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

TRAVERSO, M; PINHEIRO, V. **Socialização de gênero e adolescência.** Estudos Feministas, Florianópolis, 13(1): 216, janeiro-abril/2005.

TWENGE, J., JOINER, T., ROGER, M., MARTIN, G. **Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time.** Clinical Psychological Science, 6(1), 3-17, 2018.

WOLF, N. **O mito da beleza.** Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

YILDIRIM, C.; CORREIRA, A.. **Exploring the dimensions of nomophobia: Developmetn and validation of a self-reported questionnaire.** Computers in Human Behavior, Volume 49, 2015, pages 130-137.

ZANINELLI, T., *et al.* **Veteranos, Baby Boomers, Nativos Digitais, Gerações X, Y e Z, Geração Polegar e Geração Alfa: perfil geracional dos atuais e potenciais usuários das bibliotecas universitárias.** Brazilian Journal of Information Studies: Research trends, vol.x, publicação contínua 2022.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA RESPONSÁVEIS

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS CENTRO DE CIÊNCIAS
BIOLÓGICAS E DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Resolução CNS 510/2016)

Saúde mental e uso das redes sociais digitais: a perspectiva de adolescentes mulheres estudantes do ensino médio

Você, na condição de pai/mãe ou responsável legal de

está sendo convidado(a) a autorizar a participação dela como voluntária na pesquisa “Saúde mental e uso das redes sociais digitais: a perspectiva de adolescentes mulheres estudantes do ensino médio” desenvolvida pela pesquisadora Sara Malvez Bienzobás e orientada pela Profª. Dra. Maria Fernanda Barboza Cid.

O objetivo desse estudo é identificar a perspectiva de adolescentes do gênero feminino, estudantes do ensino médio de uma escola pública, sobre o uso e o impacto da internet e das redes sociais digitais no seu cotidiano e sua saúde mental.

A adolescente está sendo convidada a participar da pesquisa por ser aluna da escola E.E Dr. Domingos de Magalhães, da cidade de Jaú, estado de São Paulo, instituição onde o estudo será realizado, enfatizamos que a escola está de acordo com a realização dessa pesquisa e que a coleta de dados ocorrerá sem nenhum prejuízo acadêmico para a estudante.

A participação da adolescente é importante, porém, você não deve autorizá-la a participar contra a sua vontade. A pesquisa será realizada na escola atual da adolescente, de forma presencial, em datas e horários a serem definidos pela pesquisadora, que já contemplam a carga horária escolar atual e seguirá duas etapas. Primeiramente, a adolescente será convidada a responder um roteiro de entrevista semi-estruturada, de forma individual, com questões abertas que envolvem sua relação entre o uso da internet e das redes sociais digitais e sua saúde mental e posteriormente, participará de um encontro coletivo, com discussões sobre o mesmo tema. Para as duas etapas, a duração será em média de 01 hora.

A participação nesta pesquisa não infringe as normas legais e éticas, contudo, podem ocorrer sensações de cansaço, estresse ou desconforto ao falar

sobre saúde mental. Caso alguma dessas possibilidades ocorram, a adolescente será orientada a procurar a pesquisadora responsável para parar o processo e receber o acolhimento e encaminhamento necessários.

A participação nessa pesquisa auxiliará na obtenção de dados que poderão ser utilizados para fins científicos, proporcionando maiores informações e discussões que poderão trazer benefícios para a área da Terapia Ocupacional, contribuindo com mais elementos para a compreensão sobre a relação entre o uso da internet e das redes sociais digitais e a saúde mental de adolescentes do gênero feminino, conduzindo para ações futuras de cuidado e prevenção à saúde mental no mundo virtual.

A participação desta adolescente não é obrigatória, não será remunerada e não implicará em despesas para vocês. Todas as despesas que venham a ocorrer com a pesquisa serão ressarcidas. É garantido ainda o direito a indenização caso algum dano ocorra por conta do desenvolvimento da pesquisa.

A qualquer momento a adolescente pode desistir de participar da pesquisa e você pode retirar seu consentimento. A recusa ou desistência não trará nenhum prejuízo, seja em sua relação com a pesquisadora, com a escola ou com a Universidade Federal de São Carlos. Todas as informações obtidas através da pesquisa serão confidenciais, sendo garantido o sigilo sobre a participação em todas as etapas. Caso precise mencionar nomes, eles serão representados apenas por letras, garantindo o anonimato nos resultados e publicações, impossibilitando qualquer identificação.

Solicito sua autorização para gravação em áudio da entrevista e do encontro grupal. As gravações realizadas serão transcritas pela pesquisadora e apresentadas às participantes, para validação e autorização das informações. Ressalto que as gravações e transcrições, assim como todas as informações coletadas, serão de acesso único e exclusivo da pesquisadora e armazenados em um dispositivo eletrônico local, assim, todo e qualquer registro não será armazenado em plataformas virtuais, ambientes compartilhados ou na "nuvem".

Você receberá uma via desta autorização, com o telefone e o endereço da pesquisadora. Você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sobre as participações agora ou a qualquer momento.

Este projeto de pesquisa foi aprovado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) que é um órgão que protege o bem-estar dos participantes de pesquisas. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas

envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos, a segurança e o bem-estar dos participantes de pesquisas. Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo, entre em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP)** da UFSCar que está vinculado à Pró-Reitoria de Pesquisa da universidade, localizado no prédio da reitoria (área sul do campus São Carlos). Endereço: Rodovia Washington Luís km 235 - CEP: 13.565-905 - São Carlos-SP. Telefone: (16) 3351-9685. E-mail: cephumanos@ufscar.br. Horário de atendimento: das 08:30 às 11:30.

O CEP está vinculado à **Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP)** do Conselho Nacional de Saúde (CNS), e o seu funcionamento e atuação são regidos pelas normativas do CNS/Conep. A CONEP tem a função de implementar as normas e diretrizes regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, aprovadas pelo CNS, também atuando conjuntamente com uma rede de Comitês de Ética em Pesquisa (CEP) organizados nas instituições onde as pesquisas se realizam. Endereço: SRTV 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar - Asa Norte - CEP: 70719-040 - Brasília-DF. Telefone: (61) 3315-5877 E-mail: conep@saude.gov.br.

Dados para contato (24 horas por dia e sete dias por semana):

Pesquisador Responsável: Sara Malvez Bienzobás

Endereço: Lafollia – Laboratório de Terapia Ocupacional e Saúde Mental. Departamento de Terapia Ocupacional. Universidade Federal de São Carlos – UFSCar. Rodovia Washington Luís, km235 – São Carlos – SP – BR. CEP: 13565-905

Contato telefônico: (14) 99760-9458

E-mail: smalvezbienzobas@gmail.com

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios da pesquisa e autorizo a participação.

Local e data:

Nome da Pesquisadora

Nome do Responsável Legal

APÊNDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL

TERMO DE ASSENTIMENTO

(Resolução CNS 510/2016)

Saúde mental e uso das redes sociais digitais: a perspectiva de adolescentes mulheres estudantes do ensino médio

Eu, Sara Malvez Bienzobás, estudante do Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos – UFSCar estou te convidando para participar da pesquisa “Saúde mental e uso das redes sociais digitais: a perspectiva de adolescentes mulheres estudantes do ensino médio” orientada pela Profa. Dra. Maria Fernanda Barboza Cid.

O objetivo desse estudo é identificar a perspectiva de adolescentes do gênero feminino, estudantes do ensino médio de uma escola pública, sobre o uso e o impacto da internet e das redes sociais digitais no seu cotidiano e sua saúde mental.

Você está sendo convidada a participar da pesquisa por ser aluna da escola E.E Dr. Domingos de Magalhães, da cidade de Jaú, estado de São Paulo, instituição onde o estudo será realizado e enfatizamos que sua escola está de acordo com a realização dessa pesquisa e que a coleta de dados ocorrerá sem nenhum prejuízo acadêmico.

Para começar, você será convidada a responder um roteiro de entrevista semi-estruturada, de forma individual, com questões abertas que envolvem sua relação com o uso da internet e das redes sociais digitais e sua saúde mental. Em um segundo momento, você participará de um encontro coletivo, com discussões sobre o mesmo tema. As duas etapas acontecerão em sua escola, de forma presencial, em datas e horários a serem definidos pela pesquisadora, que já contemplam sua carga horária escolar atual e o tempo utilizado para sua participação será de aproximadamente uma hora, para a entrevista e no encontro grupal.

A resposta a entrevista e a realização do encontro não oferecem a você risco imediato, mas é possível que você se sinta desconfortável ao falar sobre saúde mental,

acesse lembranças que possam ser desagradáveis, sinta cansaço, estresse, desconforto, sensação de exposição e insegurança em falar sobre o assunto. Caso algumas dessas possibilidades ocorram, você pode e deve conversar com a pesquisadora e parar imediatamente o processo, recebendo o acolhimento e encaminhamento necessários. Seu bem-estar será prioridade em todos os momentos.

Sua participação nessa pesquisa ajudará na obtenção de dados que poderão ser utilizados para fins científicos, proporcionando maiores informações e discussões que poderão trazer benefícios para a área da Terapia Ocupacional, contribuindo com mais elementos para a compreensão sobre a relação entre o uso da internet e das redes sociais digitais e a saúde mental de adolescentes do gênero feminino, conduzindo para ações futuras de cuidado e prevenção à saúde mental no mundo virtual.

Sua participação é voluntária e não haverá nenhuma remuneração. A qualquer momento você pode desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa ou desistência não lhe trará nenhum prejuízo, seja em sua relação com a pesquisadora, com sua escola ou com a Universidade Federal de São Carlos. Todas as informações obtidas através da pesquisa serão confidenciais, sendo garantido o sigilo sobre sua participação em todas as etapas. Caso precise mencionar nomes, eles serão representados apenas por letras, garantindo o anonimato nos resultados e publicações, impossibilitando sua identificação.

Solicito sua autorização para gravação em áudio da entrevista e do encontro grupal. As gravações realizadas serão transcritas pela pesquisadora e apresentadas às participantes, para validação e autorização das informações. Ressalto que as gravações e transcrições, assim como todas as informações coletadas, serão de acesso único e exclusivo da pesquisadora e armazenadas em um dispositivo eletrônico local, assim, todo e qualquer registro não será armazenado em plataformas virtuais, ambientes compartilhados ou na “nuvem”.

Você também receberá assistência imediata e integral e terá direito à indenização por qualquer tipo de dano resultante da sua participação na pesquisa mediante as leis vigentes.

Você receberá uma via desta autorização, com o telefone e o endereço da pesquisadora. Você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação agora ou a qualquer momento.

Este projeto de pesquisa foi aprovado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) que é um órgão que protege o bem-estar dos participantes de pesquisas. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos, a segurança e o bem-estar dos participantes de pesquisas. Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo, entre em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP)** da UFSCar que está vinculado à Pró-Reitoria de Pesquisa da universidade, localizado no prédio da reitoria (área sul do campus São Carlos). Endereço: Rodovia Washington Luís km 235 - CEP: 13.565-905 - São Carlos-SP. Telefone: (16) 3351-9685. E-mail: cephumanos@ufscar.br. Horário de atendimento: das 08:30 às 11:30.

O CEP está vinculado à **Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP)** do Conselho Nacional de Saúde (CNS), e o seu funcionamento e atuação são regidos pelas normativas do CNS/Conep. A CONEP tem a função de implementar as normas e diretrizes regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, aprovadas pelo CNS, também atuando conjuntamente com uma rede de Comitês de Ética em Pesquisa (CEP) organizados nas instituições onde as pesquisas se realizam. Endereço: SRTV 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar - Asa Norte - CEP: 70719-040 - Brasília-DF. Telefone: (61) 3315-5877 E-mail: conep@saude.gov.br.

Dados para contato (24 horas por dia e sete dias por semana):

Pesquisador Responsável: Sara Malvez Bienzobás

Endereço: Lafolia – Laboratório de Terapia Ocupacional e Saúde Mental.
Departamento de Terapia Ocupacional. Universidade Federal de São Carlos – UFSCar.
Rodovia Washington Luis, km235 – São Carlos – SP – BR. CEP: 13565-905

Contato telefônico: (14) 99760-9458

E-mail: smalvezbienzobas@gmail.com

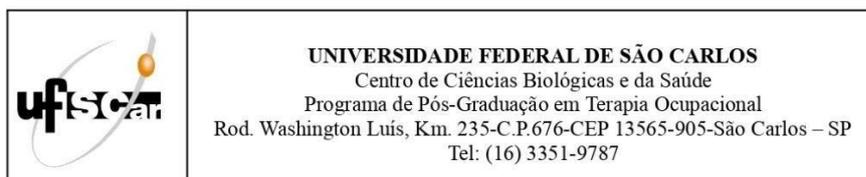
Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

Local e data:

Nome da Pesquisadora

Nome da Participante

APÊNDICE C – CARTA DE APRESENTAÇÃO DO PROJETO A INSTITUIÇÃO DE ENSINO



São Carlos, 15 de setembro de 2022.

Solicitação de Autorização

Vimos, por meio desta, solicitar autorização para o desenvolvimento da pesquisa de Mestrado *“O impacto da Internet e das Redes Sociais Digitais na Saúde Mental e no sofrimento psíquico sob a ótica de estudante do gênero feminino do ensino médio”* sob responsabilidade da pesquisadora *Sara Malvez Bienzobás*, vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional – PPGTO/UFSCar, e sob orientação da *Profª. Dra. Maria Fernanda Barboza Cid*.

A pesquisa tem o objetivo de identificar a percepção de adolescentes que se autodeclararam do gênero feminino, estudantes do ensino médio de uma escola pública, acerca do uso e do impacto da internet e das redes sociais digitais em seu cotidiano e saúde mental.

Para o alcance dos objetivos estabelecidos, o desenvolvimento será dividido em duas etapas. Na primeira etapa, será realizada uma entrevista, de forma individualizada com as participantes, a partir de questões orientadoras que fornecerão um breve mapeamento sobre a percepção das adolescentes sobre o uso das redes sociais. Posteriormente, para a segunda etapa, um Grupo Focal será formado com as alunas participantes, o número total de encontros, datas e horários serão estabelecidos em parceria com a escola e os encontros acontecerão na própria instituição de ensino, seguindo os protocolos de segurança e o plano de contingenciamento estabelecido e tendo como prazo o final do primeiro trimestre de 2023.

A proposta é que a pesquisa seja realizada com a participação das adolescentes matriculadas na Escola E.E Dr. Domingos de Magalhães localizada na praça Prof. Tullio

Espindola de Castro, S/N – Centro, na cidade de Jaú-SP, mediante a autorização do responsável da escola e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa em Seres humanos.

Além disso, aponta-se que a pesquisa será realizada com as adolescentes após a autorização dos seus responsáveis e das mesmas, mediante a assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Termo de Assentimento, respectivamente.

Espera-se que o presente estudo possa contribuir com mais elementos para a compreensão sobre a relação entre o uso da internet e das redes sociais digitais e a saúde mental das adolescentes. Acredita-se que, ao se considerar a voz das adolescentes para a construção desse conhecimento, uma análise mais qualitativa sobre o cenário virtual poderá ser realizada, conduzindo ações futuras de cuidado e prevenção à saúde mental e ao adolecer no mundo virtual.

Colocamo-nos à disposição para quaisquer dúvidas e esclarecimentos.

Sara Malvez Bienzobás

Mestranda em Terapia Ocupacional, PPGTO – UFSCar

E-mail: smalvezbienzobas@gmail.com

Celular: (14) 99760-9458

 Documento assinado digitalmente
MARIA FERNANDA BARBOZA CID
Data: 14/09/2022 21:47:11-0300
Verifique em <https://verificador.iti.br>

Maria Fernanda Barboza Cid

Orientadora

Docente do PPGTO/UFSCAR

APÊNDICE D – CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO APRESENTADO ÀS ALUNAS

CARTA CONVITE

Olá, meu nome é Sara, sou terapeuta ocupacional! Me formei na Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR) em 2021 e hoje estou cursando o mestrado!



O meu projeto tem como título: **“Saúde mental e uso de redes sociais digitais: a perspectiva de adolescentes mulheres estudantes do ensino médio”** e meu objetivo é identificar a perspectiva de adolescentes do gênero feminino, estudantes do ensino médio de uma escola pública, acerca do uso e do impacto das redes sociais digitais em seu cotidiano e saúde mental.

Em um primeiro momento, você passará por uma entrevista individual que acontecerá em sua escola, em horário de aula, nas quintas e sextas feiras entre o período do dia 16 ao dia 31 de Março. Após isso, um grupo de estudantes será formado para uma última conversa, em um dia que será combinado no mês de Maio.

Vale ressaltar que você terá acesso ao resultado dessa pesquisa, e que eu, como profissional da saúde mental, me coloco a sua disposição para qualquer necessidade de suporte que venha a precisar!

Caso tenha interesse em participar, peço que preencha seus dados na folha seguinte, e se for selecionada, eu entrarei em contato e enviarei os Termos que deverão ser assinados por você e por algum responsável, explicando todos os procedimentos da pesquisa e garantindo o seu anonimato e segurança.

Se ficou alguma dúvida, pode me chamar pelo WhatsApp **(14) 99760-9458** ou por e-mail **smalvezbienzobas@gmail.com**





Nome completo:

Idade:

Turma:

Telefone:

Endereço de e-mail:

Nome completo:

Idade:

Turma:

Telefone:

Endereço de e-mail:

Nome completo:

Idade:

Turma:

Telefone:

Endereço de e-mail:

APÊNDICE E – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

Dados gerais:

- Nome:

- Idade:

- Série:

- Etnia:

() branca

() preta

() parda

() negra

() indígena

- Com quem mora:

- Exerce trabalho remunerado

() sim

() não

Se sim, no que trabalha?

1. Conte um pouco sobre você. (Quem é você? Coisas que gosta ou não gosta de fazer, rotina...)

2. Para que servem as redes sociais para você?

3. Você tem perfil nessas redes/aplicativos?

3.2 Em caso afirmativo:

3.2.1. Em que aplicativos você tem perfil?

- Facebook
- WhatsApp
- Instagram
- Twitter
- TikTok
- Youtube
- Outros. Qual? _____

3.2.2. Desde quando, aproximadamente?

3.2.3. Tem algum aplicativo, que você gosta e usa mais? Por quê

3.2.4. Aproximadamente quantos amigos/seguidores você tem nessas redes?

3.2.5. Você considera importante ter muitos amigos/seguidores nessas redes sociais? Por qual motivo?

3.2.6. O que costuma publicar/compartilhar nessas redes?

3.2.7. Sobre o uso:

- A) Quanto tempo por dia, mais ou menos, você utiliza esses aplicativos?
- B) Tem algum período do dia (manhã, tarde, noite) em que o uso ocorre com mais frequência?
- C) Durante semana e final de semana? Tem algum dia/local em que usa mais?

3.2.8. Que tipos de conteúdo você gosta de ver? E sobre os conteúdos que chegam para você, é filtrado de alguma forma?

3.2.9. O que você mais gosta nessas redes?

3.2.10. O que você menos gosta?

3.2.11 Tem algo que você gostaria que fosse diferente nessas redes? O que?

3.3 Em caso negativo: existe uma razão pela falta de interesse nesses aplicativos?

4. Mudando um pouco de assunto, quais são as coisas que você acha que te fazem bem ou mal?

5. Você acha que as redes sociais de maneira geral te fazem bem? Se sim, como e por quê?

6. E sobre as coisas negativas, você acredita que o uso pode gerar algo?

7. Você acha que esse uso já te influenciou ou influenciou de alguma forma)? Como?

8. Você acha que esse uso provoca comparações (na sua vida pessoal, conquistas, relações, aparência...)?

9. E você acha que essas comparações têm alguma relação com o gênero? Por exemplo, você, por ser mulher, acha que tem uma tendência a fazer outras comparações pelos perfis de outras mulheres? Comparações que talvez não existam ou são menores dentro do universo masculino?

10. Qual é a sua opinião sobre o uso das redes sociais por adolescentes da sua idade? Você acha que o conteúdo para esse público é diferenciado de alguma forma ou não há uma seleção por faixa etária?
11. Você se lembra de já ter vivenciado alguma situação nas redes sociais que impactou a sua saúde mental (de forma negativa ou positiva) te deixando triste, feliz, motivada...?
12. Em algum momento você já sentiu necessidade de reduzir a quantidade de tempo que passa nas redes sociais? Se sim, por qual motivo?
13. Como você percebe a reação de seus pais ou responsáveis em relação a esse uso?
14. Como foi para você participar dessa entrevista?

APÊNDICE F – ROTEIRO ORGANIZADOR PARA O GRUPO FOCAL

ROTEIRO NORTEADOR PARA O GRUPO FOCAL

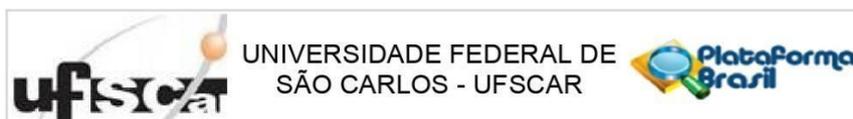
Antes da data combinada para o encontro, a pesquisadora entrou em contato com cada participante através do WhatsApp e solicitou o envio de uma denominada 'figurinha' ou 'stickers' (caracterizadas por serem emojis interativos, de figuras reais ou de animações, assim como personagens, animais ou imagens próprias) de uso frequente e gosto pessoal. No dia do encontro, cada figurinha recebeu uma numeração (de 01 a 10) e foram colocadas em um pote para retirada aleatória.

A proposta desta dinâmica inicial era criar um clima agradável e descontraído entre as participantes, onde cada uma deveria tirar uma figurinha do pote, defini-la como 'positiva' 'negativa' ou 'neutra' e exemplificar uma situação em que usaria tal figurinha.

A maioria das figurinhas foram categorizadas como negativas, passando sensações de nervosíssimo, sarcasmo ou desespero, e as situações usadas para exemplos foram atraso ou esquecimentos de trabalho escolares, pedidos de favor ou repasse de informações desagradáveis, tais resultados foram disparadores para os pontos a serem discutidos, que buscaram seguir a seguinte ordem:

- 1) Essa situação, reflete a saúde mental de vocês? O que vocês definem como saúde mental?
- 2) Como o uso das redes sociais impacta a saúde mental?
- 3) Como vocês enxergam os filtros disponibilizados nessas redes com as comparações relatadas nas entrevistas individuais?
- 4) E de que forma vocês acreditam, que todo esse contexto afeta o universo feminino?

ANEXO 1 – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O impacto da internet e das redes sociais digitais na saúde mental e no sofrimento psíquico sob a ótica de estudantes do gênero feminino do ensino médio

Pesquisador: SARA MALVEZ BIENZOBAS

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 64002522.0.0000.5504

Instituição Proponente: Programa de Pós-Graduação em Terapia Ocupacional - PPGTO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

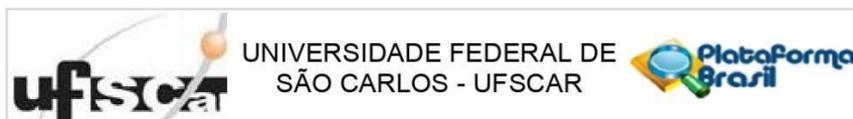
DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.894.643

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e Avaliação dos Riscos e Benefícios foram extraídas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2023709.pdf Versão 2, de 12/12/2022). RESUMO: A inserção e expansão da internet e das redes sociais digitais tem atravessado os cotidianos da população adolescente, impactando diretamente seu desenvolvimento e relações sociais, e embora a literatura já aponte indicativos da existência de uma relação entre a modernidade tecnológica e a saúde mental desta população, o debate ainda é incipiente e apresenta lacunas existentes, uma vez que o foco do debate sobre adolescências no mundo virtual se concentra em agentes como o ambiente escolar e familiar, desconsiderando um papel mais ativo e direto dos próprios adolescentes na produção do conhecimento. Também é possível identificar que o gênero feminino é mais propício às influências e impactos negativos que o universo virtual apresenta, contudo, não há discussões mais analíticas sobre tais apontamentos, assim como há ausência de publicações que se dediquem ao estudo das diferentes formas do adolescer, enfatizando a necessidade de estudos mais qualitativos sobre a temática. Desse modo, a presente pesquisa tem a pretensão de avançar no debate entre adolescer, internet e saúde mental, compreendendo o que há de conhecimento sobre a relação entre saúde mental de adolescentes do gênero feminino e o uso da internet e das redes sociais digitais, através da identificação e da análise por meio de uma

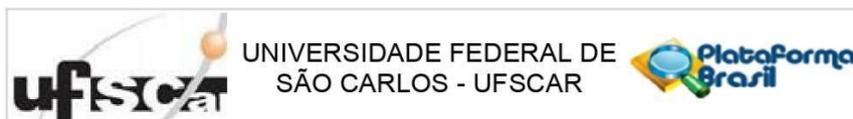
Endereço: WASHINGTON LUIZ KM 235
Bairro: JARDIM GUANABARA **CEP:** 13.565-905
UF: SP **Município:** SAO CARLOS
Telefone: (16)3351-9685 **E-mail:** cephumanos@ufscar.br



Continuação do Parecer: 5.894.643

pesquisa que considere a voz dessa população na construção do conhecimento sobre si e sobre os fatores envolvidos no processo. Trata-se de uma pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa. O grupo participante será composto em média por quinze adolescentes, que se autodeclaram do gênero feminino, vinculadas ao ensino médio de uma escola pública situada em uma cidade do interior do estado de São Paulo. Para o desenvolvimento da pesquisa, os recursos metodológicos utilizados serão divididos em duas etapas. Para a etapa 01 do desenvolvimento, pretende-se utilizar um roteiro de entrevista semi-estruturada que será disponibilizado as participantes de maneira individual. Para maiores avanços e debates, a etapa 02 do estudo formará um Grupo Focal com as estudantes, que permitirá a realização em média de seis a oito encontros, que acontecerão na própria instituição de ensino, seguindo os protocolos de segurança e o plano de contingenciamento estabelecido. Posteriormente, todos os dados obtidos serão transcritos e posteriormente analisadas pela técnica de análise de conteúdo temática segundo Bardin. Espera-se que o presente estudo possa contribuir com mais elementos para a compreensão sobre a relação entre o uso da internet e das redes sociais digitais e a saúde mental de adolescentes do gênero feminino. HIPÓTESE: Estima-se que discussões acerca do patriarcalismo vigente nas sociedades atuais e dos padrões estéticos impostos e esperados ao gênero feminino aparecerão nas conversas, assim como sua intensificação e relação com os meios virtuais, que propagam essas questões diária e constantemente, afetando dessa forma, a saúde mental das usuárias. METODOLOGIA: Trata-se de uma pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa. O grupo participante será composto por quinze adolescentes que se autodeclaram do gênero feminino, vinculadas ao ensino médio de uma escola pública situada em uma cidade do interior do estado de São Paulo. Para o desenvolvimento da pesquisa, os recursos metodológicos utilizados serão divididos em duas etapas. Para a etapa 01 do desenvolvimento, pretende-se utilizar um roteiro de entrevista semi-estruturada, com base nos objetivos do estudo e nos apontamentos da literatura da área, que abordará questões objetivas, visando identificar características sociodemográficas (para identificação pessoal das participantes) e questões abertas, que forneçam um breve mapeamento sobre o uso das redes sociais e sua relação com a saúde mental e o cotidiano das participantes. O roteiro será elaborado pela pesquisadora e submetido à avaliação de juizes especialistas, profissionais e pesquisadores da área, que serão convidados a avaliar a pertinência das questões frente aos objetivos propostos; Posteriormente, o roteiro será disponibilizado as participantes de maneira individual. Para maiores avanços e debates, a etapa 02 do estudo formará um Grupo Focal com as estudantes, que permitirá a realização em média de 06 a 08 encontros, que acontecerão na própria instituição de ensino, seguindo os protocolos de segurança e o plano

Endereço: WASHINGTON LUIZ KM 235
Bairro: JARDIM GUANABARA **CEP:** 13.565-905
UF: SP **Município:** SAO CARLOS
Telefone: (16)3351-9685 **E-mail:** cephumanos@ufscar.br



Continuação do Parecer: 5.894.643

de contingenciamento estabelecido. **CRITÉRIOS DE INCLUSÃO:** O grupo participante será composto por 15 adolescentes do gênero feminino, vinculadas ao ensino médio de uma escola pública situada em uma cidade do interior do estado de São Paulo. O convite será aberto às estudantes, e as que demonstrarem interesse em participar da pesquisa entrarão em contato direto com a pesquisadora principal, através do e-mail previamente disponibilizado da mesma. Os critérios de inclusão serão: A) A participante se autodeclarar do gênero feminino; B) Estar ativamente matriculada na instituição de ensino; C) Demonstrar interesse e preencher adequadamente o Termo de Assentimento ou Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para adolescentes maiores de 18 anos; D) Ter autorização de seu responsável legal através do preenchimento adequado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (item dispensável para adolescentes maiores de 18 anos). **CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO:** O grupo participante será composto por 15 adolescentes do gênero feminino, vinculadas ao ensino médio de uma escola pública situada em uma cidade do interior do estado de São Paulo. O convite será aberto às estudantes, e as que demonstrarem interesse em participar da pesquisa entrarão em contato direto com a pesquisadora principal, através do e-mail previamente disponibilizado da mesma. O critério de exclusão adotado será: A) Participante não ter interesse em participar das duas fases propostas pelo estudo (entrevista individual e encontros do grupo focal).

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo do presente estudo é identificar a perspectiva de adolescentes do gênero feminino, estudantes do ensino médio de uma escola pública, acerca do uso e do impacto da internet e das redes sociais digitais em seu cotidiano e saúde mental.

Objetivo Secundário:

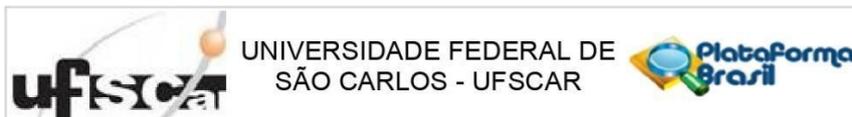
O presente estudo pretende analisar os diferentes tipos de uso, frequência e preferências das adolescentes no mundo virtual; Explorar, junto às adolescentes, as dificuldades e potencialidades do uso das redes sociais digitais e identificar sua perspectiva sobre como a internet e as redes sociais digitais influenciam esse gênero feminino em específico.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Considera-se que toda pesquisa envolvendo seres humanos apresenta riscos e/ou desconfortos. O dano eventual poderá ser imediato ou tardio, comprometendo o indivíduo ou a coletividade. Dessa forma, o pesquisador deve fazer o exercício da alteridade colocando-se no lugar do sujeito participante para detectar possíveis riscos/desconfortos, que podem ser físicos, morais ou psicológicos.

Neste sentido, as pesquisadoras apontam que a resposta à entrevista e a realização dos encontros

Endereço: WASHINGTON LUIZ KM 235
Bairro: JARDIM GUANABARA **CEP:** 13.565-905
UF: SP **Município:** SAO CARLOS
Telefone: (16)3351-9685 **E-mail:** cephumanos@ufscar.br



Continuação do Parecer: 5.894.643

não oferecem as participantes um risco imediato, contudo, falar sobre saúde mental e sofrimento psíquico pode ser desconfortável e/ou levar a estados de estresse e cansaço. Caso algumas dessas possibilidades ocorram, as participantes serão orientadas a contactar imediatamente a pesquisadora e optar pela suspensão imediata do processo, recebendo o acolhimento e encaminhamento necessários. Quanto aos benefícios, espera-se que o presente estudo possa contribuir com mais elementos para a compreensão sobre a relação entre o uso da internet e das redes sociais digitais e a saúde mental de adolescentes do gênero feminino. Tal projeto pretende identificar, em conjunto com o público-alvo, a compreensão que o mesmo dá para a influência e para o impacto do uso das ferramentas virtuais em seu desenvolvimento, cotidiano e em sua saúde mental. Acredita-se que, ao se considerar a voz das adolescentes para a construção desse conhecimento, uma análise mais qualitativa sobre o cenário virtual poderá ser realizada, conduzindo ações futuras de cuidado e prevenção à saúde mental e ao adolecer no mundo virtual.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de uma pesquisa que deve seguir os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução CNS nº 510 de 2016 e suas complementares.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações"

Recomendações:

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações"

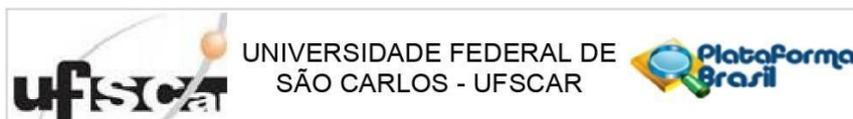
Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Agradecemos as providências e os cuidados tomados pelos pesquisadores ao apresentarem a 1ª versão do protocolo de pesquisa ao CEP da UFSCar. Seguem abaixo as pendências listadas no parecer anterior do CEP e seu status (atendida, não atendida, parcialmente atendida). Pendências apontadas no relatório anterior:

PENDÊNCIA 1 - Os critérios de inclusão e exclusão precisam estar bem definidos no projeto e o convite deve ser aberto às estudantes de modo que as que tiverem interesse em participar da pesquisa entrem em contato com as pesquisadoras.

Pendência resolvida: No item 3.1 Participantes foram detalhados os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para a pesquisa e se enfatizou como será realizado o convite e a demonstração de interesse por parte das participantes.

Endereço: WASHINGTON LUIZ KM 235
Bairro: JARDIM GUANABARA **CEP:** 13.565-905
UF: SP **Município:** SAO CARLOS
Telefone: (16)3351-9685 **E-mail:** cephumanos@ufscar.br



Continuação do Parecer: 5.894.643

PENDÊNCIA 2- Nos TCLEs e TALE alterar a frase "Você foi selecionada por ser aluna da escola" por "Você está sendo convidada a participar desta pesquisa por ser aluna da escola"

Pendência resolvida: A frase foi alterada e os novos termos foram anexados na plataforma Brasil.

PENDÊNCIA 3- No TCLEs e TALE deixar claro que a direção da escola está de acordo com a realização da pesquisa e que a coleta de dados ocorrerá sem prejuízo acadêmico das estudantes.

Pendência resolvida: As informações foram inseridas e os novos termos foram anexados na plataforma Brasil.

PENDÊNCIA 4 - No TCLEs e TALE substitua a frase "Você receberá uma cópia desta autorização" por "Você receberá uma via desta autorização."

Pendência resolvida: A frase foi alterada e os novos termos foram anexados na plataforma Brasil.

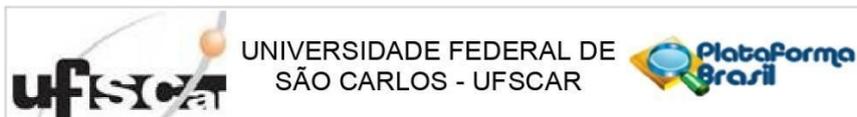
Considero que as questões éticas foram contempladas e, portanto, considera-se o projeto aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o Comitê de ética em pesquisa - CEP, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 466 de 2012 e 510 de 2016, manifesta-se por considerar "Aprovado" o projeto. A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais, cabendo-lhe, após aprovação deste Comitê de Ética em Pesquisa: II - conduzir o processo de Consentimento e de Assentimento Livre e Esclarecido; III - apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento; IV - manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa; V - apresentar no relatório final que o projeto foi desenvolvido conforme delineado, justificando, quando ocorridas, a sua mudança ou interrupção. Este relatório final deverá ser protocolado via notificação na Plataforma Brasil. OBSERVAÇÃO: Nos documentos encaminhados por Notificação NÃO DEVE constar alteração no conteúdo do projeto. Caso o projeto tenha sofrido alterações, o pesquisador deverá submeter uma "EMENDA".

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: WASHINGTON LUIZ KM 235	CEP: 13.565-905
Bairro: JARDIM GUANABARA	
UF: SP	Município: SAO CARLOS
Telefone: (16)3351-9685	E-mail: cephumanos@ufscar.br



Continuação do Parecer: 5.894.643

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2023709.pdf	12/12/2022 19:54:16		Aceito
Outros	carta_resposta_versao1.pdf	12/12/2022 19:53:46	SARA MALVEZ BIENZOBAS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	alterado_projetodepesquisa.pdf	12/12/2022 19:51:51	SARA MALVEZ BIENZOBAS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	alterado_tale.pdf	12/12/2022 19:48:36	SARA MALVEZ BIENZOBAS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	alterado_tcle_18anos.pdf	12/12/2022 19:47:03	SARA MALVEZ BIENZOBAS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	alterado_tcle_responsaveis.pdf	12/12/2022 19:42:20	SARA MALVEZ BIENZOBAS	Aceito
Outros	autorizacaodiretoria.pdf	04/10/2022 15:57:45	SARA MALVEZ BIENZOBAS	Aceito
Outros	entrevista.pdf	04/10/2022 15:53:29	SARA MALVEZ BIENZOBAS	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto_sara.pdf	03/10/2022 18:46:18	SARA MALVEZ BIENZOBAS	Aceito
Cronograma	cronograma_projeto.pdf	30/09/2022 03:21:41	SARA MALVEZ BIENZOBAS	Aceito
Outros	Autorizacao.pdf	25/09/2022 17:29:19	SARA MALVEZ BIENZOBAS	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO CARLOS, 14 de Fevereiro de 2023

Assinado por:
Adriana Sanches Garcia de Araújo
(Coordenador(a))

Endereço: WASHINGTON LUIZ KM 235
Bairro: JARDIM GUANABARA CEP: 13.565-905
UF: SP Município: SAO CARLOS
Telefone: (16)3351-9685 E-mail: cephumanos@ufscar.br