



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro

Campus Avançado Mesquita

Curso de Especialização em Neuroeducação

Stefani da Rocha de Farias

Título: O uso das redes sociais e a saúde mental do adolescente contemporâneo: o infográfico como ferramenta para inserção da temática nas escolas de ensino médio

Mesquita

2023

STEFANI DA ROCHA DE FARIAS

O uso das redes sociais e a saúde mental do adolescente contemporâneo: o infográfico como ferramenta para inserção da temática nas escolas de ensino médio

Memorial Descritivo apresentado ao Instituto Federal do Rio de Janeiro/campus Mesquita, como requisito parcial para a obtenção do grau de Especialista em Neuroeducação.

Orientadora: Marta Ferreira Abdala Mendes

Mesquita

2023

F224u

Farias, Stefani da Rocha de.

O uso das redes sociais e a saúde mental do adolescente contemporâneo: o infográfico como ferramenta para inserção da temática nas escolas de ensino médio. – Rio de Janeiro: Mesquita, 2023.

49 p.

Trabalho de Conclusão (Curso Especialização em Neuroeducação do Programa de Pós-Graduação lato Sensu) do IFRJ / Campus Mesquita, 2023.

Orientadora: Prof. Dra. Marta Ferreira Abdala Mendes.

1. Geração Z. 2. Saúde Mental. 3. Neuroeducação. 4. Redes Sociais. I. Farias, Stefani da Rocha de. II. Instituto Federal do Rio de Janeiro. III. Título.

TCC/IFRJ/CMesq Neuroeducação/PG

Stefani da Rocha de Farias

O uso das redes sociais e a saúde mental do adolescente contemporâneo: o infográfico como ferramenta para inserção da temática nas escolas de ensino médio

Memorial Descritivo apresentado ao Instituto Federal do Rio de Janeiro/campus Mesquita, como requisito parcial para a obtenção do grau de Especialista em Neuroeducação.

Aprovado em 23/03/2023

Banca Examinadora



Profa. Dra. Marta Ferreira Abdala Mendes - (Orientadora)

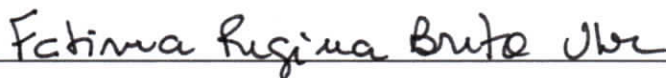
Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ)



Documento assinado digitalmente
LUDMILA NOGUEIRA DA SILVA
Data: 10/04/2023 16:58:56-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Me. Ludmila Nogueira da Silva - (Membro interno)

Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ)



Profa. Me. Fátima Regina Brito Uhr - (Membro externo)

Universidade Estácio de Sá (UNESA)



Documento assinado digitalmente
GUSTAVO HENRIQUE VARELA SATURNINO /
Data: 10/04/2023 17:48:04-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Gustavo Henrique V. S. Alves - (Membro interno)

Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ)

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus, que me deu sabedoria para escrever cada página e me iluminou para superar as adversidades encontradas no caminho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha querida professora e orientadora Marta Ferreira Abdala Mendes, por sua disponibilidade, paciência e principalmente pelo zelo e carinho dedicado na produção deste trabalho.

A todos os professores da Especialização em Neuroeducação, que em tempos de Pandemia transmitiram o conhecimento com tanta empatia e sensibilidade.

Ao meu esposo e filhos, pela compreensão e apoio incondicional durante todo meu percurso nesta instituição.

As minhas colegas do curso de especialização: Daniele, Alessandra, Teresa e Vânia, que em meio a tempos difíceis se tornaram uma rede de apoio fundamental para que eu conseguisse chegar até aqui.

Por fim, aos professores membros da banca avaliadora, professora Ludmila e professor Gustavo pelas contribuições desde o projeto com sugestões e orientações importantes para o resultado deste trabalho e a professora Fátima por sua participação singular na minha trajetória profissional e generosa disponibilidade para avaliar e colaborar com este trabalho.

EPÍGRAFE

“Pode-se tirar tudo de uma pessoa, exceto o direito de escolher seu próprio caminho.”

Viktor Frankl.

RESUMO

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de cunho propositivo, com a elaboração de um produto educacional, e teve como pergunta norteadora: De que forma a escola pode promover a conscientização sobre o impacto do uso das redes sociais na saúde mental de alunos do ensino médio? Para responder essa pergunta, iniciamos com um levantamento bibliográfico a fim de descrever o conceito de saúde mental e a escola como espaço favorável para prevenção, o conceito de adolescência e os aspectos neurobiológicos, os impactos do uso excessivo das redes sociais no cérebro do jovem, a geração Z e as consequências das redes sociais para saúde mental do adolescente. A partir deste levantamento, desenvolvemos um produto educacional, no formato de um infográfico, com o tema: redes sociais e saúde mental da geração Z. O infográfico é composto por sete sessões que descrevem a geração Z, o cérebro adolescente, funcionamento do cérebro na dependência das redes sociais, as redes sociais mais utilizadas pelos jovens, os impactos do uso excessivo para saúde mental dos jovens, os sinais de alerta e orientações para uma relação saudável nas redes sociais. Na última sessão deste trabalho, apresentamos algumas sugestões de como o infográfico pode ser utilizado na escola a fim de ampliar o conhecimento e o debate sobre o conteúdo apresentado no material. Como resultado, apontamos a contribuição para a inserção da temática nas escolas de ensino médio por meio do infográfico desenvolvido. Diante da crescente imersão nas redes sociais e agravos significativos na saúde mental do jovem torna-se premente mais estudos que colaborem com a prevenção dos impactos do uso exacerbado das redes sociais para saúde mental do adolescente contemporâneo.

Palavras-chave: redes sociais; geração z; saúde mental, neuroeducação.

ABSTRACT

This study is characterized as qualitative research of a propositional nature, with the elaboration of an educational product, and had as a guiding question: How can the school promote awareness about the impact of the use of social media on the mental health of students from the high school? To answer this question, we started with a bibliographical survey to describe the concept of mental health and the school as a favorable space for prevention, the concept of adolescence and the neurobiological aspects, the impacts of the excessive use of social media on the young's brain, Generation Z and the consequences of social media for adolescent mental health. From this survey, we developed an educational product, in the format of an infographic, with the theme: social media and mental health of generation Z. The infographic is composed of seven sections that describe generation Z, the adolescent brain, functioning of the brain in dependence on social media, the social media most used by young people, the impacts of excessive use on young people's mental health, the warning signs and guidelines for a healthy relationship on social media. In the last session of this work, we present some suggestions on how the infographic can be used at school in order to expand knowledge and debate about the content presented in the material. As a result, we point out the contribution to the insertion of the theme in high schools through the developed infographic. In view of the growing immersion in social media and significant problems in the mental health of young people, more studies are urgently required to collaborate with the prevention of the impacts of the exacerbated use of social media on the mental health of contemporary adolescents.

Keywords: social media; generation z; mental health, neuroeducation.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
1. CONCEITO DE SAÚDE MENTAL E O CONTEXTO ESCOLAR COMO ESPAÇO FAVORÁVEL PARA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL	12
2. ADOLESCÊNCIA E ASPECTOS NEUROBIOLÓGICOS	14
2.1. CONHECENDO A GERAÇÃO Z.....	17
3. USO DAS REDES SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Z.....	19
4. DESENVOLVIMENTO DO PRODUTO EDUCACIONAL	25
4.1. A DEFINIÇÃO DE UM INSTRUMENTO DE DIVULGAÇÃO: INFOGRÁFICO “REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Z”	25
4.2. DESENVOLVIMENTO DO INFOGRÁFICO: “REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Z”	26
4.3. SESSÕES DO INFOGRÁFICO:.....	28
4.4. PROPOSTAS DE UTILIZAÇÃO DO INFOGRÁFICO NA ESCOLA:.....	35
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	36
REFERÊNCIAS	37
APÊNDICES	45
APÊNDICE 1 – 1ª SESSÃO - QUEM É ESTE ADOLESCENTE?	45
APÊNDICE 2 – 2ª SESSÃO - POR QUE OS ADOLESCENTES SÃO MAIS VULNERÁVEIS PARA O USO COMPULSIVO DAS REDES SOCIAIS?	45
APÊNDICE 3 – 3ª SESSÃO - REDES SOCIAIS MAIS UTILIZADAS PELO ADOLESCENTE CONTEMPORÂNEO	46
APÊNDICE 4 – 4ª SESSÃO - COMO AS REDES SOCIAIS AFETAM O CÉREBRO DO ADOLESCENTE?.....	46
APÊNDICE 5 – 5ª SESSÃO - COMO O USO EXAGERADO DAS REDES SOCIAIS PODE AFETAR A SAÚDE MENTAL DO JOVEM DA GERAÇÃO Z? ..	47
APÊNDICE 6 – 6ª SESSÃO – QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA PARA O USO EXAGERADO DAS REDES SOCIAIS?.....	47
APÊNDICE 7 – 7ª SESSÃO – O QUE PODE SER FEITO PARA PRESERVAR A SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE?	48

APRESENTAÇÃO

Escrever sobre o meu percurso acadêmico e profissional exigiu um esforço para fazer memória de escolhas que foram feitas ao longo de minha trajetória. Concluí a graduação de Psicologia no ano de 2020, na Universidade Estácio de Sá – Campus Sulacap. Quando cursei a disciplina de pesquisa em psicologia, descobri uma nova paixão que era a área de pesquisa. Desde então, me interessei pelo tema da influência da tecnologia no desenvolvimento, comportamento e relações humanas e partir daí escolhi o tema do meu trabalho de conclusão de curso Nomofobia: Um desafio para adolescência contemporânea.

Em 2021, iniciei a minha prática clínica com o público infantojuvenil e o que eu havia estudado na teoria estava bem diante dos meus olhos, o intenso sofrimento vivenciado por alguns jovens e a maioria deles inseridos de forma intensa nas redes sociais, sobretudo após ao período da pandemia de Covid-19. Como profissional foi necessário me aprofundar ainda mais sobre os impactos na saúde mental do adolescente contemporâneo advindos da nova forma de interação estabelecida com as redes sociais.

Entendendo ser um tema de grande relevância surge então a ideia de inserir a temática do uso das redes sociais nas escolas de ensino médio como a possibilidade de promover um uso consciente das redes sociais, favorecendo a saúde mental do adolescente do tempo hodierno. O ingresso no curso de Neuroeducação me possibilitou pensar em um produto educacional com o objetivo de facilitar a inserção da temática nas escolas de ensino médio e dessa forma surge como tema do meu trabalho de conclusão do curso de Neuroeducação do IFRJ – Campos Mesquita: O uso das redes sociais e a saúde mental do adolescente contemporâneo: o infográfico como ferramenta para inserção da temática nas escolas de ensino médio.

INTRODUÇÃO

No cenário contemporâneo, a presença da tecnologia está presente na rotina das pessoas, trazendo benefícios para humanidade (KING; NARDI; CARDOSO, 2014), mas também aspectos negativos e impactos a serem pensados e considerados. Com uso dos dispositivos eletrônicos obteve-se mais diversidade nas formas de realização de tarefas cotidianas e acesso a informações com implicações na vida pessoal, laboral e nos momentos de lazer.

Segundo Santos et al. (2017), o avanço da tecnologia na área da informação e comunicação interfere nas atividades diárias dos adolescentes, no sentido de possibilitar vantagens no processo de aprendizagem, interação social, saúde e bem-estar. Dessa forma, é importante considerar o relacionamento dos jovens com a tecnologia, inserida em produtos/processos (SILVA, 2003), como um auxílio para as relações sociais, especificamente as redes sociais virtuais. Não obstante aos avanços e riscos, as redes sociais podem e devem ser utilizadas como uma ferramenta de comunicação e de promoção de informações a pessoas. Porém, torna-se relevante conhecer os limites e as diversas consequências das diferentes formas de uso das redes sociais na saúde e desenvolvimento emocional e psicológico dos jovens.

Embora não sejam desenvolvidas para a educação formal, as redes sociais podem oferecer meios de acesso ao conhecimento, informação e entretenimento, constituindo-se um elemento para o desenvolvimento pessoal e social, quando não usadas de maneira descontrolada ou abusiva, como alertam Rebelo et al (2020). A imersão dos adolescentes nas redes sociais é permeada por vantagens e riscos e cabe a reflexão e a ação da escola sobre as possibilidades de promoção do uso saudável e a prevenção de impactos negativos.

Os adolescentes da geração contemporânea, conhecidos como “geração Z” (nascidos entre 1997 e 2010), segundo Emmanuel (2020) formam a geração de nativos digitais que já nasceu conectada nas tecnologias, bem como a geração alfa, formada pelos nascidos a partir de 2010 que configuram a "primeira geração digital".

Esses jovens encontram-se mergulhados neste espaço, tornando-o parte de si e de seu cotidiano. Nesse sentido, as redes sociais no tempo hodierno ocupam um lugar de destaque na vida dos adolescentes e com isso cabe discutir as

uso das redes sociais na saúde mental de alunos do ensino médio? Estabelecemos como objetivo geral do trabalho: contribuir para inserção da temática sobre o impacto das redes sociais na saúde mental do adolescente contemporâneo em escolas do ensino médio por meio da elaboração de um infográfico. E para lograr esta finalidade, delineamos como objetivos específicos: descrever a conceituação de saúde mental e neurodesenvolvimento do adolescente; relacionar o uso das redes sociais com o impacto na saúde mental do adolescente contemporâneo e desenvolver um produto educacional (infográfico) para a inserção da temática na escola acerca dos impactos do uso das redes sociais na saúde mental do adolescente contemporâneo.

A pesquisa caracteriza-se como qualitativa de cunho propositivo (CHIZZOTI, 2006) e pretende trazer “modalidades de investigação úteis para gerar conhecimentos, práticas alternativas/inovadoras e processos colaborativos” (TEIXEIRA; NETO, 2017, p. 1056). Como produto educacional, desenvolvemos um infográfico como um instrumento para promover a conscientização dos adolescentes acerca destes impactos e que a partir disso possa desenvolver uma relação mais saudável e crítica com as redes sociais.

1. CONCEITO DE SAÚDE MENTAL E O CONTEXTO ESCOLAR COMO ESPAÇO FAVORÁVEL PARA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

O conceito de saúde atual passou por transformações importantes nas últimas décadas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946), “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”.

Diante dessa definição, não se entende saúde apenas como ausência de doença, mas o conceito remete a ideia de que múltiplos fatores estão associados a condição de saúde e propõe um olhar que valoriza para o ser humano em seu aspecto integral. Segundo Bezerra e Sorpreso (2015), a definição de saúde está associada ao desenvolvimento social, econômico e pessoal configurando-se um elemento de fundamental importância para uma melhor qualidade de vida. A partir desta definição, consideramos a visão de saúde que perpassa todas as esferas da vida de uma pessoa.

Gaino et al (2018) definem dois modelos fundamentais para o debate sobre os conceitos de saúde e saúde mental, sendo o modelo biomédico e o da produção social de saúde. No modelo biomédico, o olhar é exclusivo para a doença e suas manifestações, sendo a loucura objeto de estudo da psiquiatria. Na produção social de saúde, o conceito de saúde envolve uma maior complexidade, não se restringindo apenas as apresentações das doenças pois considera os aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais como fatores importantes para produção de saúde.

Segundo Amarante (2007), saúde mental não é apenas psicopatologia, semiologia e seria reducionismo se restringir ao estudo e tratamento de transtornos mentais. É possível perceber que o conceito ampliado de saúde engloba também a saúde mental, pois não existe mais a dicotomia entre os conceitos e sim um olhar ampliado para o ser humano que é único e sua relação no ambiente que vive. Nessa perspectiva, torna-se essencial refletir sobre os múltiplos contextos em que o adolescente está inserido, especialmente, a escola, e pensar como este ambiente pode promover saúde ou adoecimento. Nesse sentido, Estanislau e Bressan (2014) afirmam que:

A literatura em saúde mental tem identificado o sistema escolar como um espaço estratégico e privilegiado para o desenvolvimento de políticas de saúde pública para jovens, passando a destacá-lo como principal núcleo de promoção e prevenção de saúde mental para crianças e adolescentes, atuando no desenvolvimento de fatores de proteção e redução de riscos ligados à saúde mental. (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014, p. 16).

Ainda mais recente observa-se que na Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares, o Projeto de Lei Nº 3383, de 2021, deixa claro que:

Art. 1º prevê a constituição de estratégia para integração e articulação das áreas de educação e saúde no desenvolvimento de ações de promoção, prevenção e atenção psicossocial no âmbito das escolas. Como justificção desta lei entende-se que a infância e a adolescência são períodos de grandes transformações e vulnerabilidade para o desenvolvimento de agravos à saúde mental, o que requer atenção especial, com a criação de espaços de acolhimento e de uma rede de suporte voltados para o desenvolvimento da saúde mental dessa população. O projeto reitera ainda que a escola é um espaço privilegiado para promover o acolhimento e o cuidado de crianças e adolescentes, pelo papel relevante que desempenha na formação de concepções e valores e na construção de relações interpessoais. Ademais, cabe às escolas prestar a devida atenção aos problemas psicossociais que afetam a comunidade escolar, haja vista o impacto que eles têm na vida das crianças e dos adolescentes e o conseqüente comprometimento do aprendizado e rendimento escolar (BRASIL, 2021).

Diante desta preocupação, é premente a inserção da temática de saúde mental em diferentes espaços escolares a fim de que possa reverberar na criação de ações com o intuito de conscientização a curto prazo, ações de médio prazo, através de políticas públicas específicas e de longo prazo, pela educação. Nesse último aspecto, a escola é considerada como um ambiente que oportuniza o desenvolvimento de ações que colaborem na prevenção e promoção de saúde mental das crianças e adolescentes (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014).

2. ADOLESCÊNCIA E ASPECTOS NEUROBIOLÓGICOS

De acordo com Gaino et al (2018), é fundamental facilitar o debate e consolidar uma perspectiva mais ampliada de saúde nos diferentes espaços de cuidado ao incluir a noção de saúde mental e implementar estratégias com o intuito de reunir os múltiplos conhecimentos para entender o impacto das redes sociais. De acordo a lei 8069/1990, que dispõe o Estatuto da criança e do adolescente (ECA), das disposições preliminares no Art.2º define o período da adolescência entre doze e dezoito anos de idade. Segundo Prioste (2016), o início da adolescência é marcado pela puberdade, uma fase de grandes transformações no corpo e na mente, em que os sinais fisiológicos acompanham as reflexões psicológicas e emocionais. Porém na sociedade contemporânea, uma série de fatores tem contribuído para o prolongamento desta fase, dificultando a identificação de seu início e de seu término.

Embora o ECA tenha delimitado um período que compreende esta fase, Prioste salienta que, de acordo com as características do tempo hodierno, torna-se difícil mensurar a mesma com precisão. Isso se justifica em parte porque os pré-adolescentes antecipadamente desenvolvem comportamentos pseudoadolescentes, muitas vezes em resposta ao estímulo midiático, em contrapartida, os pós-adolescentes, ou seja, adultos, apresentam dificuldades de se desvencilharem do vínculo e proteção da família e de apresentarem responsabilidades inerentes a fase adulta.

No senso comum entende-se adolescência como uma fase de muitos problemas, considerada por muitos adultos como “aborrescência”. A criança que admirava os pais deixa lugar para um adolescente com um comportamento extremamente aborrecido e intempestivo (TIBA, 2010). A caracterização desta fase

remete a ideia de uma crise passageira, e na grande parte das vezes é o que ocorre. De outro modo, existiria um alto número de jovens diagnosticados com algum tipo de transtorno apenas por se comportarem como adolescentes. No entanto, cabe salientar que o número crescente de transtornos psicológicos na adolescência indica que é preciso atentar-se para o momento em que esse comportamento se afasta do que pode ser considerado do adolescente típico, causando sofrimento mental.

Prioste (2016, p. 107) reforça, que assim, paralelamente à “psicopatologização” das condutas, há uma tendência a “naturalizar” o sofrimento adolescente, considerando-o como uma crise transitória que será superada com o tempo, negando suporte ao jovem. Desta forma, se torna relevante observar o momento que esse jovem demanda um olhar diferenciado a fim de manejar formas de cuidado que minimizem seu sofrimento ou inquietudes.

Dumas (2011) sinaliza que o comportamento do adolescente é considerado “atípico”, de um lado, quando ignoram ou descumprem com frequência as regras e as expectativas de seu meio, de outro lado, quando esse comportamento limita de maneira significativa seu desenvolvimento, perturbando suas relações familiares e sociais, causando prejuízo no desempenho escolar ou dificultando a aquisição de um nível crescente de autonomia pessoal. Neste momento, já se entende as peculiaridades da adolescência, no entanto, não podemos negar que este período do desenvolvimento - somado a alguns fatores de risco - pode tornar o jovem mais vulnerável ao acometimento de sofrimento psicológico, comprometendo sua saúde mental.

Para Dumas (2011) não existe um fator único, que explique o motivo de certos jovens desenvolverem problemas de saúde mental. Isso significa que, como qualquer outro fenômeno complexo, não pode ser restrito a uma explicação ou causa simples e absoluta. Dessa forma, a manifestação dos transtornos mentais na adolescência é multifatorial, sendo difícil atribuir uma relação causal.

De modo geral, quanto maior a incidência de fatores de risco e quanto menores forem os de fatores de proteção, maiores as chances de que um transtorno se desenvolva e, uma vez estabelecido, de que se prolongue, mesmo com uma intervenção. No contexto familiar os fatores de risco podem ser caracterizados por falta de afeto e abandono, falta de limites, negação do comportamento inadequado dos filhos, violência familiar, família disfuncional, episódios frequentes de estresse

tóxico, uso de álcool e drogas e falta de apoio e suporte. Já os fatores de proteção envolvem diálogo e respeito, regras claras de convivência, modelos referenciais e saudáveis de identificação, olhar de cuidado, oportunidades e alternativas mais saudáveis, desenvolvimento de valores éticos, não uso de álcool e drogas e apoio e resiliência familiar (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2021).

Gonçalves et al. (2016) refletem que, sendo a adolescência um momento de desenvolvimento biopsicossocial, pode ser marcada por crises, dificuldades, mal-estar e angústia, fazendo com que essa faixa etária necessite de um cuidado mais amplo e sensível, uma vez que o adolescente apresenta maior vulnerabilidade nos âmbitos biológico, psíquico e social. Além disso, como destacam Zappe e Dell'aglio (2015, p.45), “os adolescentes podem se engajar em comportamentos de risco potencialmente capazes de comprometer a saúde física e mental”.

Para Gonçalves et al. (2016), no período da adolescência as mudanças no comportamento apontam para a busca de autoafirmação, independência dos pais, contestação de ideias e conceitos preestabelecidos, além da procura por estabilidade social em um grupo de convívio. De forma geral, é nesse período que o jovem busca a satisfação dessa necessidade encontrando um grupo social no qual se identifique. Pertencer à determinada tribo socializa o adolescente, reafirma suas escolhas e sustenta a transição entre a independência e autonomia. Cabe ressaltar que o adolescente contemporâneo tem encontrado nas redes sociais uma nova forma de interagir e pertencer a um determinado grupo ou a vários (sem fronteiras físicas).

De acordo com Papalia, Olds e Feldman (2013), a adolescência, por se tratar de uma fase transição no desenvolvimento humano, é marcada por alterações físicas, cognitivas e psicossociais. Desta forma, é importante levantar uma discussão sobre o funcionamento do sistema cerebral da pessoa que se encontra neste momento da vida, pois existem particularidades neurobiológicas que explicam muitos comportamentos adolescentes e a vulnerabilidade nesta etapa da vida. De acordo com Jensen (2016), o cérebro nesta fase é como um quebra-cabeça ainda por ser concluído, no entanto, o autor salienta que:

O cérebro adolescente é quase um paradoxo. Tem uma abundância de substância cinzenta (os neurônios que formam componentes básicos do cérebro) e um suprimento insuficiente de substância branca (o tecido conectivo que ajuda as informações a fluírem com eficiência de uma parte do cérebro para outra) -, e é por isso que o cérebro adolescente é quase como uma Ferrari novinha em folha: está preparada e abastecida, mas ainda

não passou pela pista. Em outras palavras, ele está acelerado, mas não sabe muito bem para onde ir. Esse paradoxo leva a uma espécie de mensagem cultural confusa. Presumimos que, quando alguém tem aparência física de um adulto, deve ser mentalmente adulto. Os garotos fazem a barba e as garotas podem engravidar, mas em termos neurológicos, nenhum dos dois tem o cérebro pronto para o horário nobre: o mundo dos adultos (JENSEN, 2016, p. 32).

Herculano-Houzel (2015) aponta que - ao contrário do que se pensava antes, que era na infância que acontecia o ápice da exuberância sináptica - os estudos atuais em neurociências mostram que é na fase da adolescência que ocorre este momento e as conexões menos utilizadas são descartadas, enquanto as experiências mais frequentes são reforçadas. Trata-se de uma fase de refinamento funcional do córtex cerebral, deixando apenas o que o cérebro entende ser importante e necessário para o jovem a partir de sua experiência. Diante disso, a adolescência é um tempo propício para conexões e aprendizados amplos, em que o ambiente, emoções e experiências têm fundamental importância para influenciar o comportamento do jovem, de forma positiva ou negativa.

Segundo Jensen (2016), o córtex pré-frontal é a última camada do cérebro a chegar à fase do amadurecimento, sendo responsável por ações como: tomada de decisão, organização, planejamento, atenção, empatia, controle de emoção, dos riscos e dos impulsos, além da capacidade de resolução de problemas. Pela falta de maturação desta área na adolescência, quem executa tais funções neste período é a amígdala, parte cerebral associada aos impulsos, à agressividade e ao comportamento instintivo. Portanto, torna-se compreensível que características de impulsividade, irritabilidade e exposição ao risco sejam tão evidentes no comportamento adolescente.

A partir do entendimento do funcionamento do cérebro adolescente compreende-se uma maior vulnerabilidade nesta fase da vida para o desenvolvimento de comportamento de risco e torna-se relevante pensar em possíveis estratégias com intuito de minimizar as consequências de tais comportamentos para a vida deste jovem.

2.1. CONHECENDO A GERAÇÃO Z

O estudo das gerações começou com o fim da segunda guerra mundial, após o retorno dos soldados para casa. O nome de Baby Boomers, nascidos de 1940 a 1960, foi dado a essa geração em razão do aumento da taxa de natalidade deste

período. Essa geração causou transformação no estilo, na política e nos hábitos de consumo da época. As características predominantes dessa geração são estabilidade e segurança (EMMANUEL,2020).

Seguida da Geração X, nascidos de 1960 a 1980, que se configura como a geração que faz parte do período no qual ocorreu a disseminação da tecnologia; é considerada uma geração transitória, com características predominantes como individualismo, ambição e dependência do trabalho ou *workaholismo*. Na geração seguinte, chamada de geração Y, nascidos de 1980 e 1995, diante do cenário mundial mais estável essa geração teve uma vivência da infância de forma mais intensa, também são conhecidos como *millennials*. A internet expôs essa geração ao excesso de informações e como consequência aumento no nível de ansiedade, em função das características principais como otimismo, imediatismo, hábito de fazer tarefas ao mesmo tempo, gosto por novas tecnologias, busca por propósito, flexibilidade no trabalho, preocupação com o meio ambiente e causas sociais (PHEULA; SOUZA, 2016; EMMANUEL,2020;).

Para Emmanuel (2020), a Geração Z é a denominação dada às pessoas nascidas na década de 1995 até 2010, também considerada como nativos digitais, pois trata-se da geração que desconhece um mundo sem o contexto das tecnologias digitais. As pessoas nascidas nesta geração são intensamente conectadas aos aparatos digitais e tendem a criar um laço de maior dependência tecnológica por desconhecerem uma realidade desprovida da virtualidade. Segundo Prensky (2001), o termo “nativos digitais” descreve as gerações que desconhecem um tempo sem a presença da tecnologia, do maternal à universidade, os nativos digitais vivem imersos no mundo permeado pelos múltiplos aparatos tecnológicos, rodeados por computadores, vídeo games, tocadores de música digitais, câmeras de vídeo, telefones celulares, e tantos outros brinquedos e ferramentas da era digital.

Para Emmanuel (2020) o imediatismo é uma característica marcante nos nativos digitais, que generalizam a instantaneidade da virtualidade para o mundo real, seus pensamentos e ações são velozes e querem soluções igualmente ágeis, pois dessa forma se torna possível dar conta dos múltiplos estímulos e excesso de informações inseridos no seu cotidiano. Complementando essa caracterização, Mussio (2017) descreve as pessoas da geração Z com um comportamento mais

individualista e antissocial, e um perfil mais imediatista. Os jovens dessa geração aprendem um assunto muito rápido, mas possuem certa dificuldade de concentração.

Essas características prevalentes na geração Z envolvem o fato de serem adolescentes, em geral, multitarefas, imediatistas, individualistas, consumistas, absolutamente digitais, informados superficialmente, gostam de desafio e inovação, anseiam por rápida ascensão de carreira, costumam ser inovadores, flexíveis e buscam qualidade de vida. Em contrapartida, é possível encontrar mais indivíduos da geração Z que se interessam por construir um mundo diferente e tem preocupações com sustentabilidade, alimentação orgânica e veganismo. A geração Z supera as gerações anteriores quando se refere do respeito as diferenças, seja de raça, de cor, de credo ou de gênero. Não existem barreiras para o acesso a qualquer tipo de informação e conseguir identificar o que é relevante se torna o grande desafio desta geração (CERETTA; FROEMMING, 2011; PHEULA; SOUZA, 2016; COLET; MOZZATO, 2019; EMMANUEL, 2020).

As características descritas, próprias do contexto contemporâneo vivenciado pelos adolescentes da geração Z, os tornam mais vulneráveis diante da intensa exposição nas redes sociais digitais e cabe refletir sobre formas de promover a conscientização de uma relação saudável com a tecnologia e as redes sociais digitais que fazem parte do seu cotidiano.

3. USO DAS REDES SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Z

Diante do processo de maturação cerebral, existe a facilidade de o cérebro adolescente ser estimulado em excesso pela influência do uso da tecnologia (JENSEN, 2016). Dessa forma, as redes sociais oferecem condições favoráveis que acionam e estimulam circuitos neurais que ativam o sistema de recompensa e a descarga do neurotransmissor da sensação de prazer, a dopamina. Essas reações podem ser desencadeadas, com a mesma facilidade, pelo lançamento de um celular ou pelo uso do álcool, de drogas, o sexo ou um carro veloz.

A neurobiologia explica que o sistema de recompensa cerebral (SRC) é responsável pela estimulação de comportamentos que fazem parte das necessidades básicas e de sobrevivência do ser humano, a exemplo do sexo, da alimentação e da

proteção. A ativação do sistema de recompensa é um processo que aumenta a necessidade da pessoa de buscar novamente o comportamento de uma experiência anterior prazerosa. O que acontece é que quando o nosso corpo vivencia experiências agradáveis, existe a liberação de neurotransmissores, como a dopamina, que é responsável pelas sensações de prazer e motivação. Dessa forma, a utilização dos aparelhos eletrônicos em geral é uma fonte de estímulo e prazer para o adolescente, porém quando o uso é excessivo gera altas cargas de efeitos dopaminérgicos no organismo, viciando-o (DAMÁSIO, 2012; LIMA, 2019;).

Herculano-Houzel (2015), afirma que:

A dopamina é uma substância neuromoduladora, o que significa que é capaz de modificar a atividade elétrica dos neurônios que a recebem, neste caso os do estriado ventral. Quanto mais dopamina é liberada sobre os neurônios do estriado ventral, maior é a ativação destes – e, por mecanismos ainda desconhecidos, maior é a sensação de bem-estar e prazer que resulta daquele comportamento. Por isso, o grau de ativação do sistema de recompensa pode ser inferido tanto pelo grau de atividade do estriado ventral, quanto pela quantidade de dopamina liberada sobre ele durante qualquer atividade potencialmente prazenteira. Portanto, mais dopamina significa maior ativação do estriado ventral, e deste modo, mais prazer. O estriado ventral, por sua vez, influencia diretamente o comportamento, tanto por se comunicar com 66 regiões do córtex pré-frontal responsáveis pela tomada de decisões quanto por modificar a atividade de núcleos vizinhos na base da porção frontal do cérebro (chamados, por isso mesmo, núcleos da base) que promovem a continuidade de um comportamento. Assim, tudo o que promove a liberação de dopamina sobre o núcleo acumbente, e, portanto, sua ativação, tende a ser desejado e repetido (HERCULANO-HOUZEL, 2015, p. 66).

Nesse sentido, a partir de estudos na neurobiologia é possível compreender que a exposição de forma intensa as novas tecnologias e as redes sociais podem provocar dependência e comprometer os demais aspectos importantes da vida do jovem podendo causar prejuízos no seu comportamento funcional e saúde mental.

Maza *et al.* (2023), em pesquisa recente com o objetivo de investigar a associação de comportamentos habituais de verificação nas mídias sociais com o desenvolvimento cerebral longitudinal do adolescente, os resultados mostraram que os participantes envolvidos em comportamentos habituais de verificação mostraram uma trajetória distinta de neurodesenvolvimento dentro de regiões do cérebro que compreendem as redes de saliência afetiva, motivacional e controle cognitivo em resposta à antecipação de recompensas e punições sociais em comparação com aqueles que se envolveram em comportamentos de verificação não habituais. **Esses** resultados sugerem que a verificação habitual das mídias sociais no início da

adolescência pode estar longitudinalmente associada a mudanças na sensibilidade neural à antecipação de recompensas e punições sociais, ou seja, os adolescentes que se desenvolvem verificando as redes sociais constantemente estão se tornando hipersensíveis ao *feedback* de seus pares, o que poderia ter implicações para o ajuste psicológico.

O conceito de redes sociais possui relações históricas com áreas das ciências naturais, antropologia e filosofia. No entanto, Vermelho, Velho e Bertocello (2015) salientam uma contradição entre o conceito de rede social e a vivência coletiva na sociedade hodierna. Para os autores, a tecnologia das redes sociais foi orquestrada com o intuito de propiciar relações horizontais, inserida no sistema que tem como base relações altamente verticalizadas.

De acordo com Bordigon e Bonamigo (2015), por meio das redes sociais virtuais, os vínculos sociais e pessoais podem ser alterados haja vista que neste espaço é possível a criação de comunidades e laços de afeto entre pessoas de qualquer lugar do mundo com o compartilhamento de vivências, ideias, percepções e sentimentos de maneira ágil e fácil.

Farias; Crestani (2017) apontam, em sua pesquisa, as redes sociais mais usadas entre os jovens: *Twitter*, *Whatsapp*⁴, *Facebook*, *Instagram*, *Snapchat*, *Tumblr* e *Watpad*. Indo além desse período retratado, ao buscarmos dados do tempo hodierno, destacamos a matéria publicada na revista Resultados Digitais (2022) com a manchete “Ranking: as redes sociais mais usadas no Brasil e no mundo em 2022, com insights e materiais”⁵. A matéria teve por base o relatório de abril/2022 produzido em parceria com *We are Social* e *Hootsuite*, aponta então o resultado das dez redes sociais mais utilizadas por brasileiros e em 1º Lugar (em número de usuários) aparece o *WhatsApp* (165 mi), 2º *YouTube* (138 mi), 3º *Instagram* (122 mi), 4º *Facebook* (116 mi), 5º *TikTok* (73,5 mi), 6º *Messenger* (65,5 mi), 7º *LinkedIn* (56 mi), 8º *Pinterest* (30 mi), 9º *Twitter* (19 mi) e 10º *Snapchat* (7,6 mi). Quanto ao tempo de uso, o relatório indica que os brasileiros ficam, em média, 3 horas e 47 minutos diariamente conectados às redes sociais e existem perspectivas de esse tempo aumente ainda mais. Com relação ao panorama atual, a matéria mostra que o *TikTok* teve um crescimento significativo e

⁴ O *Whatsapp*, apesar de ser um aplicativo de mensagens, a maioria dos adolescentes o consideram como rede social.

⁵ Matéria disponível em: [As 10 Redes Sociais mais usadas no Brasil \[2022\] resultadosdigitais.com.br](https://resultadosdigitais.com.br/2022/04/ranking-redes-sociais-2022/)

conquistou o público de celebridades e jovens no país, sendo a segunda rede social digital em números de acessos.

Segundo King; Nardi; Cardoso (2014), o objetivo principal dos diversos tipos de redes sociais é o compartilhamento de informações, conhecimentos, interesses e esforços em busca de objetivo comuns. Prioste (2016) destaca que as redes sociais configuram um fenômeno da cultura digital na última década, onde é comum que o ordinário da vida se torne um espetáculo e dissipa o limite entre o ser e a realidade. Essa atitude pode ser vista pelo jovem como uma possibilidade para suprimir um vazio existencial do indivíduo e criar uma realidade fantasiosa a partir de vivências superficiais.

Bauman (2001), ao analisar o tempo presente por modernidade líquida, reflete sobre a leveza do ser e a instantaneidade do tempo líquido. Por essa abordagem analítica, as relações humanas estão sendo transformadas pelo processo de individualização e a busca acelerada da satisfação imediata de forma exaustiva e desinteressante. Cabe observar a característica do individualismo presente na geração Z e como tem alterado a forma de cuidado entre as pessoas e a preocupação com os interesses da coletividade.

A instantaneidade gera como consequência a busca por satisfação imediata e o distanciamento das consequências, outrossim cabe considerar que diante do afastamento das consequências existe o reforço da falta de responsabilização pelos impactos de suas ações sobre outras pessoas. A ética encontra-se comprometida e as práticas aprendidas para lidar com as demandas cotidianas perderam a utilidade e sentido (BAUMAN, 2001).

Com relação aos limites do particular e do compartilhado, King, Nardi e Cardoso (2014) salientam que estão cada vez mais estreitos e sutis, pois a comunicação globalizada vem promovendo tamanha alteração na vida pessoal, nas relações e na sociedade, que é difícil distinguir o que deve ser particular do que pode ser compartilhado. O risco crescente dessas relações efêmeras é o esvaziamento da necessidade do encontro físico e o adolescente considerar as redes sociais como o principal ou talvez o único meio de se relacionar.

O ambiente das redes sociais torna-se perigoso sobretudo para o adolescente, pois existe uma constante preocupação em mostrar para as pessoas um padrão de

felicidade que muitas vezes é fantasioso na vida real. Segundo Emmanuel (2020), existe uma necessidade de reconhecimento e aceitação das pessoas em relação aos seus grupos e com isso se busca a imagem da perfeição e de um padrão de felicidade invariável, o que cria um abismo entre o mundo das redes sociais e o mundo real. A busca por fazer parte de uma cultura com as mesmas referências, aparências, assuntos, fortalece vínculos e amizades dando um sentido de pertencimento. Daí os compartilhamentos que dão sentido a um comportamento de massa.

A sensação que muitos jovens têm de não se sentirem inseridos em nenhum contexto e de que têm uma vida sem graça e sem valor, comparada às de seus amigos virtuais, pode gerar sentimentos indevidos de inadequação, aliados ao desenvolvimento neurobiológico e psicológico desse estágio da vida. Nesse sentido, faz-se necessário a criação de canais (formais e informais) para orientar e esclarecer a sociedade e as pessoas menos preparadas sobre a cultura da fantasia virtual para que ela não seja privilegiada em detrimento do aprendizado de valores reais e relações sociais saudáveis (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

O relatório Situação Mundial da infância (UNICEF, 2021) apresenta informações relevantes a saúde mental de crianças e adolescentes no mundo e evidencia que a Pandemia de COVID-19 mostra apenas a ponta do iceberg quando o assunto é sofrimento mental e resultados de saúde. Dados desse documento apontam para alguns resultados: 1 em cada 7 crianças e jovens dos 10 aos 19 anos diagnosticados com transtornos mentais, sendo que ansiedade e depressão fazem parte de 40% dos transtornos mentais diagnosticados. Segundo os relatos, 19% dos jovens de 15 a 24 anos sentem-se deprimidos e tem pouco interesse em fazer as coisas. No Brasil, este número é ainda maior que a média mundial, 22% dos jovens sentem-se deprimidos ou sem interesse, assumindo o 8º lugar no ranking de 21 países. Outro dado significativo é que 1 adolescente morre a cada 11 minutos por suicídio e o suicídio é a quarta principal causa de morte para adolescentes de 15 a 19 anos. Esses dados denotam a importância de um olhar cuidadoso para os jovens que têm vivenciado intenso sofrimento e refletir em práticas que tenham o objetivo de promover cuidado e prevenir agravos em saúde mental em múltiplos espaços e contextos.

Lira et al (2017) revelam que as adolescentes que acessavam *Facebook*, *Instagram* e *Snapchat* diariamente tinham maior probabilidade de se sentirem

insatisfeitas com sua imagem corporal. E com o acesso cada vez mais contínuo no *Facebook* e do *Instagram* ocorreu o aumento do descontentamento com a percepção do corpo. O risco vem da comparação, pois ao assistir o primeiro vídeo sobre magreza extrema, por exemplo, surgem inúmeros outros sobre o mesmo assunto. Esse acompanhamento gera mais estímulo de dopamina, que gera mais pico de sensação de prazer e captura de mais atenção a temática. É a imersão em um ciclo vicioso.

O *cyberbullying* é outro tema que tem causado intensos prejuízos psicológicos para adolescentes. O *cyberbullying* surgiu com a ascensão que as redes sociais tiveram nos últimos anos e seu conceito corresponde a utilização da tecnologia como intuito de assediar, ameaçar ou vitimizar outra pessoa de forma planejada e com grande repercussão pelo alto nível de exposição que se alcança nas redes sociais (EMMANUEL, 2020; SOUSA; GONÇALVES, 2021).

Souza e Cunha (2019) apontam em seu trabalho que os riscos para saúde mental do adolescente oscilaram entre:

Sintomas de taquicardia, alterações na respiração, tendinites e mudanças posturais (que são mais facilmente detectados), qualidade das relações familiares prejudicada, *cybersickness* (náusea digital), vulnerabilidade afetiva, distúrbios alimentares, sedentarismo e obesidade, síndrome do toque fantasma (sensação de que o celular está tocando, sem que ele realmente esteja), narcisismo (preocupação completa com a própria imagem), distúrbios de personalidade, mudanças na autoestima, distúrbios de concentração/acadêmicos, transtornos de ansiedade, fobia e isolamento social, dependências e vícios, crimes virtuais, *grooming* (assédio ou abuso sexual via mídias sociais de internet), distúrbios do sono, *cyberbullying* e *selfie-cyberbullying*, e por fim, depressão e suicídio (SOUZA; CUNHA, 2019, p. 213).

Souza e Cunha (2019) alertam sobre como identificar os possíveis impactos à saúde mental do jovem é importante atentar-se para o tempo que passam *on-line*, nível de desregulação emocional como agressividade e humor mais irritável, dificuldade de estabelecer relações sociais, rendimento acadêmico reduzido, postagem e compartilhamento de conteúdo negativo ou comportamentos de risco, mentiras sobre quanto tempo de conexão, aparecimento de sintomas depressivos, utilização das mídias sociais para melhorar o humor, ansiedade por likes (curtidas) e comentários ou para conectar-se à internet, mudanças de comportamento (inclusive mesmos comportamentos de dependentes químicos), uso compulsivo de internet, obsessão por checar constantemente o telefone, redução do contato direto com outros jovens e falta de amigos reais, vulnerabilidade quanto a opinião dos outros, e

apresentação de egoísmo exagerado em relação à tecnologia (selfies e postagens narcisistas, por exemplo).

Segundo Leite et al (2020), não se pode negar os inúmeros benefícios proporcionados pelas novas tecnologias/redes sociais, como encurtamento de distância entre as pessoas, a celeridade das informações e a possibilidade de melhorar o padrão das relações virtuais. No entanto, Lima (2019) alerta que, nos últimos anos, ampliou-se a necessidade de estudos sobre os impactos e possíveis consequências em relação a ganhos, perdas, benefícios ou prejuízos relacionados ao uso em excesso das novas tecnologias.

Silva (2016) afirma que existe uma vasta literatura que discute às desvantagens do uso das redes sociais para os adolescentes, que são particularmente seduzidos pelas novas possibilidades de socialização com os amigos e compartilhamento de informações. Os estudos tanto na área da neurociência como na área da psiquiatria e psicologia revelam benefícios, mas também consequências negativas das redes sociais em diversas esferas na vida do jovem. Com base nessas análises, é preciso entender até que ponto é saudável navegar sem limites nas redes sociais, ou mesmo como é possível estabelecer uma relação saudável dentro deste espaço. Dessa maneira, a proposta dessa pesquisa é promover a conscientização sobre as consequências do uso demasiado das redes sociais e não retirar o jovem deste espaço, visto que estamos tratando da geração de nativos digitais.

4. DESENVOLVIMENTO DO PRODUTO EDUCACIONAL

4.1. A DEFINIÇÃO DE UM INSTRUMENTO DE DIVULGAÇÃO: INFOGRÁFICO “REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Z”

A escolha do produto educacional, no formato de infográfico, tem o objetivo de inserir a temática na escola acerca dos impactos do uso das redes sociais na saúde mental do adolescente do tempo hodierno, abordando conteúdos educativos para que os adolescentes entendam como o cérebro funciona, quais os riscos que correm e como fazer uma melhor utilização das redes sociais.

Segundo Junior, Lisboa e Coutinho (2011), os infográficos oferecem uma possibilidade de transmitir uma informação de forma esquemática, em linguagem direta e gráfica, fácil de ser divulgada nas mídias e no próprio espaço escolar, sendo

uma potência no meio educacional. Andrade e Spinillo (2018) expressam, também, que a infografia é uma forma de representação gráfica que permite visualizar informações e explicar fatos, processos ou funcionamento de algo de forma gráfica.

Conforme pontua Prensky (2001), a geração dos “nativos digitais” é mais suscetível a comunicação por imagens visuais como fotos ou vídeos, pois a tendência é que eles a associem à suas necessidades e às características neurobiológicas dessa fase. Ao combinar texto com imagens, um infográfico estimula diferentes regiões do cérebro: responsáveis pelo entendimento e interpretação das figuras, e outras áreas responsáveis pelo raciocínio lógico e escrita. Por essas características, a leitura do infográfico fica facilitada mais do que a compreensão dos elementos apresentados de forma separada.

Desta forma, entendemos que a elaboração de um infográfico pode ser uma ferramenta útil para explicitar dados sobre o impacto das redes sociais na saúde mental para estudantes do ensino médio de uma maneira visual, clara e assertiva para o público jovem.

4.2. DESENVOLVIMENTO DO INFOGRÁFICO: “REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Z”

Revisão teórica

A elaboração do infográfico teve início após a conclusão da etapa de revisão teórica para o trabalho e a partir dos resultados encontrados na pesquisa foram selecionadas as informações para compor cada sessão do infográfico. A etapa seguinte foi contratar um profissional design gráfico custeado pelo fomento do Programa de Apoio aos Projetos de Pós-Graduação do campus avançado Mesquita do Instituto Federal do Rio de Janeiro, através da submissão ao edital CAM/IFRJ Nº 08/2022.

Design e confecção do infográfico

Foi realizada uma reunião *online* com o profissional contratado para contextualização sobre o objetivo do trabalho e seu público. Posteriormente foi feita nova reunião para definição das cores que seriam utilizadas. As cores foram pensadas para representar a juventude e a maturidade que é necessária para a utilização das

redes sociais diante da grande transformação no contexto hodierno. O roxo representa o conhecimento, a maturidade, a transformação e a necessidade de se impor e a cor laranja simboliza o calor, a energia e a necessidade de novidades (HELLER, 2021).

O aspecto gráfico foi desenhado exclusivamente para este trabalho buscando alcançar a linguagem do jovem contemporâneo. Os programas utilizados foram: Adobe Photoshop, Adobe Illustrator e Procreate. A partir da primeira entrega da primeira versão do produto educacional, foram realizadas trocas com a orientadora e solicitadas alterações nas imagens e no conteúdo para que estivessem mais bem alinhados com a proposta do trabalho, além de correções de erros de digitação. A versão do infográfico foi entregue pelo profissional no dia 24 de fevereiro de 2023, sendo essa versão disponibilizada em anexo.

Público-alvo:

Procuramos definir a criação do infográfico para uma parcela específica do/a jovem da Geração Z. A proposta é de que este material seja disponibilizado em escolas públicas e privadas de ensino médio de forma digital. Segundo o Censo escolar (2020), 89,2% da população entre 15 e 17 anos frequentam a escola, tornando-se um espaço favorável para utilização e divulgação do conteúdo deste material.

Nesse sentido, este produto educacional se dirige para alunos que cursam o ensino médio e tem idades entre 15 e 17 anos, pois segundo o estudo, TIC Kids Online Brasil⁶ (agosto/2022), realizado pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) do Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br)⁷, 78% das crianças e adolescentes brasileiros estavam conectados na internet e usaram redes sociais em 2021. O estudo apontou que 22,3 milhões (93%) dos brasileiros entre 9 e 17 anos são consumidores de internet e aproximadamente 11,9 milhões dessas pessoas possuem internet, mas não computador, sendo que 2,1 milhões de pessoas não têm computador e nem conexão com a internet.

O infográfico tem o objetivo tornar acessível informações acerca do uso das redes sociais e a saúde mental desta parcela da geração Z, possibilitando reflexões sobre

⁶ <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/indicadores/>

⁷ <https://cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-brasil-2021-78-das-criancas-e-adolescentes-conectados-usam-redes-sociais/>

os prejuízos na saúde emocional com uso demasiado e promovendo uma navegação saudável e consciente a fim de prevenir agravos para saúde mental dos jovens.

4.3. SESSÕES DO INFOGRÁFICO:

A seguir, descrevemos o objetivo de cada uma das sete sessões do infográfico: sessão 1 Quem é este adolescente?; sessão 2 – Por que os adolescentes são mais vulneráveis para o uso compulsivo das redes sociais?; sessão 3 - Redes Sociais mais utilizadas pelo adolescente contemporâneo; sessão 4 - Como as redes sociais afetam o cérebro do adolescente?; sessão 5 - Como o uso exagerado das redes sociais pode afetar a saúde mental do jovem da geração z?; sessão 6 - Quais são os sinais de alerta para o uso exagerado das Redes Sociais? e por fim na sessão 7 - O que pode ser feito para preservar a saúde mental do adolescente?

Sessão 1 – Quem é este adolescente?

A sessão 1 do infográfico busca apresentar as características prevalentes no adolescente contemporâneo, visto a relevância dos jovens que estudam no ensino médio (re)conhecerem a geração da qual fazem parte. Baseamos as informações presentes no infográfico pelos estudos corroboram que a geração de adolescentes está contemplada na geração z, que é caracterizada por pessoas cujo ano de nascimento está entre 1995 e 2010.

O universo tecnológico faz parte de suas vidas de forma intensa desde o berço e por isso tem uma relação de proximidade com os aparatos digitais. Apresentam características que são comuns a maior parte desta geração, como o fato de terem a habilidade de realizar múltiplas tarefas ao mesmo tempo. O imediatismo também se configura como um traço desta geração, pois a tecnologia se configura como um espaço propício e inclinam-se para generalizar nos demais aspectos de sua vida a pressa de ter uma necessidade atendida prontamente, como por exemplo basta que realizem uma pesquisa no google e imediatamente obtém a resposta que buscavam. O perfil individualista e consumista é encontrado, de forma geral, como característica dessa geração, tendo em vista o distanciamento físico e a sensação de falsa intimidade, as relações estão cada vez mais superficiais, que são consequência da interação excessiva com as redes sociais e ainda o apelo midiático para o consumo

desnecessário. Por serem considerados nativos digitais, costumam ser absolutamente fluentes na tecnologia, dominando as diferentes ferramentas e recursos disponíveis (KING; NARDI; CARDOSO, 2014; EMMANUEL, 2020).

Esta geração pode apresentar a sensação de dominar diferentes temas, no entanto, de forma mais superficial, com dificuldade de buscar um conhecimento mais profundo e consistente. Além disso, gostam de desafio e inovação, anseiam por rápida ascensão de carreira, costumam apresentar tendência a inovação e flexibilidade, respeitam a diversidade e almejam qualidade de vida (CERETTA; FROEMMING, 2011; COLET; PHEULA; SOUZA, 2016; MOZZATO, 2019; EMMANUEL, 2020).

Sessão 2 – Por que os adolescentes são mais vulneráveis para o uso compulsivo das redes sociais?

A sessão 2 tem como objetivo descrever o funcionamento do cérebro adolescente, pois a partir da neurobiologia cerebral do jovem é possível entender por que o adolescente é considerado mais vulnerável para o desenvolvimento do uso problemático das redes sociais.

Desta forma, retomamos o funcionamento do cérebro adolescente, trazendo a metáfora do cérebro do jovem como um quebra-cabeça e que ainda faltam algumas peças para ser concluído. Na perspectiva neurobiológica, o desenvolvimento evolutivo do cérebro, pela escala da neuroanatomia, inicia-se pelo cérebro reptiliano localizado acima de medula espinhal indo para a região frontal, o que significa que a maturação cerebral começa a estabelecer suas conexões pela parte posterior do cérebro, pelas estruturas que medeiam e regulam os processos sensoriais – visão, audição equilíbrio, tato e noção de espaço. A última parte do cérebro a ser formada, o córtex pré-frontal, é a área responsável pelo planejamento a longo prazo, pelo controle das emoções e pelo senso de responsabilidade. Os estudos mais recentes indicam que o córtex pré-frontal se desenvolve completamente até os 25 anos de idade (TIBA, 2010; JENSEN, 2016).

O córtex pré-frontal sendo a última parte do quebra-cabeça a ser concluído, o adolescente ainda não dispõe de maturação neurobiológica suficiente para executar com maestria ações complexas de tomada de decisão, organização, planejamento, atenção, empatia, controle de emoção, dos riscos e dos impulsos. O que explica o fato de muitos comportamentos nesta fase serem considerados de risco e impulsivos e

com pouca capacidade de avaliar as consequências a partir de determinado comportamento.

A fim de favorecer o amadurecimento do adolescente da geração Z, a proposta para o jovem é de praticar o pensamento crítico acerca da resolução de problemas e eventuais dificuldades, pois é com um enfoque nas estratégias e pensando em possíveis soluções que o adolescente terá a oportunidade de exercitar prudência, previdência, alternativas resolutivas e responsabilidades. (TIBA, 2010; JENSEN, 2016).

A partir do entendimento da neurobiologia do cérebro do adolescente contemporâneo, é possível compreender que existe maior vulnerabilidade para o uso compulsivo das redes sociais.

Sessão 3 – Redes Sociais mais utilizadas pelo adolescente contemporâneo

A sessão 3 tem a finalidade de descrever as redes sociais mais utilizadas pela geração z, conforme a matéria publicada na revista Resultados Digitais (2022) com a manchete “Ranking: as redes sociais mais usadas no Brasil e no mundo em 2022, com insights e materiais”⁸, que apresentou o relatório de abril/2022 produzido em parceria com *We are Social* e *Hootsuite*. O relatório indica como resultado as dez redes sociais mais utilizadas por brasileiros e em 1º Lugar (em número de usuários) aparece o *WhatsApp* (165 mi), 2º *YouTube* (138 mi), 3º *Instagram* (122 mi), 4º *Facebook* (116 mi), 5º *TikTok* (73,5 mi), 6º *Messenger* (65,5 mi), 7º *LinkedIn* (56 mi), 8º *Pinterest* (30 mi), 9º *Twitter* (19 mi) e 10º *Snapchat* (7,6 mi). Quanto ao tempo de uso, o relatório indica que os brasileiros ficam, em média, 3 horas e 47 minutos diariamente conectados às redes sociais e existem perspectivas de esse tempo aumente ainda mais. Com relação ao panorama atual, a matéria mostra que o *TikTok* teve um crescimento significativo e conquistou o público de celebridades e jovens no país, sendo a segunda rede social digital em números de acessos.

Sessão 4 – Como as redes sociais afetam o cérebro do adolescente?

Na sessão 4 do infográfico explica como funciona o cérebro na dependência das redes sociais. E para tal, descrevemos como funciona o sistema de recompensa cerebral frente a estímulos prazerosos. Diante da pesquisa realizada, os autores

⁸ Matéria disponível em: [As 10 Redes Sociais mais usadas no Brasil \(2022\) resultadosdigitais.com.br](https://resultadosdigitais.com.br)

corroboram que a ativação do sistema dopaminérgico acontece quando o cérebro é estimulado de forma excessiva. A dopamina, que é considerada o neurotransmissor da sensação de prazer, quando liberada em altos níveis gera a necessidade de repetição do comportamento prazeroso para atingir a mesma sensação de prazer experimentada anteriormente. Desta forma o sistema de recompensa cerebral é ativado diante do consumo exacerbado do objeto de prazer, podendo ser drogas, comida, álcool assim como internet e redes sociais (DAMÁSIO, 2012; LIMA, 2019).

Ainda para o transtorno de dependência de internet está associado à tomada de decisão arriscada e ao aumento da impulsividade de escolha com ativação discrepante correspondente no córtex pré-frontal dorsolateral, córtex órbita-frontal (OFC), córtex cingulado anterior, caudado e ínsula (ENGEL; CÁCEDA, 2015). Desta forma, entende-se que a quantidade de tempo que o jovem fica imerso nas redes sociais pode gerar dependência e ativar áreas específicas do cérebro, podendo acarretar prejuízos na sua funcionalidade.

Sessão 5 – Como o uso exagerado das redes sociais pode afetar a saúde mental do jovem da geração Z?

A sessão 5 busca evidenciar as consequências do uso excessivo das redes sociais para saúde mental do adolescente. A partir da pesquisa realizada, os estudos confirmam que o uso exacerbado e sem limites das redes sociais pode acarretar sérios prejuízos para o jovem imerso neste universo. Dentre os impactos encontrados estão: sintomas de taquicardia, alterações na respiração, tendinites e mudanças posturais (que são mais facilmente detectados), qualidade das relações familiares prejudicada, *cybersickness* (náusea digital), vulnerabilidade afetiva, distúrbios alimentares, sedentarismo e obesidade, síndrome do toque fantasma (sensação de que o celular está tocando, sem que ele realmente esteja), narcisismo (preocupação completa com a própria imagem), distúrbios de personalidade, mudanças na autoestima, distúrbios de concentração/acadêmicos, transtornos de ansiedade, fobia e isolamento social, dependências e vícios, crimes virtuais, *grooming* (assédio ou abuso sexual via mídias sociais de internet), distúrbios do sono, *cyberbullying* e *selfie-cyberbullying*, e por fim, depressão e suicídio (SOUZA; CUNHA, 2019, p. 213).

Sessão 6 - Quais são os sinais de alerta para o uso exagerado das Redes Sociais?

Segundo Griffiths (2005 *apud* KING, NARDI, CARDOSO, 2014), existem alguns critérios de dependência típicos que precisam ser identificados. Ainda que seja difícil especificar o que é uso normal ou excessivo, os estudos apontam que os adolescentes estão hiper conectados e saturados, usando cerca de 6 a 9 horas nas redes sociais, afastando-se, inevitavelmente, de outras atividades sociais, escolares, esportivas e familiares.

Em primeiro lugar, quando a rede social se torna um lugar no qual a pessoa se sente mais segura e feliz (maior nível de excitação ou fuga), alterando o humor do jovem. Neste estágio a sensação de ter uma necessidade atendida através da navegação nas redes sociais esconde sintomas desconfortáveis de tristeza e insegurança. Em segundo lugar, o grau de relevância, este é percebido quando o jovem não consegue desconectar seu pensamento das redes sociais, mesmo quando não está nas redes se preocupa com conteúdo que foram ou devem ser publicados. As redes sociais assumem um caráter essencial na vida do adolescente.

Em terceiro, a tolerância, que aponta para o tempo investido na rede social e o nível de controle que se tem sobre seu uso. Em geral, o aumento do tempo de navegação é comum, postando fotos e comentários, como forma de alcançar a mesma sensação que antes era alcançada com um menor período de conexão. Neste estágio o adolescente vai perdendo gradativamente o controle sobre o tempo de uso da rede social e, aos poucos, começa a trocar eventos reais do cotidiano por mais tempo de navegação.

Em quarto lugar, indica a abstinência e seus efeitos. De modo geral, quando os jovens estão longe das redes sociais experimentam sentimentos de irritação, ansiedade, medo e como consequência podem sofrer alteração no padrão de sono ou alimentação e ainda sinais depressivos.

Em quinto lugar, o sinal de conflitos na realidade, quando o uso exagerado da rede social compromete as relações na vida cotidiana, no contexto familiar e de amigos. Em geral, é neste momento que o problema é identificado, no entanto, sentem-se inaptos na redução ou interrupção da navegação na rede social, podendo comprometer os aspectos acadêmicos e laborais.

Dessa forma, alguns comportamentos devem ser observados para detectar um uso exagerado das redes sociais tais como: ocupar muito tempo do dia usando ou verificando as redes; o uso das redes interferindo na vida cotidiana; só conseguir usar as redes por períodos longos; compulsividade em estar nas redes sociais; sentimentos de solidão, baixa autoestima, irritabilidade ou raiva quando não consegue acessar ou não pode usar as redes sociais; capacidade limitada de pensar com discernimento ou criticamente

Sessão 7 – O que pode ser feito para promover a saúde mental do adolescente?

As recomendações abaixo foram adaptadas a partir do manual de orientação #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2021) sobre a saúde de crianças e adolescentes na era digital a respeito das demandas das tecnologias da informação e comunicação (TICs), redes sociais e Internet, com recomendações para pediatras, pais e educadores na era digital.

O contato com a natureza favorece a conexão com o aqui-e-agora e pode colaborar para proporcionar saúde mental. Segundo Doca e Bilibio (2018), a desconexão com a natureza pode adoecer o homem e a sua reconexão com o mundo natural pode favorecer a promoção de saúde e plenitude. Para Piauhy (2014) poder sentir o contato entre a sola dos pés e o chão, ter a oportunidade de sentir esse contato como vibrante, cheio de vida, energia e flexibilidade, e ainda, poder perceber a troca de informação entre o chão e a sola dos pés, a parte inferior das pernas e pelo corpo acima é estar enraizado. Diante disso, pode ser recomendado colocar os pés na grama ou na areia, perceber o que está em sua volta, buscar ambientes claros, sentir a luz do sol e o perfume das flores. A percepção acerca de si e da realidade a sua volta através de um contato pleno consigo mesmo e com o meio, o homem saudável é capaz de identificar as necessidades internas e externas vivenciadas no aqui-e-agora (DOCA; BILIBIO, 2018).

A convivência com as pessoas que se ama é fundamental para o estabelecimento de uma relação saudável com afeto e contato, por isso, mesmo que seja difícil desconectar, há a necessidade de criar situações para participar das reuniões de família e pensar em atividades que possam fazer juntos como brincadeiras, jogos, assistir um filme, cozinhar etc. Além disso, deve-se entrar em

contato com aquele amigo querido que não se vê há muito tempo e colocar a conversa em dia.

O uso prolongado/excessivo nas redes sociais pode trazer prejuízos em diversos aspectos da vida. Sugere-se estabelecer um horário para acessar as redes sociais, buscando filtrar os conteúdos que acessa tentando conciliar com outras atividades como montar uma rotina de estudos, ter momentos com a família e amigos e a prática de atividade física e relaxamento mental. Define-se que o tempo indicado para uma relação saudável com as redes sociais/internet para jovens de 11 a 18 anos é de 2 a 3 horas por dia (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2021).

A higiene do sono é essencial para ter qualidade no sono. Na adolescência, a quantidade de sono necessária é maior do que para adultos. Muitos processos importantes acontecem durante o sono, como exemplo, a consolidação dos conteúdos que são apreendidos durante o dia. A melatonina, hormônio do sono, é produzida e liberada na ausência de luz. Por isso é importante ficar ausente das redes sociais/internet pelo menos 1 hora antes de se deitar (PEREIRA et al., 2015).

Algumas recomendações práticas podem favorecer uma rotina mais saudável de interação com as redes sociais, foram elaboradas 10 dicas para uso mais saudável das redes sociais pelo site G1, dentre elas estão: desativar alertas sonoros, monitorar o tempo de uso, dormir sem o celular, ficar um tempo *offline*, retomar ou encontrar um *hobby*, selecionar perfis e informações entre outras (G1, 2022).

A partir dos dados obtidos na pesquisa torna-se relevante buscar ter um filtro dos seguidores e escolher com quem compartilhar e o que deseja compartilhar. A percepção é de que as pessoas escolhem uma pequena parte de sua vida (muitas vezes a melhor) para postar nas redes sociais. Por isso, deve-se evitar comparações que possam prejudicar a autoestima.

Mesmo com todas essas recomendações, os especialistas afirmam que caso o jovem apresente dificuldade de desenvolver hábitos saudáveis na relação com as redes sociais e perceba que as suas atividades cotidianas estão sendo prejudicadas com seu nível de sofrimento mental agravado, é preciso ter uma rede de assistência para ajudar os jovens, junto com os responsáveis e os professores, para a busca de um acompanhamento profissional especialista.

4.4. PROPOSTAS DE UTILIZAÇÃO DO INFOGRÁFICO NA ESCOLA:

As mídias sociais e outros tipos de conteúdo digital ativam áreas do cérebro, que são as mesmas associadas aos vícios em substâncias ilegais. Quanto mais se consome, mais anseio por usar é estimulado. O desejo por usar as redes é infinito e a satisfação nunca é atingida. É um problema ainda maior quando se pensa em adolescentes pela fase da vida na qual se encontram. Nesse sentido, a proposta de inserção da temática na escola através do infográfico desenvolvido neste estudo visa colaborar na conscientização dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e possibilitar uma reflexão acerca do uso saudável, prevenindo possíveis agravos a partir do uso problemático.

O infográfico foi idealizado para ser disponibilizado por meio da livre distribuição no ambiente escolar, sendo possível ser um instrumento utilizado dentro da sala de aula ou em uma reunião geral com a equipe escolar com a finalidade de apresentar o tema e alinhar as formas de uso do material ou mesmo com os responsáveis. Indicamos no quadro 1 as sugestões de como complementar o conteúdo do infográfico no ambiente escolar com os adolescentes do ensino médio, a fim de promover maior conscientização sobre a temática abordada.

Quadro 1: Como complementar o conteúdo do infográfico na escola?

RODA DE CONVERSA	Com a promoção de um debate com os estudantes sobre o conteúdo apresentado no material.
PALESTRA	Convidar um profissional da área da saúde/educação que entenda sobre o tema: “Redes Sociais e Saúde Mental do adolescente contemporâneo” para dar uma palestra a fim de corroborar o conteúdo apresentado.
REDES SOCIAIS DA ESCOLA	Surge como uma possibilidade de divulgar o conteúdo do infográfico com um nível de alcance maior de estudantes e suas famílias.
DISCIPLINAS DE BIOLOGIA	Uma aula com o objetivo de explicar os aspectos neurobiológicos do cérebro do adolescente e do sistema de recompensa durante o uso das redes sociais, conceitos trabalhados dentro deste material.

DISCIPLINAS DE ARTES, SOCIOLOGIA	Proposta de dramatização pelos estudantes, a partir das informações disponibilizadas no infográfico. Trazendo a possibilidade de criação e envolvimento dos alunos em todas as etapas do processo.
OFICINAS	Elaboração de uma Oficina, na qual cada grupo de estudantes sejam responsáveis por explicar cada tópico abordado no material, promovendo maior envolvimento e aprendizado do conteúdo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho apresenta grande relevância para favorecer a inserção da temática, no ambiente escolar, sobre os impactos do uso das redes sociais para a saúde mental do adolescente contemporâneo. Pela produção de um produto educacional, no formato de um infográfico, propomos uma ferramenta para trazer e problematizar a temática entre os estudantes do ensino médio.

Com base no referencial teórico, selecionamos as informações para compor o infográfico desenvolvido que busca descrever de forma objetiva a geração z, o funcionamento neurobiológico do adolescente, o funcionamento do cérebro na dependência das redes sociais e suas consequências para saúde mental do adolescente, os sinais de alerta para possíveis prejuízos e orientação para o uso saudável das redes sociais pelos jovens. Salientamos, no entanto, que o uso do infográfico no ambiente escolar, ou por professores e estudantes, podem ser inúmeros, de forma a ampliar o conteúdo deste recurso.

Dessa forma, o objetivo da pesquisa de criar um infográfico foi alcançado. No entanto, cabe pensar nos desafios para inserção da ferramenta nas escolas de ensino médio e por isso a perspectiva de trabalho futuro que possa mensurar os resultados da aplicação efetiva do infográfico nas escolas do ensino médio pode ser importante, pois diante do cenário contemporâneo em que os jovens estão cada vez mais imersos nas redes sociais e o crescente agravo na saúde mental da geração z, torna-se premente a possibilidade de inserir esta ferramenta nas escolas de ensino médio. Entendemos que é relevante que aconteçam mais estudos e pesquisas com o objetivo de minimizar e prevenir os prejuízos para saúde mental dos adolescentes em decorrência do uso excessivo e inadequado das redes sociais.

REFERÊNCIAS

AMARANTE, P. **Saúde mental e atenção psicossocial**. 3 ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007.

ANDRADE, R. C.; SPINILLO, C. G. Design de infográficos: Canvas como uma ferramenta de auxílio a produção de infográficos. **Blusher**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 210-221, 2018. Disponível em: [019.pdf \(br.s3-sa-east-1.amazonaws.com\)](https://br.s3-sa-east-1.amazonaws.com/019.pdf). Acesso em: 20, jan. 2022.

BAUMAN, ZYGMUNT. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BEZERRA, I. M. P.; SORPRESO, I. C. E. Conceitos de saúde e movimentos de promoção da saúde em busca da reorientação de práticas. **J. Hum. Growth Dev.**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 11-20, 2016. Disponível em: [Português 26\(1\) Art. 1.indd \(bvsalud.org\)](https://bvsalud.org/articulo/Português%2026(1)Art.1.indd). Acesso em: 25, jan. 2022.

BORDIGNON, Cristina; BONAMIGO, Irme Salete. Os jovens e as redes sociais virtuais. **Pesqui. prá. psicossociais**, São João del-Rei, v. 12, n. 2, p. 310-326, ago. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082017000200006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 04 jun. 2022.

BRASIL, Lei n. 8080, de 19 de Setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para promoção, proteção e recuperação da saúde, organização e o funcionamento dos serviços correspondentes, e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 20 set. 1990.

BRASIL. Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial [da]**

República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8069.htm#art266>. Acesso em: 29 mai. 2022.

CHIZZOTTI, A. A pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evoluções e desafios. **Revista Portuguesa de Educação**, Braga, v. 2, n. 16, p. 221-236, 2003. Disponível em: [A pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evolução e desafios \(redalyc.org\)](http://redalyc.org). Acesso em: 24, jan. 2022.

COLET, D. S.; MOZZATO, A, R. “Nativos digitais”: características atribuídas por gestores à Geração Z. **Revista de Gestão do Unilasalle**, Canoas, v. 8, n. 2, 2019.

COLUMÉ, J. P. Facebook admite em documentos internos que o Instagram é tóxico para muitas adolescentes. Tecnologia, **El país**, edição Brasil, Set. 2021. Disponível em: [Facebook admite em documentos internos que o Instagram é tóxico para muitas adolescentes | Tecnologia | EL PAÍS Brasil \(elpais.com\)](http://elpais.com). Acesso em: 20 set. 2021.

DAMÁSIO, A. R. **O Erro de Descartes. Emoção, Razão e Cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

Dez dicas para uso mais saudável das redes sociais. G1. 06. jan, 2019. Disponível em: 10 dicas para uso mais saudável das redes sociais | Tecnologia | G1 (globo.com). Acesso em: 15 nov. 2022. (em ordem alfabética, depois de Damásio, fica como a segunda referência).

DOCA, F. N. P.; BILIBIO, M. A. A (des)conexão criança e natureza sob o olhar da gestalt-terapia e ecopsicologia. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia , v. 24, n. 3, p. 379-387, dez. 2018 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672018000300010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 30 mar. 2023.

DUMAS. J. E. **Psicopatologia da criança e do adolescente**. 3ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

ENGEL, A; CÁCEDA, R. Can Decision Making Research Provide a Better Understanding of Chemical and Behavioral Addictions? **Curr Drug Abuse Ver**, v.8(2): 75-85, 2015.

EMMANUEL, S. P. C. **Geração Z: Quem são e como se comportam os jovens nascidos na era digital**, 1 ed. Rio de Janeiro: Simone Emmanuel, 2020.

ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. **Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber**. São Paulo: Artmed, 2014.

FARIA et. al. O dilema das redes sociais: uso por estudantes universitários e impactos sobre afetos e a percepção de saúde. **Humanae**. Questões controversas do mundo contemporâneo. v. 15, n. 2, 2021.

FARIAS, A. A.; CRESTANI, P. A influência das redes sociais no comportamento social dos adolescentes. **Revista Ciência e Sociedade**, Macapá, v.1, n. 2, p. 52-69, jan./jul., 2017.

GAINO, L. V. et al . O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018 . Disponível em: [07.pdf \(bvsalud.org\)](#). Acesso em: 25, jan. 2022.

GONÇALVES. L. F. F. et al. Promoção de saúde com adolescentes em ambiente escolar: relato de experiência. **Sanare**, Sobral, v.15 n.02, p.160-167, Jun./Dez. 2016.

HELLER, E. **A psicologia das cores**. São Paulo: Olhares, 2021.

HERCULANO-HOUZEL, S. **O Cérebro em Transformação**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2005.

INEP.. **Censo Escolar, 2020**. Brasília: MEC/INEP, 2020.

JENSEN, F. E. **O Cérebro Adolescente: Guia de sobrevivência para criar adolescentes e jovens adultos**. 1 ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016.

JUNIOR, J. B. B.; LISBOA, E. S.; COUTINHO, C. P. O infográfico e as suas potencialidades. **Quaestio**, Sorocaba, v. 13, n. 2, p. 163-183, 2011. Disponível em: [https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/14858/1/48_JoaoBatista2.pdf#:~:text=Os infográficos%2C tal como outras ferramentas tecnológicas e,de que seja possível alcançar os objetivos propostos](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/14858/1/48_JoaoBatista2.pdf#:~:text=Os%20infogr%C3%A1ficos%20tal%20como%20outras%20ferramentas%20tecnol%C3%B3gicas%20e%20de%20que%20seja%20poss%C3%ADvel%20alcan%C3%A7ar%20os%20objetivos%20propostos). Acesso em: 20, jan. 2022.

KING A. L. S.; NARDI A.E.; CARDOSO A. **Nomofobia: Dependência do Computador, Internet, Redes Sociais? Dependência do Telefone Celular?** 1 ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2014.

LIMA, J. D. Possíveis impactos do uso do dispositivo móvel eletrônico smartphone na formação de adolescentes. 2019. 90f. **Dissertação de mestrado em educação** - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso, Cuiába, 2019. Acesso em:15, dez. 2021.Disponível em: [Jair Donato Lima.pdf \(pgsskroton.com\)](#).

LIRA, A. G.; GANEN, A. P.; LODI, A. S. ALVARENGA, M. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v.66, n.3, p.164-171, 2017. Disponível em: [SciELO - Brasil - Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras](#) [Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras](#). Acesso em:06, fev. 2022.

MAZA, M.T. et al. [Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development](#). **JAMA Pediatr**. 177(2):160-167, 2023.

PEREIRA, E. F et al. Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir? **J. bras. psiquiatr**. Rio de Janeiro, v.64, n.1, p. 40-44, jan./mar. 2015. Disponível: [SciELO - Brasil - Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes](#)

[precisam dormir? Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir?](#). Acesso em: 10 out. 2022.

MORAES, F. T. Depressão em adolescentes cresce impulsionada por uso de redes sociais. Equilíbrio e Saúde – **Folha de São Paulo**, São Paulo, Nov. 2018.

Disponível em: [Depressão em adolescentes cresce impulsionada por uso de redes sociais - 05/11/2018 - Equilíbrio e Saúde - Folha \(uol.com.br\)](#). Acesso em: 20, set. 2021.

MUSSIO, R. A. P. A geração z e suas respostas comportamental e emotiva nas redes sociais virtuais. 2017. 205f. **Dissertação de mestrado em desenvolvimento humano e tecnologias**. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2017. Acesso em: 28 Ago. 2022. Disponível em: [A geração Z e suas respostas comportamental e emotiva nas redes sociais virtuais \(unesp.br\)](#)

PAPALIA, D.E.; FELDMAN, R.D. **Desenvolvimento humano**. 12 ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PEREIRA, E. F et al. Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir? **J. bras. psiquiatr.** Rio de Janeiro, v.64, n.1, p. 40-44, jan./mar. 2015.

Disponível: [SciELO - Brasil - Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir? Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir?](#). Acesso em: 10 out. 2022.

PHEULA, A. F.; SOUZA, E. C. Estudo sobre comportamento dos jovens das gerações Y e Z quando conectados à internet. **Scientia Tec: Revista de Educação, Ciência e Tecnologia do IFRS – Campus Porto Alegre**, Porto Alegre, v.3, n.1, p. 54-94, jan/jun 2016.

PIAUHY, C. Grounding. **Revista Latino-americana de Psicologia Corporal**. [v. 1, n. 2, p. 32-40, out. 2014](#). Disponível em: [Grounding | Piauhy | REVISTA LATINO-](#)

[AMERICANA DE PSICOLOGIA CORPORAL \(emnuvens.com.br\)](http://emnuvens.com.br). Acesso em: 30 mar. 2023.

PRENSKY, M. Digital natives, digital immigrants part 1. **On the horizon**. v. 9, n. 5, p. 1-6, 2001. Disponível em: [Digital Natives, Digital Immigrants \(marcprensky.com\)](http://marcprensky.com). Acesso em: 5 set. 2021.

PRIOSTE, C. **O adolescente e a internet: Laços e embaraços no Mundo Virtual**. 1 ed. São Paulo: Edusp, 2016.

ROCHA, C. S.; SILVA, J. C. **Cartilha “Orientação de uso da internet por crianças e adolescentes”**. Boletim Entre SIS, Santa Cruz do Sul, v. 6, n. 1, p. 47-64, jul. 2021

SANTOS, A. L. L. et al. Cibercultura e jovens: um diálogo a partir da Psicologia. **Revista Mangaio Acadêmico**, João Pessoa, v. 2, n. 3, p. 101-106, jul/dez. 2017. Disponível em: [2076 \(estacio.br\)](http://estacio.br). Acesso em: 7 set. 2020.

SILVA, A. P. A. **As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes**. 2016. 90f. Dissertação de Mestrado em Gestão Comercial - Faculdade de Economia do Porto, Porto, 2016. Disponível em: [135082.pdf \(up.pt\)](http://up.pt). Acesso em 05, jan. 2022.

SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: [09.pdf \(bvvsalud.org\)](http://bvvsalud.org). Acesso em: 15, jan.. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Orientação: Grupo de trabalho Saúde na Era Digital**. Rio de Janeiro: SBP, 2021. Disponível em: [22246c-ManOrient - #MenosTelas #MaisSaude.indd \(sbp.com.br\)](http://sbp.com.br). Acesso em: 25 set. 2022.

SOUSA, S. F. GONÇALVES, B. M. F. O Cyberbullying nas Redes Sociais: um problema de todos? **Revista Educa Online**. v.15, n.1, Janeiro / Abril de 2021.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, . 3, p. 204-217, Setembro/Dezembro, 2019. Acesso em: 25 Mai. 2022. Disponível em: [Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura | Revista Educação, Psicologia e Interfaces \(emnuvens.com.br\)](https://emnuvens.com.br/impactos-do-uso-das-redes-sociais-virtuais-na-saude-mental-dos-adolescentes-uma-revisao-sistematica-da-literatura)

TEIXEIRA, P. M. M.; NETO, J. M. Uma proposta de tipologia para pesquisas de natureza interventiva. **Ciênc. Educ.**, Bauru, v. 23, n. 4, p. 1055-1076, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ciedu/a/cBjf7MPDSy5V5JYwFJR4bd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24, jan. 2022.

TIBA, I. **Adolescentes: Quem ama educa**. 48 ed. São Paulo: Integrare Editora, 2010.

TIC Kids Online Brasil 2021: 78% das crianças e adolescentes conectados usam redes sociais. Site Cetic.br, 2022. Disponível em: [Cetic.br - TIC Kids Online Brasil 2021: 78% das crianças e adolescentes conectados usam redes sociais](https://cetic.br/tic-kids-online-brasil-2021-78-das-criancas-e-adolescentes-conectados-usam-redes-sociais). Acesso em: 25 set. 2022.

UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND, The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, UNICEF, New York, Out. 2021. Acesso em: 25 Ago. 2022. Disponível em: [sowc-2021-full-report-english.pdf \(unicef.pt\)](https://www.unicef.org/stateofthechildren/2021/sowc-2021-full-report-english.pdf)

VERMELHO, S. C.; VELHO, A. P. M.; BERTONCELLO, V. Sobre o conceito de redes sociais e seus pesquisadores. **Educ. Pesqui.**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 863-881, out./dez. 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ep/a/cXRvMhCswX4jQNYp5grBShn/?format=pdf>. Acesso em: 04 jun. 2022.

VOLPATO, BRUNO. Ranking: as redes sociais mais usadas no Brasil e no mundo em 2022, com insights e materiais. Site resultados digitais, 2022. Disponível em: [As 10 Redes Sociais mais usadas no Brasil \[2022\] \(resultadosdigitais.com.br\)](#). Acesso em: 20 mai. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent mental health, 2019. Disponível em: [Adolescent mental health \(who.int\)](#). Acesso em: 10, jan. 2022.

ZAPPE, J. G.; DELL'AGLIO, D. D. Variáveis pessoais e contextuais associadas a comportamentos de risco em adolescentes. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro , v. 65, n. 1, p. 44-52, Mar. 2016 . Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v65n1/0047-2085-jbpsiq-65-1-0044.pdf>>. Acesso em: 29 mai. 2022.

ZANCAN, C. R. B.; TONO, C. C. P. Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais. **EDUCA - Revista Multidisciplinar em Educação**, Porto Velho, v. 5, n. 11, p. 98- 119, 2018. Disponível em: [ec97107fca85dc10a75ff324d1f529dad82a.pdf \(semantic scholar.org\)](#). Acesso em: 15, dez. 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE 1 – 1ª SESSÃO - QUEM É ESTE ADOLESCENTE?

REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL
ADOLESCENTE CONTEMPORÂNEO

Os Adolescentes da **GERAÇÃO Z**
(NASCIDOS ENTRE 1995 ATÉ 2010)

QUEM É ESTE ADOLESCENTE?

Como funciona seu cérebro?

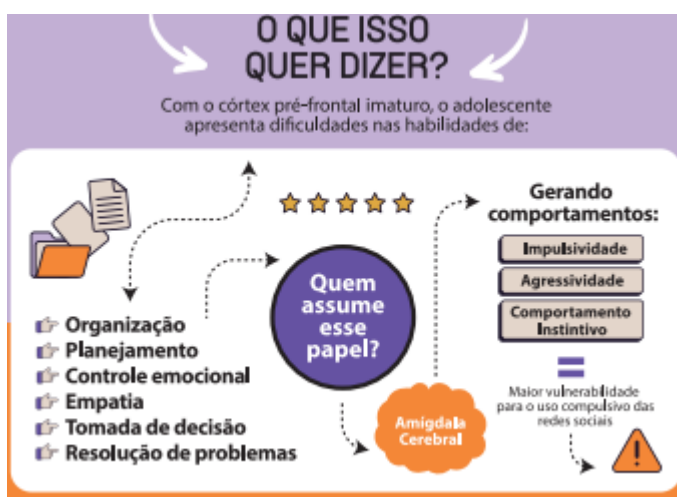
Estudos indicam que seu **córtex pré-frontal** só amadurece completamente aos **25 anos**.

Características prevalentes dessa Geração

- IMEDIATISTAS
- INOVADORES
- FLEXÍVEIS
- MULTITAREFAS
- TECNOLÓGICOS

The infographic features a central illustration of three teenagers using a laptop, a smartphone, and a tablet. Surrounding this are various social media icons (Twitter, Facebook, Instagram, LinkedIn, etc.) and a brain icon with a question mark. The text is presented in a clean, modern font with a purple and white color scheme.

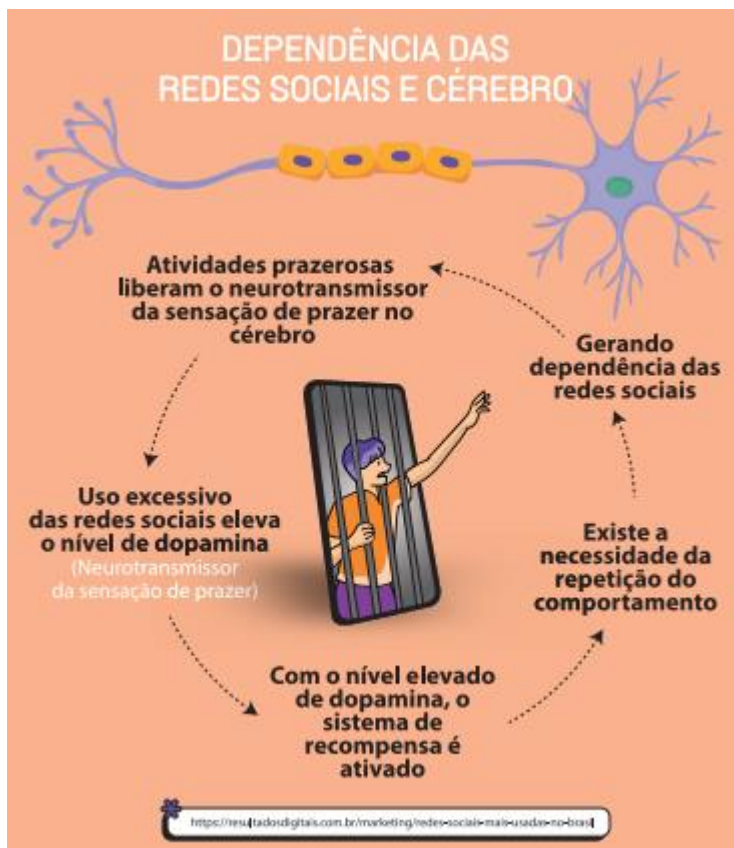
APÊNDICE 2 – 2ª SESSÃO - POR QUE OS ADOLESCENTES SÃO MAIS VULNERÁVEIS PARA O USO COMPULSIVO DAS REDES SOCIAIS?



APÊNDICE 3 – 3ª SESSÃO - REDES SOCIAIS MAIS UTILIZADAS PELO ADOLESCENTE CONTEMPORÂNEO



APÊNDICE 4 – 4ª SESSÃO - COMO AS REDES SOCIAIS AFETAM O CÉREBRO DO ADOLESCENTE?



APÊNDICE 5 – 5ª SESSÃO - COMO O USO EXAGERADO DAS REDES SOCIAIS PODE AFETAR A SAÚDE MENTAL DO JOVEM DA GERAÇÃO Z?

CONSEQUÊNCIAS PARA SAÚDE MENTAL DA GERAÇÃO Z

As pesquisas indicam que possíveis prejuízos na saúde mental são:

- EXCESSO DE COMPARAÇÃO
- BAIXA AUTOESTIMA
- SINTOMAS ANSIOSOS E DEPRESSIVOS
- SEDENTARISMO
- DISTÚRBIOS ALIMENTARES
- CYBERBULLYING
- DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO
- ISOLAMENTO SOCIAL
- DISTÚRBIOS DO SONO
- VULNERABILIDADE AFETIVA
- DIFICULDADE DE APRENDIZAGEM
- SUICÍDIO

APÊNDICE 6 – 6ª SESSÃO – QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA PARA O USO EXAGERADO DAS REDES SOCIAIS?



APÊNDICE 7 – 7ª SESSÃO – O QUE PODE SER FEITO PARA PRESERVAR A SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE?

COMO UTILIZAR AS REDES SOCIAIS DE UMA FORMA SAUDÁVEL?

Entre em contato com a natureza:



Coloque os pés na grama ou na areia, perceba o que está em sua volta, busque ambientes claros, sinta a luz do sol e o perfume das flores!

Se em boa companhia melhor ainda...



Converse, brinque, jogue, cozinhe ou veja um filme com pessoas especiais.

NOVOS HÁBITOS PODEM AJUDAR:

-  Estabeleça uma rotina de estudos
-  Pratique atividade física
-  Monitore o tempo nas redes sociais
-  Saia das redes sociais 1 hora antes de dormir
-  Desative notificações sonoras
-  Fique um tempo off-line
-  Durma longe do celular
-  Retorne ou encontre um hobby

LEMBRE-SE, EM GERAL, AS PESSOAS ESCOLHEM A MELHOR PARTE DA VIDA PARA COMPARTILHAR...

-  Evite comparações
-  Filtre seguidores e perfis
-  Valorize seu processo