

# DESENVOLVIMENTO E VALIDAÇÃO DE UMA UNIDADE DIDÁTICA SOBRE REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL PARA O ENSINO BÁSICO

Leticya Samara de Lima Costa <sup>1</sup>  
Haysa Fonseca de Farias <sup>2</sup>  
Alberi Lourenço de Moraes Filho <sup>3</sup>  
Thiago Laurentino Araújo <sup>4</sup>  
Ivaneide Alves Soares da Costa <sup>5</sup>  
Giulianna Paiva Viana de Andrade Souza <sup>6</sup>

## RESUMO

O uso de smartphones aumentou consideravelmente na pandemia do Covid 19, amplificando o risco de causar alterações no comportamento, nas relações sociais e no desenvolvimento cognitivo, principalmente em adolescentes. Objetivando estimular boas práticas e apresentar ferramentas de gerenciamento de uso, desenvolvemos e validamos uma unidade didática acerca das Questões Sociocientíficas do uso excessivo das redes sociais, compostas por 05 aulas, em três etapas: Para levantar os conhecimentos prévios aplica-se um questionário de nove questões sobre o uso de redes sociais, tempo, opiniões sobre likes e relações sociais dentro e fora do mundo virtual. Na problemática inicial “Redes sociais: doce ou veneno?” coloca-se em debate questionamentos sobre até onde é saudável utilizar as redes sociais e como procurar ajuda em casos de vício. Em roda de conversa, preconiza-se uma discussão e explicação dialógica sobre os efeitos do uso exacerbado no funcionamento neuro hormonal e mecanismos bioquímicos humanos a partir da exposição do vídeo “Você está perdido no mundo como eu?”. É proposto uma pesquisa por aplicativos sobre “Gerenciamento de uso” para orientar o controle de uso demasiado. Por fim, os alunos expressam suas emoções sobre “Como as redes sociais me afetam?” por meio de desenhos e pinturas. Esta proposta foi validada com 44 alunos do segundo ano do Ensino Médio de uma Escola Pública de Parnamirim/RN. Os resultados mostram que, em média, <30% dos alunos se mostraram resistentes à adoção de novos hábitos de uso, enquanto que >70% deles se mostraram receptivos e reflexivos sobre a mudança no hábito de uso virtual, evidenciando a contribuição desta unidade didática para a construção de uma consciência individual e coletiva.

**Palavras-chave:** Tecnologia, Questões Sociocientíficas, Ensino de Ciências.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de **CIÊNCIAS BIOLÓGICAS** da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [leticya.lima.114@ufrn.edu.br](mailto:leticya.lima.114@ufrn.edu.br);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de **CIÊNCIAS BIOLÓGICAS** da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [haysa.farias@gmail.com](mailto:haysa.farias@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de **CIÊNCIAS BIOLÓGICAS** da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, [alberi.filho.700@ufrn.edu.br](mailto:alberi.filho.700@ufrn.edu.br);

<sup>4</sup> Mestre em Bioquímica e Biologia Molecular pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN e professor da rede pública estadual do Rio Grande do Norte, [laurentino.thiagoo@gmail.com](mailto:laurentino.thiagoo@gmail.com);

<sup>5</sup> Doutora em Ciências, Professora associada ao departamento de Microbiologia e Coordenadora do PIBID de **CIÊNCIAS BIOLÓGICAS** da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [iasoresc@cb.ufrn.br](mailto:iasoresc@cb.ufrn.br);

<sup>6</sup> Doutora em Biologia Molecular, Professora associada ao departamento de Bioquímica e Coordenadora do PIBID de **CIÊNCIAS BIOLÓGICAS** da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [giulipaiva@gmail.com](mailto:giulipaiva@gmail.com).

## INTRODUÇÃO

Esta proposta foi construída no âmbito das Questões Sociocientíficas no ensino de ciências, que estão inseridas no movimento Ciência, Tecnologia e Sociedade (CTS). Essa perspectiva da educação em ciências por meio das QSC apresenta desafios como, por exemplo, trabalhar de maneira interdisciplinar. Mas também é muito promissora, valorizando a autotomia e desafiando o docente a trabalhar junto com seus alunos questões científicas polêmicas e controversias, que surgem no cotidiano e são importantes na formação cidadã (GENOVESE; GENOVESE & CARVALHO, 2019).

As QSC são extremamente viáveis para serem desenvolvidas através de Unidades Didáticas, por tratarem de temas que envolvem diferentes opiniões e valores em conflito, como é o caso da exposição abusiva às telas. O uso intensivo das redes sociais por jovens é uma Questão Sociocientífica, pois tem um impacto direto na saúde mental dos usuários, afetando o comportamento e as relações sociais, podendo causar dependência e alterações fisiológicas, principalmente em adolescentes em fase de desenvolvimento.

A falta de interação com o meio social, pode afetar negativamente o desenvolvimento cognitivo, afetivo e outras habilidades, como coordenação social e interação em grupo (SILVA & SILVA, 2017). O cérebro dos adolescentes encontra-se em desenvolvimento constante devido ao seu processo de maturação cerebral, bem como sua rede cognitiva. No tocante do seu desenvolvimento socioafetivo, é neste período da vida do indivíduo que a sensibilidade a estímulos socioemocionais mostra-se mais a florada (LORENZON AJG et al. 2021).

A conscientização e o uso racional da *internet* começou a ser colocada em foco nos meados do ano de 2006 graças a estudos sobre o uso demasiado dos computadores pelos jovens (EYNG; MACHADO; REIS, 2006). Uma bandeira de alerta foi percebida para a campanha acontecer. Em 2016, um outro estudo feito com 482 adolescentes, em idade entre 12 e 18 anos, estudantes de escolas públicas e particulares no interior do Rio Grande do Sul, corroborou a ideia de que o uso em demasia da *internet* resulta em um baixo desenvolvimento das habilidades sociais (TERROSO & ARGIMON 2016). Então, como isso afeta os discentes no ensino básico?

No contexto de pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2, o uso dos *smartphones* aumentou consideravelmente. Com isso, o tempo de tela em redes sociais se alargou, gerando bilhões de dólares para as grandes empresas, como o *Instagram* e o *TikTok*. Entretanto, várias

problemáticas surgiram com esse excesso, em especial, problemas relacionados à saúde mental e ao desenvolvimento dos jovens (RANDON, 2021).

Durante a pandemia, vimos como a tecnologia foi fundamental para amenizar a supressão social. As plataformas de vídeo chamadas como o *Google Meet* e o *Microsoft Teams*, por exemplo, foram largamente utilizadas pelas escolas, universidades e empresas, visando manter a produtividade em meio aos *lockdowns*. O descompasso entre o uso saudável e o uso nocivo ficou difícil de ser definido diante das questões adjacentes ao contágio. Casos de depressão e ansiedade nos estudantes que tiveram suas aulas suspensas, vieram à tona. Visto que a rotina escolar é de suma importância para o desenvolvimento dos estudantes entre 13 e 21 anos (VAZQUEZ et al, 2022). Com o retorno presencial, como nós, professores podemos orientar as diversas classes estudantis para procurar ajuda?

Fez-se necessário estimular a interação entre os estudantes, propor reflexões acerca de seus comportamentos *online*, da vulnerabilidade e manipulação de informação, devido às desinformações que são disseminadas, que resultam em um problema social significativo. Com objetivo principal, a partir da Questão Sociocientífica sobre o vício em redes sociais, que tem sido uma preocupação crescente, o trabalho buscou desenvolver estratégias para lidar com essa problemática social e científica. Propor reflexões sobre o uso excessivo das mídias sociais, mostrando quais os riscos por trás de cada *click* que resulta em impactos na saúde, no âmbito do PIBID Biologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

## **METODOLOGIA**

A sequência didática foi aplicada em estudantes da segunda série do ensino médio na Escola Estadual Maria Araújo localizada na cidade de Parnamirim/RN. As atividades foram organizadas a partir da abordagem dos três momentos pedagógicos (3MP), desenvolvidos por (DELIZOICOV, 1983; PERNAMBUCO et al.,1988; PONTUSCHKA, 1993) e posteriormente, sendo chamada de abordagem temática (DELIZOICOV; ANGOTTI; PERNAMBUCO, 2002). Contudo, foi adicionada uma etapa de conhecimentos prévios para conhecer o comportamento dos alunos diante das redes sociais, constituída por um questionário de 09 questões.

A partir do problema inicial intrigante: Redes sociais: doce ou veneno? Contribuições positivas e negativas das redes sociais foram apresentadas, visando demonstrar a complexidade da temática e, conseqüentemente, sem respostas e soluções simplistas para o dilema. Apresentamos os seguintes aspectos positivos em relação às mídias sociais:

possibilidade de maior interatividade entre povos distintos, menor distância entre pessoas, visibilidade a temas importantes e entretenimento.

Em contrapartida, provocamos os alunos a exercitar o pensamento crítico, a partir de como os benefícios são atrelados ao excesso do uso de tela. Discutindo as alterações no desenvolvimento cognitivo, falta de interação com o meio social, objetivo das grandes empresas, riscos do uso excessivo de *internet* que no fim, resultam em impactos na saúde mental. Estimulando-os a comentar suas próprias hipóteses, tomando como referência as experiências cotidianas.

Na etapa de organização do conhecimento, com objetivo de firmar associações a partir dos conhecimentos prévios e competências adquiridas, tomando como base o contexto das QSCs, o primeiro momento é iniciado através de algumas indagações: Qual seu tempo médio diário de uso de tela? Verifique em seu celular. Você considera seu tempo frente às telas saudável? Após os primeiros questionamentos, foi apresentado o vídeo: *Você está perdido no mundo como eu?* de STEVE CUTTS, para análise e reflexão sobre como as redes sociais afetam a nossa saúde e o nosso comportamento. Em seguida, outras questões foram levantadas em reflexão ao vídeo, como: Em seu dia a dia, você identifica pessoas com o comportamento diante do celular parecido com o dos personagens?

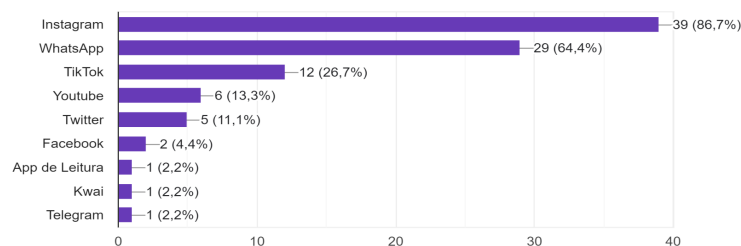
Foram apresentados alguns aplicativos de gerenciamento de uso para celulares, a fim de auxiliá-los no cotidiano, incentivando a ter atitudes saudáveis em relação ao uso de telas. Foram eles: Bem-estar digital, *Samsung Health e Stay Free*. Também enfatizamos a importância de procurar alternativas paliativas para o atendimento psicológico em casos de pensamentos disfuncionais ou desconforto psíquico, tais como o Centro de Valorização da Vida (CVV) e ajuda profissional especializada, bem como o endereço da Unidade Básica de Saúde (UBS) próximo a escola.

Na aplicação do conhecimento, foi o momento para recapitular as etapas abordadas, escutar, acolher os comentários e testemunhos. Como também, ressaltar a importância de reconhecer hábitos nocivos. O objetivo desta etapa foi com que os estudantes expressem, através de desenhos, como se sentem em relação às redes sociais. Foi realizada uma tarefa denominada Expressão Criativa: “Como as Redes sociais me afetam?”. Cada aluno recebeu uma folha de papel A4 e materiais de pintura coletiva e respondeu em forma de desenho à pergunta “Como as redes sociais me afetam?”. A arte como instrumento criativo faz o indivíduo expressar parte de suas emoções. Os desenhos foram postos para secar no pátio da escola, fixados em uma linha de barbante por cliques, criando um ambiente temporário de exposição visível a toda comunidade escolar.

Os discentes foram avaliados por meio da participação durante a realização das atividades em cada etapa, a partir dos critérios estabelecidos: interpretação do tema proposto, comunicação e socialização com os outros estudantes, intermédio do conteúdo com sua realidade e capacidade crítica através da estimulação da sua autonomia. No final da última etapa, foi realizada uma avaliação somativa por meio de um questionário composto de 15 questões, com intuito de validar a Unidade Didática, a fim de qualificar seu potencial para futuros professores utilizarem como instrumento pedagógico.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A sequência didática foi dividida em 5 aulas que foram aplicadas de acordo com o cronograma das turmas. Por esse motivo, estiveram presentes no primeiro momento um total de 44 alunos, e ao final da proposta, devido a dinâmica escolar, a aplicação foi concluída com 36 investigados. Em relação à participação reduzida dos discentes na avaliação final, não haverá disparidade relacionada à enquete inicial, utilizada para conhecer o comportamento relacionado ao uso das redes sociais. Os alunos participantes possuem uma faixa etária que varia entre 16 e 18 anos. Ao interrogar quais aplicativos são utilizados rotineiramente, sobressai 86,7% para o *Instagram*, sendo a plataforma mais consumida, seguido de 64,4% para *WhatsApp* e 26,7% utilizam o *TikTok*. Acompanhado do *Youtube* com 13,3%, *Twitter* 11,1% e *Facebook* 4,4%. Já os aplicativos de leitura, *Kwai* e *Telegram* são os menos utilizados, com 2,2% cada (figura 1).



**Figura 1.** Aplicativos utilizados com mais frequência.

As empresas responsáveis por cada aplicativo tem o objetivo de competir por cada *click* e tempo gasto em sua plataforma, ou seja, disputam a atenção dos usuários. Quanto mais tempo de tela dedicado àquele aplicativo, mais lucro. Foi solicitado para os discentes classificarem seu tempo utilizado em alguns aplicativos específicos: *Instagram* e *Facebook*, *WhatsApp*, *Youtube* e plataformas de multimídia, como também, jogos *online*. Considerando

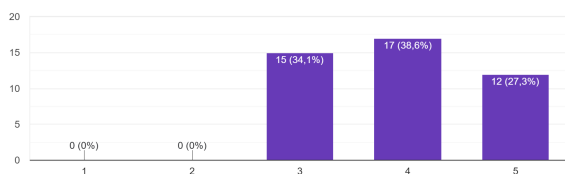
pouco tempo, razoável e excessivo (tabela 1).

**Tabela 1.** Categorias representativas acerca de como os alunos classificam seu tempo de uso em aplicativos populares.

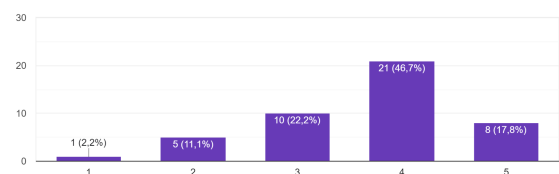
<b>Categoria</b>	<b>Pouco tempo</b>	<b>Razoável</b>	<b>Excessivo</b>
<b><i>Instagram e Facebook</i></b>	11,1%	57,8%	31,1%
<b><i>WhatsApp</i></b>	24,4%	51,1%	24,4%
<b>Aplicativos de multimídia, jogos e <i>YouTube</i></b>	40,0%	42,2%	17,8%

**Fonte:** arquivo pessoal.

A partir do questionamento sobre relações sociais dentro e fora do mundo virtual, considerando a escala de: 1 muito pouco, 2 pouco, 3 nem muito e nem pouco forte, 4 fortemente, e 5 muito fortemente. Sobre as interações dentro das redes sociais, 34,1% classificou como regular, 36,6% como bom e 27,3% como ótimo (figura 2). Apontando para uma boa socialização em perfis sociais. Já para relações presenciais, obteve-se uma disparidade de 48,7% considerando boas socializações (figura 3).

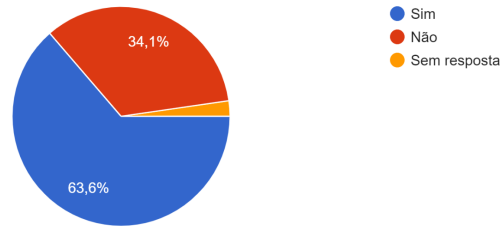


**Figura 2.** Relações no meio virtual.



**Figura 3.** Relações presenciais.

Foi questionado se já sentiram algum desconforto por estar do lado de alguém que ficava muito no celular, 63,3% considerou que sim, 31,1% como não e 2,3% não respondeu (figura 4). Também foi solicitado caso os alunos se sentissem à vontade, descrevessem situações vivenciadas. Baseado na categorização das respostas, os indivíduos que apontaram incômodo, apresentaram justificativas relacionadas a socialização e falta de atenção de terceiros (tabela 2).



**Figura 4.** Sentimento de desconforto.

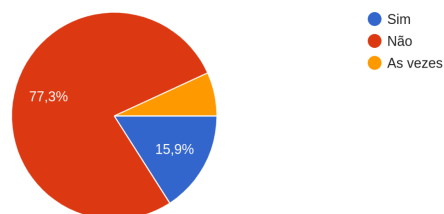
São expostas motivações para a inquietação, como a falta de atenção e socialização de familiares e amigos. O incômodo é reflexo da falta de interação a partir do momento que o indivíduo perde o interesse em se relacionar socialmente com seu meio, por estar com sua atenção voltada ao celular, desprezando uma companhia presencial.

**Tabela 2.** Categorias representativas acerca do desconforto com terceiros que usam o celular em momentos de socialização.

Categoria	Fragmento de respostas dos alunos	Frequência
<b>Ignorar a presença física</b>	<p><i>“Quando estou falando algo bem empolgada e a pessoa tá nem aí para o que eu estou falando.”</i></p> <p><i>“É desconfortável pois você se sente a 2º prioridade.”</i></p> <p><i>“Eu estava tentando ter uma conversa séria mas a pessoa não largava o celular.”</i></p>	63,3%

**Fonte:** arquivo pessoal.

Ao perguntar se os alunos costumam julgar suas relações sociais com base nos *likes* que recebem 77,3% responderam que não, 15,9% sim e 6,8% às vezes. Nas explicações obtidas, percebe-se que a maioria é indiferente na correlação entre *likes* recebidos e tratamento com pessoas que convivem. Enquanto uma pequena parcela se mostra suscetível a instabilidade relacionada aos *likes* (tabela 3).



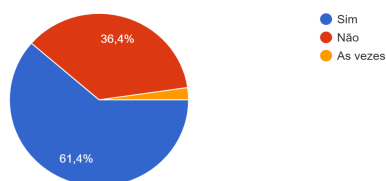
**Figura 5.** Julgam suas relações com base nos *likes*.

**Tabela 3.** Categorias representativas acerca das relações sociais a partir dos *likes* recebidos.

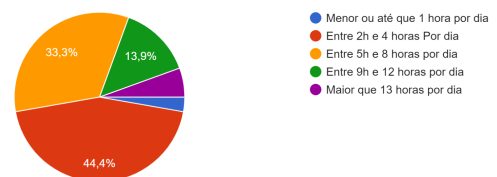
<b>Categoria</b>	<b>Fragmento de respostas dos alunos</b>	<b>Frequência</b>
<b>Emoção</b>	<i>“Alguns likes de pessoas específicas podem nos abalar um pouco.” “Quando curtem minhas fotos antigas toda de uma vez.” “Bastante.”</i>	15,9%
<b>Indiferente</b>	<i>“Não ligo para os likes que eu recebo.” “Eu não me importo com isso.”</i>	77,3%
<b>Outras*</b>	<i>“Às vezes.”</i>	6,8%

**Fonte:** arquivo pessoal. \*Questões não respondidas e/ou inconsistentes.

Questionamos se os alunos sentiram algum desconforto físico depois de passar muito tempo no celular, 61,4% responderam que sim, 36,4% que não, e 2,2% às vezes (figura 6). Para saber a quantidade de tempo do uso de telas, solicitamos que os discentes verificassem em seu *smartphone*, a média diária de tempo relacionado ao uso. 2,8% utilizam 1 hora ou menos, 4,4% entre 2h e 4 horas, 33,3% entre 5h e 8 horas, 13,8% entre 9h e 12 horas e 5,6% utilizam mais que 13 horas diariamente. De acordo com o Manual de Orientação Menos Telas e Mais Saúde da Sociedade Brasileira de Pediatria (2021, p.7) o tempo de tela recomendado para adolescentes entre 11 e 18 anos é no máximo 3 horas por dia, também com supervisão de um responsável, e evitando o período noturno.



**Figura 6.** Desconforto com uso de telas.



**Figura 7.** Tempo de exposição ao celular.

Os que já sentiram desconforto físico, alguns descreveram sensações referente a sintomas identificados no uso exacerbado de redes sociais, as categorias foram organizadas de acordo com os poucos relatos, identificando mal-estar fisiológico, perda de tempo e descontrole (tabela 4). Os sintomas mais citados foram dor de cabeça e nos olhos, por essa



razão, foram agrupados na categoria mal-estar fisiológico. Alguns indicaram mal uso do tempo, citando que poderiam estar fazendo algo "mais proveitoso", como também foi identificado o sentimento de culpa, procrastinação e sensação de falta de controle para manter as atividades vitais, como por exemplo a alimentação.

**Tabela 4.** Categorias representativas acerca da exposição exacerbada às telas.

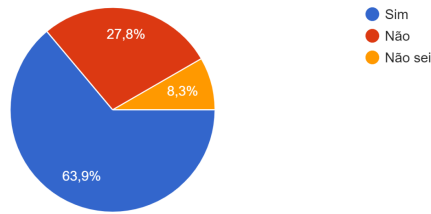
<b>Categoria</b>	<b>Fragmento de respostas dos alunos</b>	<b>Frequência</b>
<b>Mal-estar fisiológico</b>	<i>“Tonturas, enjoos, dor de cabeça e também insônia.”</i>	13%
<b>Perda de tempo</b>	<i>“As vezes sinto que estou perdendo meu tempo.”</i>	2%
<b>Descontrole</b>	<i>“Fiquei fraca pois não tinha me alimentado direito, só queria ficar mais tempo no celular.”</i>	3%
<b>Outras*</b>	<i>“Às vezes.”</i>	2,2%

**Fonte:** arquivo pessoal. \*Questões não respondidas e/ou inconsistentes.

O vício/dependência se desenvolve quando passamos a não nos controlar em relação aos limites saudáveis para o nosso corpo e as pessoas ao nosso redor. Quando se consome álcool, por exemplo, a tendência do nosso corpo é ficar mais resistente e precisar de cada vez mais bebida para nos deixar “alegres”. A dependência nas redes sociais ou vício em tecnologia (BALAKRISHNAN; SHAMIM, 2013) funciona de modo bem parecido, onde os vários estímulos de informações novas e interações nos causa uma sensação de bem-estar e quando nos expomos a isso, nosso cérebro interpreta de modo similar a uma droga: Quer cada vez mais acessos. (GREENFIELD, 2011; YOUNG; ABREU, 2011). Padrões inacessíveis de beleza e felicidade, algoritmos que trabalham para aumentar o tempo de tela do usuário gerando isolamento da realidade física, e o próprio contexto pandêmico cheio de incertezas, foram grandes fatores para contribuir a estados de desequilíbrio.

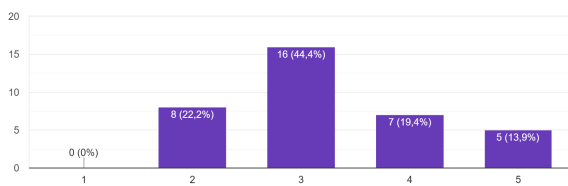
Por último, fizemos alguns questionamentos com intuito de validar a unidade didática, a fim de qualificar seu potencial para futuros professores utilizarem como instrumento pedagógico. Levando em conta a participação dos estudantes de acordo com o intermédio do conteúdo com sua realidade. Quando questionados se a discussão sobre o uso exacerbado de

redes sociais em sala de aula os motiva a adoção de novos hábitos virtuais, 63,9% disseram que sim, 27,8% disseram que não, e 8,3% se mostraram inconsistentes (figura 8).

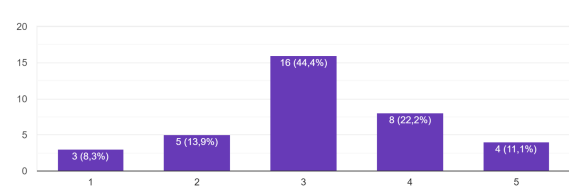


**Figura 8.** Motivação a mudança de hábitos a partir da discussão em sala.

Nas últimas perguntas, os discentes foram convidados a relacionar a importância da intervenção didática para suas vidas. Quando questionados se sua participação na proposta os ajudou a refletir sobre o exagero no uso das redes sociais, >75% responderam que sim, e <25% respondeu que não (figura 9). A última pergunta do questionário diz respeito à mudança de hábitos, se a participação no decorrer da unidade didática os ajudou a mudar as práticas relacionadas ao uso excessivo de redes sociais. >77% responderam que sim, e <23% respondeu que não (figura 10).



**Figura 9.** Refletiram sobre a temática.



**Figura 10.** Mudança de hábito.

Diante dos resultados analisados, a unidade didática pode ser avaliada como um instrumento didático capaz de gerar reflexão que estimula os alunos a terem bons hábitos relacionados às redes sociais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do desenvolvimento da unidade didática, conhecemos o comportamento dos alunos com as redes sociais. A análise dos resultados nos mostra que a maioria dos discentes utilizam as ferramentas de forma exagerada. Trazendo a importância desta unidade didática para o desenvolvimento do pensamento crítico dos alunos a partir do fio condutor: “Redes sociais: doce ou veneno? Fazendo-os perceber o quanto o uso exacerbado de telas pode prejudicar sua saúde, e serem capazes de buscarem estratégias saudáveis. É importante ressaltar que as alternativas paliativas colocadas não excluem a necessidade do

acompanhamento clínico em nenhuma hipótese. Colocando isto em evidência, os discentes podem buscar as Unidades Básicas de Saúde ou pronto atendimento mais próximos da sua casa e receber o encaminhamento disponível na rede pública ou privada.

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) por meio do Programa de Iniciação à Docência (PIBID).

## REFERÊNCIAS

- BALAKRISHNAN, V.; SHAMIM, A. Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, v. 29, p. 1342–1349, 2013.
- CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. Disponível em: <<https://www.cvv.org.br/>> (Acesso em: 30 de Mar. de 2023)
- DELIZOICOV NETO, Demétrio. **Concepção problematizadora para o ensino de ciências na educação formal: relato e análise de uma prática educacional na guine-bissau**. 1982. Dissertação (Mestrado) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 1982.
- DELIZOICOV, D.; ANGOTTI, J. A.; PERNAMBUCO, M. M. **Ensino de ciências: fundamentos e métodos**. São Paulo: Cortez, 2002.
- EYNG, I. S.; MACHADO, R.; REIS, D. R. **Tecnologia da informação e a internet: os impactos no meio acadêmico**. p. 8, set. 2006.
- GENOVESE; GENOVESE & CARVALHO. **Questões sociocientíficas: origem, características, perspectivas e possibilidades de implementação no ensino de ciências a partir dos anos iniciais do Ensino Fundamental**, 2019 Amazônia: Revista de Educação em Ciências e Matemáticas.
- GREENFIELD, D. **As propriedades de dependência do uso de internet**. In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. & cols. Dependência de internet, Manual e Guia de Avaliação e

Tratamento. Porto Alegre. Artmed. 2011.

**Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital 2019-2021, Sociedade Brasileira de Pediatria, Manual de Orientação Menos Telas Mais Saúde.** Disponível Em: <<https://www.sbp.com.br/>> Acesso em: 09 de Set. de 2023.

LORENZON AJG, et al. **Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica.** *Disciplinarum Scientia*, 2021; 22(3): 71-82

SALES, RANDON. **O impacto das redes sociais na saúde dos jovens durante o período de isolamento: uma revisão integrativa.** Disponível em <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13747>> Acesso em: 07 de Jan. de 2023.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** *Rev. psicopedag.* São Paulo , v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017

STEVE CUTTS, *Are You Lost In The World Like Me - Você está perdido no mundo como eu?* Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=4yBrW0zG8y8>> Acesso em: 30 de Mar. de 2023)

TERROSO, L. B.; ARGIMON, I. I. L. **Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes.** *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 16, n. 1, p. 200–219, jul. 2016.

VAZQUEZ, Daniel Arias et al. **Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19.** *Saúde em Debate*, v. 46, p. 304-317, 2022.