



RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO ADOLESCER NO FORMATO DIGITAL: O USO DAS MÍDIAS SOCIAIS PELOS ADOLESCENTES

Josefa Maria Guilherme da Silva Filha¹
Eduardo Henrique da Silva Melo²
Rosana Christine Cavalcanti Ximenes³

RESUMO

No mundo contemporâneo em que vivemos, a facilidade de acesso à internet e a propagação dos meios de comunicação digitais, possibilitaram uma nova forma de interação e compartilhamento de ideias e conteúdo. Desse modo, vale ressaltar o amplo uso das mídias digitais pelos jovens e adolescentes, pois esses são atraídos diariamente e estão sempre conectados. É fato que as mídias sociais possuem vários pontos positivos, porém seu uso indiscriminado, principalmente, pelos adolescentes, pode ocasionar efeitos prejudiciais à saúde física e especialmente mental, uma vez que aumenta os riscos de ansiedade, depressão, suicídio, envelhecimento precoce do cérebro, distúrbios do sono e também interfere no convívio social. Diante disso, este trabalho objetivou relatar a experiência vivenciada no contexto remoto trabalhando o tema: “O uso das mídias sociais pelos adolescentes” através do Instagram (@adolescervitoria) do projeto de extensão “Adolescer: aprendendo a ser um adolescente saudável numa abordagem multidisciplinar” da Universidade Federal de Pernambuco, do Centro Acadêmico de Vitória - UFPE/CAV. Para divulgar no *Instagram*, foram produzidos 5 pôsteres, 1 *Reels* e algumas imagens para os *stories*, esses foram confeccionados através da plataforma de design gráfico CANVA. As publicações obtiveram ótimo engajamento, atingindo números satisfatórios. Por fim, o Instagram se mostrou uma ferramenta eficiente, pois a ação alcançou diversos públicos além dos jovens, atingindo até outros países.

Palavras-chave: Adolescentes, Mídias sociais, Ferramenta digital.

INTRODUÇÃO

A facilidade de acesso à internet e a propagação dos meios de comunicação digital, possibilitaram uma nova forma de interação e compartilhamento de ideias e conteúdo. Assim, mudanças na sociedade aconteceram de forma rápida, em vários aspectos, tais como: econômico, social, político, educacional e, principalmente, tecnológico. Desse modo, é necessário destacar o uso das mídias digitais pelos jovens e adolescentes que são fortemente atraídos por esse meio de comunicação (ZANCAN & TONO, 2018).

¹ Graduando do Curso de de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória - UFPE/CAV, josefa.silvafilha@ufpe.br;

² Graduado pelo Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória - UFPE/CAV, eduardo.henriquem@ufpe.br;

³ Professora Doutora Rosana Christine Cavalcanti Ximenes, Associada do núcleo de Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória - UFPE/CAV, rosana.ximenes@ufpe.br;

É fato que as mídias sociais possuem vários pontos positivos, porém, seu uso indiscriminado, especialmente pelos adolescentes, pode ocasionar efeitos prejudiciais à saúde física e especialmente mental, uma vez que aumenta os riscos de ansiedade, depressão, suicídio, envelhecimento precoce do cérebro, distúrbios do sono e também interfere no convívio social causando efeitos prejudiciais no estilo de vida, na forma de pensar, interagir e se comportar no meio familiar e social (PORTUGAL; SOUZA, 2020; ABJAUDE *et al.*, 2020). Nesse viés, o tempo excessivo de exposição as telas acarreta problemas relacionados a qualidade do sono, o que interfere diretamente no dia a dia dos jovens e adolescentes, causando insônia e afetando o bem estar emocional (SILVA *et al.*, 2017). Assim, é notório que todas essas consequências se relacionam entre si e estão diretamente ligadas aos avanços tecnológicos.

Outro aspecto negativo da mídia social é a grande exposição da vida pessoal, os adolescentes se mostram muito expostos e preocupados com os números de *likes* em seus conteúdos, e isso esconde um perigo eminente que põe em risco a saúde física e mental dos mesmos. Não é difícil encontrar desafios online que envolvam autolesão, mas, esses são tratados como uma “brincadeira” que busca visibilidade acima de tudo, e os participantes nem percebem as consequências e danos envolvidos (DESLANDES & COUTINHO, 2020). Ainda nesse contexto, podemos citar o *cyberbullying*, padrões de beleza inexistentes, pressão psicológica, *fake news*, discurso de ódio e a cultura do cancelamento que causam prejuízos sérios à vida profissional e pessoal de muitas pessoas, sendo famosos ou anônimos.

Os adolescentes estão em uma fase que seu desenvolvimento neurológico ainda não está completo, o que faz com que esse grupo seja mais influenciável, por isso é necessária mais atenção ao uso dessas ferramentas por esse público. Segundo Souza e Oliveira (2016), nessa fase de transição da vida infantil para a vida adulta, os adolescentes encontram-se em desenvolvimento, não tendo plena capacidade de perceber os riscos que são expostos.

Considerando os aspectos mencionados, fica claro que as mídias sociais estão presentes na vida dos adolescentes. Sendo assim, para promover a divulgação científica, foi utilizado a plataforma do *Instagram* que é um dos meios de comunicação mais usados pelos jovens na atualidade (ALEGRIA, 2019).

O projeto de extensão “Adolescer: aprendendo a ser um adolescente saudável numa abordagem multidisciplinar” é composto pelos cursos de Educação Física, Ciências Biológicas, Nutrição, Enfermagem e Saúde Coletiva. O projeto foi inicialmente desenvolvido em Vitória de Santo Antão em 2013, desde então desempenhava ações presenciais nas escolas do referente município, abordando temas transversais e relevantes de maneira dinâmica e interdisciplinar,

contudo, em decorrência do isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19, as atividades do projeto precisaram adapta-se diante ao cenário, passando da modalidade presencial para a realidade virtual.

Nesta perspectiva, o projeto destacou a importância de trabalhar sobre o uso das mídias sociais pelos adolescentes e com isso, buscar promover a compreensão do público alvo sobre os aspectos negativos e positivos das mídias sociais, apresentando as consequências e vantagens que existem dentro destas plataformas e suas influências na vida dos jovens e adolescentes. Diante disso, este trabalho teve por objetivo relatar a experiência vivenciada no contexto remoto trabalhando o tema: “O uso das mídias sociais pelos adolescentes” através do Instagram oficial @adolescervitoria do projeto de extensão Adolescer da Universidade Federal de Pernambuco, do Centro Acadêmico de Vitória - UFPE/CAV.

METODOLOGIA

O projeto de extensão ADOLESCER é uma iniciativa do Núcleo de Enfermagem, da disciplina de Anatomia Humana, do Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão (CAV/UFPE). A seleção da temática ocorreu por meio de reuniões, realizadas na plataforma digital *Google Meet*, com a presença dos coordenadores das equipes de cada curso e integrantes. Após a escolha do tema, as equipes elaboraram um planejamento que foi enviando para coordenação geral, composta por professores-orientadores vinculados ao Centro Acadêmico, para análise e aprovação, para assim, a ação ser executada.

A ação aconteceu durante as duas primeiras semanas do mês de março de 2021. Foram produzidos e postados no *Feed* cinco pôsteres informativos e um *Reels*, com os seguintes tópicos:

- A influência das mídias sociais na vida dos adolescentes;
- Pontos positivos e negativos das mídias sociais;
- O excesso de exposição da vida pessoal;
- A liberdade de expressão e o discurso de ódio;
- Cultura do cancelamento;
- Fatos sobre o uso das mídias sociais.

Nos stories foram trabalhadas enquetes, curiosidades, mitos e verdades e caixinhas de perguntas para analisar qual o conhecimento acerca da temática. Os materiais foram criados na

plataforma CANVA, utilizando-se de seus recursos de imagens e cores. Cada imagem para o *Feed* foi desenvolvida com tamanho padrão de 1080_{px} por 1080_{px}, preservando os padrões de cor de fundo, neste caso em tons de laranja, variando-se os detalhes entre as publicações, mas ainda preservando a uniformidade de design com as postagens. O vídeo para o *Feed*, no estilo *Reels*, foi editado através do aplicativo “*InShot*”, onde seu tempo foi ajustado para 16 segundos e nele foi adicionado um fundo musical, cuja música utilizada foi “*Little Bitty Pretty One*” (a qual não possui direitos autorais), baixada por meio do aplicativo “*Amerigo*”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As publicações tiveram início na primeira semana de março a partir do dia 01 até o dia 13. De modo geral, as publicações alcançaram diversos públicos com variadas idades e regiões dentro e fora do país.

No primeiro pôster foi abordado o tópico: “A influência das mídias sociais na vida dos adolescentes”, que teve como principal finalidade mostrar o quanto as mídias sociais se fazem presente na vida dos adolescentes e como muitos deles são dependentes desses meios de comunicação. Através dessa publicação obtive-se um dos maiores engajamentos dentre os pôsteres abordados, foram 117 curtidas, 58 comentários, 43 envios e 13 salvamentos, tendo 54 visitas ao perfil e um alcance de 498 contas. Com a sequência de imagens demonstrada na figura 1, foi possível interagir com o público a respeito do assunto, intensificando a importância de refletir até que ponto as mídias sociais estão influenciando os adolescentes (PORTUGAL; SOUZA, 2020).

Figura 1: Sequência de imagens contendo informações acerca da influência das mídias sociais na vida dos adolescentes.





Fonte: Instagram @adolescervitoria

No segundo pôster (Figura 2), foi apresentada informações sobre os efeitos positivos e negativos que as mídias sociais possuem sobre a vida de seus usuários. Nessa publicação houve redução nas interações comparado ao pôster anterior. Obteve-se 81 curtidas, 29 comentários, 16 envios e 7 salvamentos, o engajamento ficou em 19 visitas ao perfil e alcance de 429 contas.

Com esses resultados é importante enfatizar que as mídias sociais na grande maioria das vezes “mascaram” os seus efeitos negativos, conduzindo o usuário, principalmente, os adolescentes, a não perceber quando o uso indevido e em excesso está comprometendo sua vida pessoal, o convívio em sociedade e a saúde principalmente mental (ABJAUDE *et al.*, 2020).

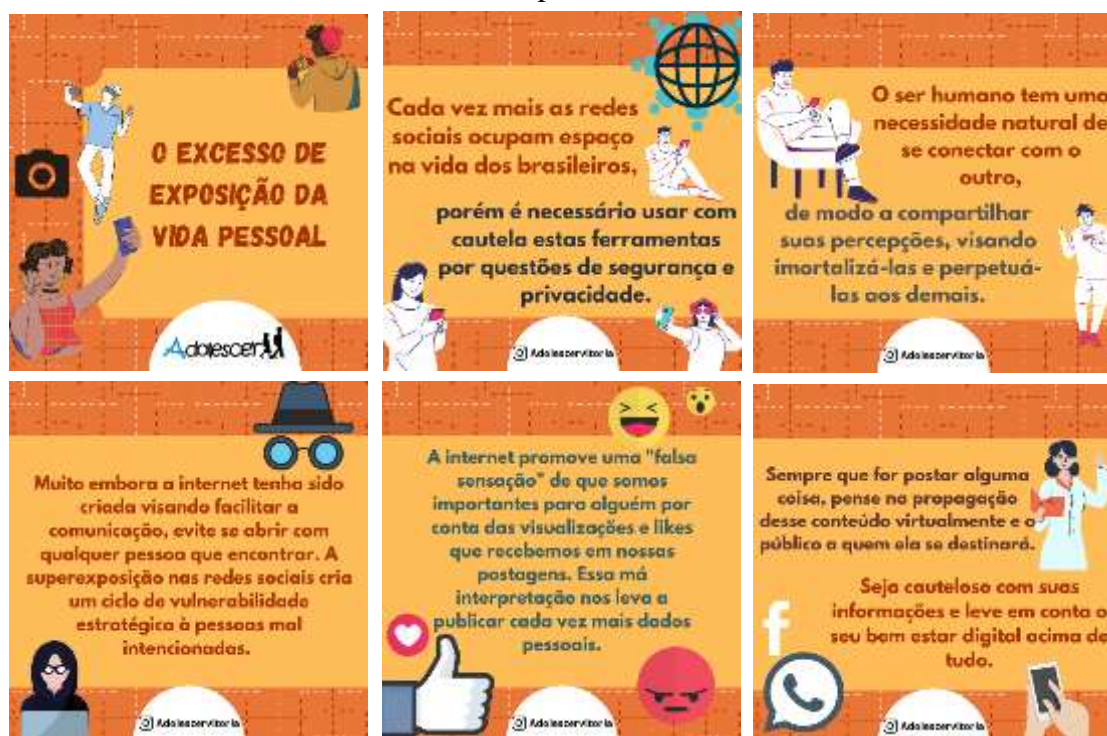
Figura 2 - Sequência de imagens contendo informações acerca dos pontos positivos e negativos das mídias sociais.



Fonte: Instagram @adolescervitoria

O terceiro pôster, abordou: “O excesso de exposição da vida pessoal”, uma temática bastante polêmica, e que divide opiniões. A principal finalidade foi mostrar de forma sucinta a importância de usar com cautela as mídias sociais, para manter, principalmente, a privacidade e segurança do indivíduo. Nessa publicação, obteve 148 curtidas, 38 comentários, 41 envios e 16 salvamentos, o engajamento ficou em 24 visitas ao perfil e alcance de 596 contas. O pôster destacou-se entre as demais publicações, onde foi possível notar devido a quantidade de interação alcançada. Essa temática é atual e muito pertinente, devendo ser abordada com maior frequência, uma vez que, é comum que os jovens e adolescentes postem seu dia a dia nas redes sociais, e muitas vezes não percebem o limite da exposição, e se colocam em situações de risco, assim acarretando em consequências, pois nas redes sociais acontece que diariamente os Hackers usam informações pessoais que estão expostas para a prática ilícitas, especialmente, em relação a sexualidade (FIGUEIREDO, 2015).

Figura 3 - Sequência de imagens contendo informações sobre o excesso de exposição da vida pessoal.





Fonte: Instagram @adolescervitoria

O quarto pôster (Figura 4), discorreu sobre a liberdade de expressão e o discurso de ódio. A interação resultou em 88 curtidas, 28 comentários, 20 envios, 7 salvos, 29 visitas ao perfil e 412 contas alcançadas. Através dos resultados obtidos, destacou-se um ótimo engajamento e interesse do público no conteúdo, possibilitando assim uma maior divulgação dessas informações. Nessa publicação em específico, houve um maior cuidado para abordar o assunto, com o objetivo de diferenciar a liberdade de expressão e o discurso de ódio, pois além de deixar claro que as pessoas possuem o direito de se expressarem, é necessário compreender que proferir palavras de preconceito, racismo, ofensa e incitação à violência, não é liberdade de expressão, e sim, discurso de ódio. Com isso, é essencial antes de tudo, pensar no que falar e se realmente é necessário, e quando falar deverá ponderar o quanto suas palavras poderão afetar na vida de outros indivíduos, dessa forma, o conhecimento sobre a diferença entre os dois conceitos é essencial (MARTINS, 2019).

Figura 4 - Sequência de imagens contendo informações sobre a liberdade de expressão e o discurso de ódio.

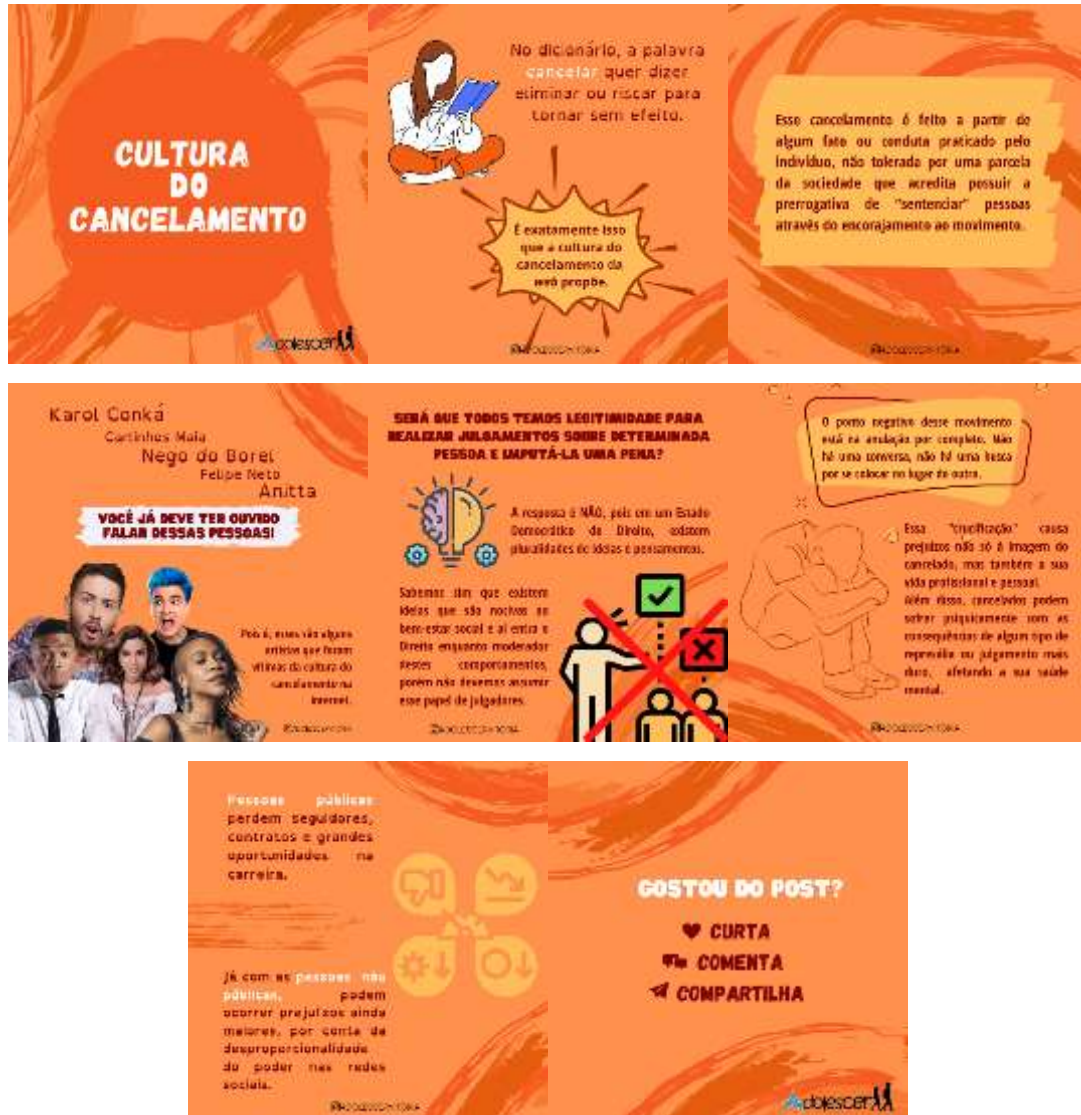




Fonte: *Instagram @adolescervitoria*

Na quinta publicação (Figura 5), foi discutido sobre a cultura do cancelamento, de modo que também se faz fortemente presente na atualidade. Esse pôster apresentou 121 curtidas, 45 comentários, 35 envios, 10 salvamentos, o engajamento ficou de 24 visitas ao perfil e o alcance de 603 contas. Diante desses dados, ressalta-se que o material obteve um alcance satisfatório, demonstrando significativamente sua relevância. Segundo o dicionário de língua portuguesa, a palavra cancelar significa eliminar ou riscar para tornar sem efeito, da mesma forma, acontece no mundo virtual, a cultura do cancelamento ocorre diariamente quando uma pessoa não agrada a outras, por algumas atitudes ou ações. O ato de cancelar tornou-se algo comum nas mídias sociais, onde as pessoas acham que porque tal pessoa compartilha momentos de sua vida nas redes sociais, tem por direito de julgar aquilo como errado ou não, muitas das vezes baseado nos “achismos” que elas tomam como verdade, afetando diretamente a vida dos “cancelados” causando danos sérios a sua vida pessoal, profissional e ainda a saúde (CHIARI *et al.*, 2020). Portanto, é imprescindível trazer pautas como essa para informar e demonstrar as consequências de tais atos tão praticados nas redes sociais, e enfatizar que esses não devem ser normalizados e tão pouco praticados.

Figura 5 - Sequência de imagens contendo informações sobre a cultura do cancelamento.



Fonte: *Instagram* @adolescervitoria

A sexta e última publicação foi um vídeo interativo (Figura 6) na ferramenta *Reels* na plataforma do *Instagram*, apresentando alguns fatos sobre o uso das mídias sociais, trazendo frases de efeitos como: “A internet não é terra sem lei”, “cancelamos atitudes, não pessoas” e “discurso de ódio não é liberdade de expressão”, fazendo assim, uma breve revisão do conteúdo trabalhado ao longo das publicações anteriores. O *Reels* obteve um total de 3.153 visualizações, 109 curtidas, 20 comentários, 4 salvamentos e 3520 contas alcançadas. Assim, essa postagem teve um grande destaque por atingir o maior número de contas alcançadas, demonstrando a importância de ser realizada.

Figura 5 – *Reels* apresentando alguns fatos sobre o uso das mídias sociais.



Fonte: *Instagram* @adolescervitoria

Além das publicações no *Feed*, para maior interação com o público, foram desenvolvidas algumas dinâmicas como mitos e verdades, enquetes e caixa de perguntas, as quais foram direcionadas a temática abordada. Para abertura das interações via stories, foi elaborado uma introdução da temática que contou com 6 postagens, onde o número de pessoas que visualizaram o stories variaram entre 195 no primeiro e 168 no último.

A segunda interação com o público nos stories, foram através de postagens de mitos e verdades sobre as mídias sociais, onde durante as nove publicações houve o engajamento entre 207 visualizações no início e no último 152. Na última postagem de interação nos stories, da segunda semana, foram feitas 7 publicações, as quais contaram com as visualizações de 179 pessoas no início e ao final 150.

Diante análises, percebe-se de modo geral, que os internautas se mostraram interessados em conhecer e compartilhar as informações publicadas a respeito do tema abordado. A experiência objetivou amplificar o conhecimento do uso das mídias sociais pelos adolescentes, através da dinâmica e ludicidade abordada nas publicações do *Feed* e *Stories*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos, foi possível observar a importância de abordar sobre o uso das mídias sociais pelos adolescentes, de modo que, as informações à cerca da temática

foram atuais, pertinentes, e despertaram o interesse do público, evidenciando a relevância de desenvolver ações que promovam conhecimento com informações de qualidade, de forma dinâmica e com uma linguagem de fácil compreensão.

Dessa maneira, diversos públicos foram alcançados, dando destaque, primordialmente, aos jovens e adolescentes, pois eles estão atuando ativamente nas mídias sociais em função da conectividade, agilidade e da facilidade que elas fornecem. Por fim, destacamos que o *Instagram* se mostrou uma ferramenta competente, uma vez que é de simples acesso e possibilita o compartilhamento de informações rapidamente em todo país e até fora do território nacional.

REFERÊNCIAS

ALEGRIA, A. S. P. Relação entre a utilização de redes sociais e a literacia em saúde mental positiva de jovens: um estudo exploratório sobre o Instagram. (Dissertação) Mestrado em Psicologia, Universidade Católica Portuguesa, Porto, jul. 2019.

ABJAUDE, S. A. R. *et al.* Como as mídias sociais influenciam na saúde mental?. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 1, p. 1-3, 2020.

CHIARI, B. S. *et al.* A cultura do cancelamento, seus efeitos sociais negativos e injustiças. **ETIC-ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**, v. 16, n. 16, 2020.

DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2479-2486, 2020.

FIGUEIREDO, C. D. S. Adolescentes na sociedade do espetáculo e o sexting: Relações perigosas? Um estudo exploratório na busca de subsídios para programas de prevenção. **Educação no Século XXI - Gestão e Políticas Públicas**, v. 28, p. 49-58, 2015.

MARTINS, A. C. L. Discurso de ódio em redes sociais e reconhecimento do outro: o caso M. **Revista Direito GV**, v. 15, 2019.

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

SILVA, A. O. *et al.* Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, p. 375-379, 2017.

SOUZA, D. A.; OLIVEIRA, J. A. M. Uso de tecnologias digitais por crianças e adolescentes: potenciais ameaças em seus inter-relacionamentos. **XIII Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia**.



ZANCAN, C. R. B.; TONO, C. C. P. Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais. **EDUCA-Revista Multidisciplinar em Educação**, v. 5, n. 11, p. 98-119, 2018.