



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

MARIA VITÓRIA FERNANDES DOS SANTOS

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ACADÊMICOS
DE PSICOLOGIA

PATOS – PB

2024

MARIA VITÓRIA FERNANDES DOS SANTOS

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ACADÊMICOS
DE PSICOLOGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como
pré-requisito para a obtenção do Título de Bacharel
em Psicologia pelo Centro Universitário de Patos –
UNIFIP.

Orientador: Murilo Mauricio Laranjeira de Lacerda.

PATOS – PB

2024

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Santos, Maria Vitória Fernandes dos.
S723i A influência das Redes Sociais na Saúde Mental de Estudantes
de Psicologia. / Maria Vitória Fernandes dos Santos. – Patos –
PB: UNIFIP, 2025.
40 fls.

Orientador (a): Prof. Me. Murilo Lacerda
Monografia Graduação Bacharelado em Psicologia

1. Redes sociais. 2. Saúde mental. 3. Bem-estar psicológico. 4.
Acadêmicos de Psicologia. I. Título. II. Centro Universitário - UNIFIP

UNIFIP/BC CDU: 159.9

Francisco das Chagas Leite – Bibliotecário. CRB 15/0076

MARIA VITÓRIA FERNANDES DOS SANTOS

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ACADÊMICOS
DE PSICOLOGIA

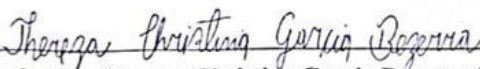
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como
pré-requisito para a obtenção do Título de Bacharel
em Psicologia pelo Centro Universitário de Patos –
UNIFIP.

Orientador: Murilo Mauricio Laranjeira de Lacerda.

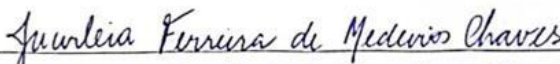
Conceito: APROVADO Data: 10/12/2024



Prof. Esp. Murilo Mauricio Laranjeira de Lacerda (Orientador)



Profa. Ma. Thereza Christina Garcia Bezerra (Examinadora interna)



Profa. Ma. Jucirleia Ferreira de Medeiros Chaves (Examinadora interna)

PATOS – PB

2024

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu futuro eu, que
colherá os frutos desta jornada de
aprendizado e crescimento.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus que me concedeu serenidade e força para trilhar este caminho e concluir este trabalho. Sem sua luz, nada disso seria possível. A minha amada família, meus pais, meu irmão, os maiores incentivadores da minha trajetória, que nunca mediram esforços para a minha formação e por serem os motivos da minha perseverança. Todo esforço é por vocês.

Agradeço ao meu orientador, Murilo Lacerda, pelo apoio, orientação e paciência durante todo o processo de construção deste trabalho.

EPÍGRAFE

“Estamos nos acostumando a estar 'sozinhos juntos', conectados nas redes, mas desconectados na vida real.”
(Sherry Turkle)

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar a influência das redes sociais na saúde mental de acadêmicos de Psicologia. Através dessa pesquisa, ao investigar as representações acerca da temática, a partir da perspectiva dos participantes, foi possível criar um espaço de autorreflexão entre os entrevistados, fomentando discussões sobre o impacto das redes sociais em seu bem-estar psicológico, assim como os efeitos do uso em seu cotidiano. Esse processo proporcionou uma compreensão mais aprofundada, baseada nas experiências e nas percepções expressas pelos próprios estudantes, revelando aspectos importantes sobre a relação entre as redes sociais e a saúde mental. Este estudo refere-se a uma pesquisa exploratória de natureza qualitativa, utilizou-se como instrumentos para coleta de dados um questionário sociodemográfico, como também uma entrevista semiestruturada, com questões subjetivas, elaboradas a partir do propósito do estudo. A amostra para dar cumprimento a esta pesquisa foi de 10 participantes, tendo como critérios de inclusão: ser maior de 18 anos, utilizar frequentemente alguma rede social e ser acadêmico de Psicologia e como critérios de exclusão: estudantes que afirmaram não fazer uso frequente de nenhum tipo de rede social. Através deste estudo, foi possível oferecer orientações, visando a ampliação da conscientização da comunidade sobre os inúmeros prejuízos decorrentes do uso excessivo e desenfreado das redes sociais, bem como discutir acerca dos benefícios do uso moderado/equilibrado. A pesquisa ressaltou a necessidade de um olhar atento para a forma como a tecnologia tem preenchido boa parte da rotina diária do público-alvo, incentivando práticas mais saudáveis e conscientes que favoreçam à saúde mental dos estudantes.

Palavras-chave: Redes sociais. Saúde mental. Bem-estar psicológico. Acadêmicos de Psicologia.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the influence of social networks on the mental health of Psychology students. Through this research, by investigating the representations about the topic, from the perspective of the participants, it was possible to create a space for self-reflection among the interviewees, encouraging discussions about the impact of social networks on their psychological well-being, as well as the effects of their use in their daily lives. This process provided a deeper understanding, based on the experiences and perceptions expressed by the students themselves, revealing important aspects about the relationship between social networks and mental health. This study refers to an exploratory research of a qualitative nature, using as instruments for data collection a sociodemographic questionnaire, as well as a semi-structured interview, with subjective questions, elaborated based on the purpose of the study. The sample to fulfill this research was of 10 participants, with the following inclusion criteria: being over 18 years old, frequently using some social network and being a Psychology student; and the exclusion criteria: students who stated that they did not frequently use any type of social network. Through this study, it was possible to offer guidance, aiming to increase community awareness about the numerous harms resulting from the excessive and unbridled use of social networks, as well as discuss the benefits of moderate/balanced use. The research highlighted the need to pay close attention to the way in which technology has filled a large part of the target audience's daily routine, encouraging healthier and more conscious practices that favor the mental health of students.

Keywords: Social media, Mental health, Psychological well-being, Psychology students.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. <i>Caracterização dos acadêmicos(as) entrevistados(as)</i>	20
Tabela 2. <i>Unidades categóricas do conteúdo e núcleos de sentido</i>	21

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. <i>Diagrama de Sankey</i>	22
---	----

SUMÁRIO

1 Introdução.....	11
2 Método.....	17
<i>2.1 Delineamento.....</i>	<i>17</i>
<i>2.2 Participantes.....</i>	<i>17</i>
<i>2.3 Instrumentos.....</i>	<i>17</i>
<i>2.4 Procedimentos e aspectos éticos.....</i>	<i>17</i>
<i>2.5 Análise de dados.....</i>	<i>18</i>
3 Resultados e Discussão.....	19
4 Considerações Finais.....	27
Referências.....	29
Apêndices.....	33
Anexos.....	40

1 Introdução

Nos últimos anos, as redes sociais emergiram como uma plataforma onipresente que permeia a vida cotidiana de milhões de pessoas em todo o mundo. Com a capacidade de conectar instantaneamente indivíduos de diferentes partes do globo, essas plataformas oferecem oportunidades incomparáveis para compartilhar informações, experiências e ideias (Czadotza et al., 2023). No entanto, à medida que a influência das redes sociais continua a crescer, também surgem preocupações significativas sobre seu impacto na saúde mental, especialmente entre os jovens adultos (Lutosa, 2021).

Neste sentido, a ascensão tecnológica, marcada por avanços rápidos e constantes, transformou significativamente a maneira como interagimos, nos comunicamos e até mesmo como percebemos o mundo ao nosso redor. Nesse cenário, as redes sociais emergiram como uma força dominante, influenciando não apenas a forma como nos conectamos, mas também moldando nossa identidade digital e as dinâmicas sociais contemporâneas (Lima, 2007).

De acordo com Diniz (2023), essas plataformas, inicialmente concebidas como espaços para compartilhar interesses e manter contato com amigos e familiares, evoluíram para ecossistemas complexos onde as interações humanas se entrelaçam com algoritmos de recomendação e estratégias de monetização. A ascensão das redes sociais trouxe consigo uma série de implicações sociais, culturais e políticas. Por um lado, facilitaram o acesso à informação e a ampliação do debate público, permitindo a conexão entre pessoas de diferentes partes do mundo e o compartilhamento de perspectivas diversificadas.

Tais avanços, além de promissores, também desencadearam preocupações relacionadas à privacidade, disseminação de desinformação e polarização, destacando a necessidade de abordar questões éticas e regulatórias para garantir um ambiente digital saudável e inclusivo. Assim, enquanto celebramos os avanços tecnológicos que impulsionaram a ascensão das redes sociais, é crucial refletir criticamente sobre seu impacto e

buscar maneiras de promover uma interação online mais responsável e significativa (Desmurget, 2023).

De acordo com dados de organizações confiáveis, como a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), o uso excessivo das redes sociais pode ter impactos significativos na saúde mental e no bem-estar psicológico dos usuários. Estudos têm mostrado uma correlação entre o tempo excessivo gasto em plataformas de mídia social e uma variedade de problemas psicológicos, incluindo ansiedade, depressão, solidão e baixa autoestima. Por exemplo, uma pesquisa conduzida pela OMS revelou que o uso prolongado das redes sociais está associado a um aumento no risco de desenvolver depressão e outros distúrbios mentais, especialmente entre os jovens.

Além disso, segundo os estudos de Desmurg (2023) a exposição constante a conteúdos idealizados e muitas vezes irreais nas redes sociais pode levar a comparações sociais prejudiciais e sentimentos de inadequação. A busca por validação através de *likes*, comentários e compartilhamentos pode criar uma pressão adicional para manter uma imagem positiva online, levando a uma experiência de estresse crônico e uma sensação de desconexão da realidade. Os impactos psicológicos do uso excessivo das redes sociais também são evidenciados pelo fenômeno de vício em tecnologia, onde os usuários podem sentir uma compulsão incontrolável para verificar constantemente suas contas e atualizações, interferindo nas atividades diárias e nas relações pessoais.

Dessa forma, a literatura existente sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos estudantes de psicologia oferece uma gama significativa de insights que podem enriquecer este trabalho científico. Primeiramente, estudos têm consistentemente destacado os efeitos negativos do uso excessivo das redes sociais, como ansiedade, depressão, solidão e baixa autoestima, particularmente entre os jovens e estudantes universitários. Além disso, a literatura tem explorado as diferentes formas pelas quais as redes sociais podem afetar a saúde

mental, incluindo a comparação social, o medo de exclusão, a pressão para manter uma imagem idealizada e a dependência tecnológica (Souza & Cunha, 2019).

Segundo Freitas (2022), outro ponto relevante é a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico dos estudantes de psicologia, que estão especialmente sensíveis às questões de saúde mental e podem ser mais conscientes dos efeitos potenciais das mídias sociais em seu próprio bem-estar. Além disso, a literatura também aborda estratégias de intervenção e prevenção para mitigar os impactos negativos das redes sociais na saúde mental, como o desenvolvimento de habilidades de autorregulação, a promoção de uma comunicação digital saudável e a conscientização sobre os efeitos do uso excessivo das mídias sociais.

Assim, ao agregar este conhecimento à pesquisa, é possível fornecer uma análise mais abrangente e informada sobre como as redes sociais influenciam a saúde mental dos estudantes de psicologia, bem como identificar possíveis áreas de intervenção e prevenção para promover uma utilização mais saudável e equilibrada das mídias sociais neste grupo específico. Portanto, este estudo busca proporcionar uma compreensão abrangente do papel das mídias sociais na saúde mental de estudantes de psicologia, considerando tanto os aspectos positivos quanto as possíveis características nocivas à saúde mental do jovem adulto.

A influência da tecnologia na saúde mental.

As redes sociais utilizam a tecnologia para chamar a atenção dos usuários, criam dependência e têm dificuldade em deixar de usá-las. Este padrão é viciante e pode levar a sintomas de abstinência, como inquietação ou irritabilidade, quando o acesso não está mais disponível. Além disso, a utilização destas plataformas durante a noite tem um efeito negativo no sono, isto tem efeito nas atividades diárias e na qualidade de vida (Freitas, 2022).

Quando discutimos os impactos, é essencial destacar que eles podem ser positivos ou negativos, dependendo de várias variáveis. Tudo está relacionado à forma como é utilizada. Essa ferramenta é extremamente informativa e pode servir como meio de entretenimento que

aproxima as pessoas, promovendo reencontros, construindo conexões, encurtando distâncias e gerando referências (Bordignon & Bonamigo, 2017).

Conforme Mayaute e Blas (2014) explicam em seus estudos, apesar das vantagens proporcionadas pelas redes sociais, sobretudo no que diz respeito à sociabilidade, também é possível identificar aspectos prejudiciais que podem afetar a saúde mental das pessoas. De acordo com os autores, tais impactos negativos estão diretamente relacionados ao uso inadequado das plataformas de mídias sociais, uma vez que, quando utilizadas de maneira excessiva, dificultam os encontros presenciais onde ocorrem as verdadeiras trocas de interações e afetos.

Outro aspecto que reforça o predomínio das doenças psicológicas mediante as redes de comunicação é a vulnerabilidade por intermédio dos conteúdos expostos na internet, as redes sociais muitas vezes promovem comparações sociais, levando as pessoas a se sentirem inadequadas ou insuficientes em relação aos outros, o que por sua vez pode desencadear conflitos internos, bem como agravar significativamente os problemas associados à autoestima e autoimagem (Silva, 2021).

Benefícios provenientes da utilização consciente da tecnologia.

A Internet promoveu muitas mudanças na sociedade, incluindo maiores oportunidades de comunicação e socialização instantâneas, criando novas formas de conversação, identificação e aprendizagem. Com o advento das redes sociais, a comunicação deixou de depender estritamente do contato físico ou da interação direta (Cruz, 2020).

Vale a pena ressaltar que, por ser a mídia social um meio de comunicação, ela também pode ser utilizada para promover saúde. Por meio das mídias sociais, as organizações de saúde, profissionais da área e até mesmo indivíduos podem compartilhar informações, recursos e mensagens educativas sobre diversos temas relacionados à saúde, como prevenção de doenças, hábitos saudáveis, promoção de estilos de vida ativos, conscientização sobre

saúde mental, entre outros (Barros et al., 2018).

Os humanos são seres sociais que precisam de interação e relacionamentos. Por isso a mídia social pode reduzir a tristeza, a depressão e a ansiedade ao promover conexão entre os usuários. Por meio das mídias sociais, as pessoas podem se conectar com amigos, familiares e comunidades, compartilhar experiências, expressar emoções e receber apoio emocional. Isso pode ajudar a reduzir o isolamento social e a solidão, que são fatores de risco para problemas de saúde mental (Berryman et al., 2017).

Implicações psicológicas associadas ao uso excessivo das redes sociais

A dinâmica das redes sociais muitas vezes leva a comparações da vida dos utilizadores, incluindo os seus bens, estilos de vida e estética, mas estas são muitas vezes editadas para melhorar a aparência das coisas. Isso pode gerar sentimentos de inferioridade e ansiedade, principalmente se o número de curtidas e interações em uma postagem não atender às expectativas esperadas (Freitas, 2022).

O isolamento tecnológico é uma consequência do uso prolongado da internet e das redes sociais, levando à perda de conexão com a realidade e com as relações pessoais importantes. Esse problema surge quando a capacidade de reflexão crítica e a autonomia são comprometidas devido ao vício e ao abuso das redes, resultando em falta de interação social e interrupção das rotinas diárias (Silva, 2021, como citado em Abadia et al., 2023).

As inúmeras comparações que alguns usuários fazem constantemente ao observarem as vidas de sucesso e de luxo, de seus influenciadores preferidos, que se aproximam até mesmo de uma certa “perfeição”, podem servir de ativação para alguns gatilhos extremamente danosos ao bem-estar psicológico e emocional. Estudos revelam que os distúrbios alimentares e de imagem corporal fazem com que muitos jovens se tornem retraídos, deprimidos e se sintam inferiores ou inadequados devido a preocupações excessivas por não cumprir os padrões estabelecidos, estas incluem magreza extrema, músculos definidos, pele perfeita e

outras características físicas/estéticas consideradas desejáveis pela sociedade (Papalia & Feldman, 2013).

O grau excessivo em que as pessoas utilizam a Internet tem sido associado à falta de relações sociais, ao stress, ao isolamento social e à privação de sono, todos os quais têm o potencial de afetar negativamente a saúde mental do usuário (O'reilly et al., 2018).

Dependência tecnológica

O uso de sites de redes sociais experimentou um aumento substancial nos últimos anos, tornando-se um fenômeno de consumo mundial. Estudos indicam que certos utilizadores podem desenvolver um vício nas redes sociais, o que poderia representar um problema de saúde mental (Kuss & Griffiths, 2011).

O uso desenfreado e constante das redes sociais por parte dos jovens tem preocupado muitos especialistas da saúde. Um exemplo disso são os médicos e os estudiosos da área, que afirmam perceber que esse uso nocivo e desenfreado pode estar associado à predisposição de alguns transtornos mentais, favorecendo muitas vezes de forma considerável o aumento dos níveis de ansiedade, depressão e estresse (Gomes, 2020).

Segundo a linha de raciocínio seguida por Diniz (2023), nota-se que as redes sociais têm sido associadas a sentimentos de solidão. Apesar de existirem conexões virtuais, a ausência de interações sociais significativas e autênticas pode resultar em isolamento emocional. Isso pode prender os indivíduos em um ciclo interminável de atualizações e notificações, fazendo com que negligenciem outros aspectos importantes de suas vidas.

De acordo com a APA (2016), os vícios são caracterizados pelo desejo repetitivo de se envolver em atividades específicas ou consumir certas substâncias, o que pode levar a efeitos prejudiciais ao bem-estar físico, mental, familiar, social e espiritual. Alguns usuários evitam imaginar uma possível ausência do seu smartphone ou a falta de conexão com a Internet em seus negócios ou nas suas vidas privadas. O desconforto exacerbado da ausência potencial dos

recursos digitais pode ser considerado indício preliminar de que o usuário está utilizando excessivamente tais recursos (Brand et al., 2014).

2 Método

2.1 Delineamento

O presente estudo, trata-se de uma pesquisa qualitativa-descritiva, que segundo Marconi e Lakatos (2005, p. 269) pressupõe uma análise e interpretação mais profunda da complexidade do comportamento humano, “[...] proporciona uma análise mais detalhada de pesquisas, hábitos, atitudes e tendências comportamentais”.

2.2 Participantes

Esta pesquisa, contou com a participação de 10 entrevistados, tendo como público alvo, acadêmicos de Psicologia.

2.3 Instrumentos

Como instrumentos para coleta de dados deste estudo foram utilizados um questionário sociodemográfico para caracterização dos participantes, bem como uma entrevista semiestruturada, que de acordo com Demo (1995), pode ser definida como a atividade científica que facilita ao pesquisador explorar e compreender ao mundo real, permitindo que os entrevistados expressem suas opiniões e experiências a partir de sua subjetividade.

2.4 Procedimento e Aspectos Éticos

Este trabalho foi desenvolvido, norteando-se por cada um dos aspectos éticos que asseguram os direitos e deveres que dizem respeito à ética em pesquisas com seres humanos, com base nas resoluções nº 466/12 e nº 510/16, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

O início da coleta de dados se deu após o consentimento da coordenação da Instituição de Ensino Superior onde foi realizado o estudo, bem como após a aprovação deste projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do UNIFIP. Os instrumentos foram aplicados de forma presencial, aos indivíduos que expressaram o desejo de participar,

assinando e concordando com o Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE).

2.5 Análise de Dados

A partir das entrevistas aplicadas como instrumentos neste estudo, os procedimentos empregados para análise de dados foram: Análise de Conteúdo (AC), elaborado por Bardin, bem como a utilização do software atlas.ti. Segundo Bardin (2016), a Análise de Conteúdo pode ser descrita como um conjunto de ferramentas metodológicas que são continuamente refinadas e aplicadas a uma ampla gama de “discursos” diversos. Já o Atlas.ti é um software desenvolvido para análise de dados qualitativos. Pesquisadores de todo o mundo adotaram amplamente este software devido à sua interface amigável e seleção abrangente de ferramentas (Muhr, 1991).

3 Resultados e Discussão

Os resultados do presente estudo, conduzido com os acadêmicos participantes, oferecem uma compreensão detalhada do impacto das redes sociais na saúde mental desse grupo específico. Esta pesquisa se propôs a explorar como as plataformas digitais influenciam as questões emocionais, psicológicas e sociais dos estudantes, considerando o contexto acadêmico e as diversas demandas características desse cenário.

A partir da análise cuidadosa dos dados coletados por meio dos instrumentos de pesquisa utilizados, foi possível identificar padrões e nuances nas percepções desses estudantes sobre o uso das redes sociais. Tais resultados, geraram um entendimento acurado sobre a forma como essas plataformas digitais contribuem tanto para o apoio emocional quanto para o surgimento de desafios relacionados à saúde mental, revelando a complexidade do fenômeno no cotidiano acadêmico.

A realização deste estudo contou com a participação de 10 acadêmicos de uma IES, onde todos cursavam Psicologia. A faixa etária dos participantes variou entre 22 e 42 anos, sendo 2 do sexo masculino e 8 do sexo feminino. Em relação ao estado civil dos participantes,

apenas uma declarou ser casada, enquanto os demais declararam-se solteiros(as).

Na Tabela 1, encontram-se os dados para a caracterização dos participantes do estudo. Do grupo de acadêmicos, observa-se que a maioria dos participantes utiliza ativamente plataformas como Instagram e TikTok, dedicando em média, de duas a seis horas diárias, a essas redes sociais. A diversidade nas preferências de redes sociais reflete diferentes hábitos de consumo digital, com destaque para o Instagram como a plataforma mais popular entre os acadêmicos entrevistados. Além disso, alguns participantes afirmaram não utilizar redes sociais ou não souberam responder sobre seu tempo de uso, indicando variações no engajamento com as mídias digitais.

Tabela 1

Caracterização dos(as) acadêmicos(as) entrevistados(as)

Nome	Idade	Sexo	Estado Civil	Rede social preferida	Tempo diário destinado às redes sociais
A1	30	M	Solteiro	Instagram	5 a 6 horas
A2	43	F	Solteira	Não possui	4 horas
A3	24	F	Solteira	Instagram e Tiktok	O dia todo
A4	26	M	Solteiro	Instagram	O dia todo
A5	24	F	Solteira	Não possui	3 a 4 horas
A6	23	F	Solteira	Tiktok	2 a 3 horas
A7	24	F	Solteira	Instagram	2 a 3 horas
A8	22	F	Solteira	Instagram	Não soube responder
A9	33	F	Casada	Não possui	5 horas
A10	23	F	Solteira	Instagram e Twitter	4 horas

Fonte: A autora (2024).

Através dessa pesquisa, ao investigar as representações sobre a influência das redes sociais na saúde mental dos estudantes de Psicologia, foi possível criar um espaço para que os participantes refletissem sobre como percebem essa temática, o impacto das redes sociais em seu bem-estar psicológico e como lidam com os efeitos desse uso em seu cotidiano. Esse processo proporcionou uma compreensão mais aprofundada, baseada nas experiências e nas percepções expressas pelos próprios estudantes, revelando aspectos importantes sobre a relação entre as redes sociais e a saúde mental.

Após uma análise criteriosa dos discursos dos participantes, foram estabelecidas três unidades categóricas do conteúdo, a compreender: (1) Implicações psicológicas provenientes do uso excessivo das redes sociais, na perspectiva de acadêmicos(as) de psicologia; (2) Benefícios oriundos da utilização adequada e moderada das redes sociais; (3) Bem-estar emocional X redes sociais. Sendo assim, é possível destacar que, tais unidades categóricas foram elaboradas com ênfase nas palavras dos participantes, bem como em seus respectivos núcleos de sentido, fundadas em critérios expressivos, apresentadas respectivamente, pela tabela e figura a seguir:

Tabela 2

Unidades categóricas do conteúdo e núcleos de sentido

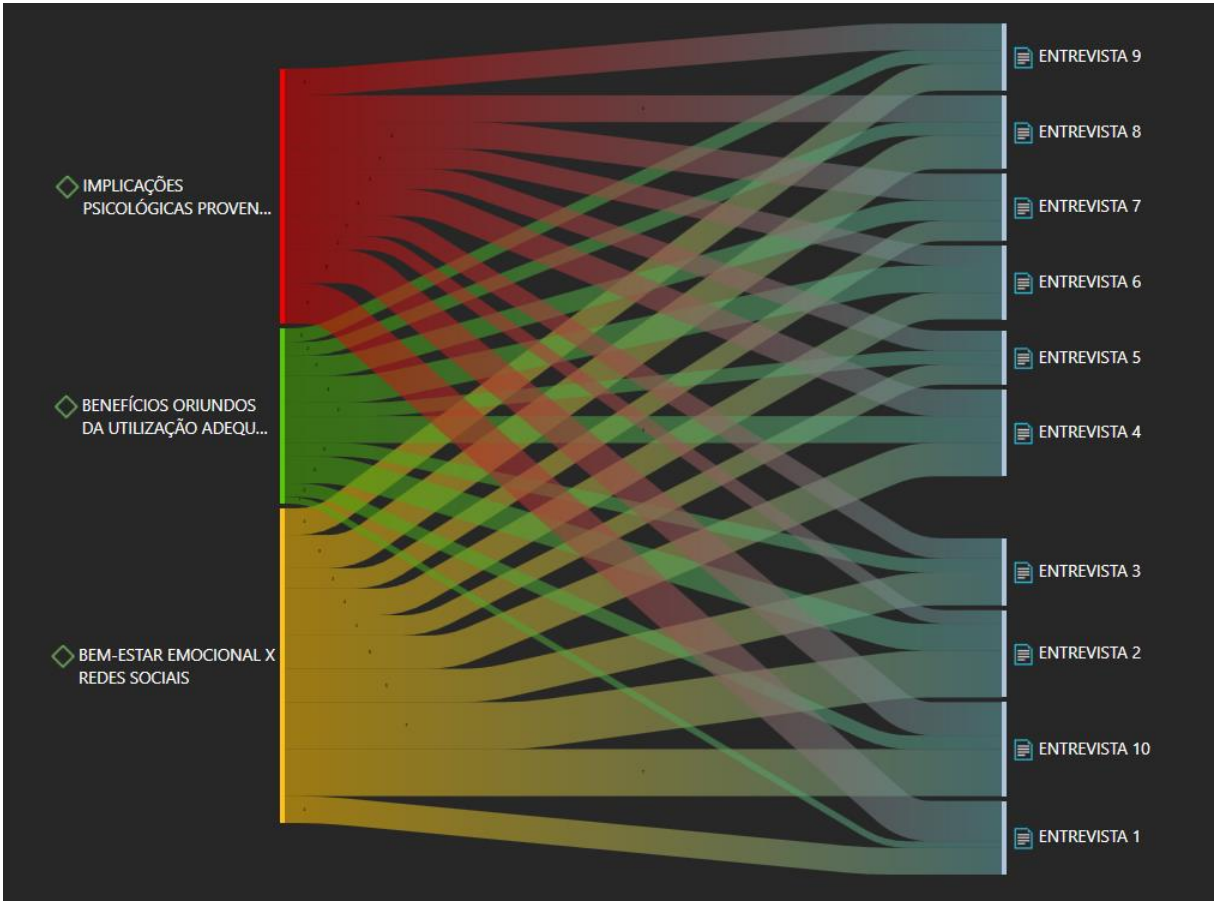
UNIDADES CATEGÓRICAS DO CONTEÚDO	FREQUÊNCIA DE OCORRÊNCIA NAS ENTREVISTAS	TRECHOS DAS RESPOSTAS (NÚCLEO DE SENTIDO)
IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS PROVENIENTES DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS, NA PERSPECTIVA DE ACADÊMICOS(AS) DE PSICOLOGIA	38	<i>“[...] Talvez em algum momento, eu me sinta com a autoestima baixa ao ver fotos de corpos extremamente perfeitos, vidas perfeitas.”</i> [A9]
BENEFÍCIOS ORIUNDOS DA UTILIZAÇÃO ADEQUADA E MODERADA DAS REDES SOCIAIS	26	<i>“[...] Uma das coisas mais valiosas é a sensação de conexão. Mesmo que seja virtual, acompanhar amigos, participar de comunidades e grupos com interesses em comum me faz sentir melhor.”</i> [A1]

BEM-ESTAR EMOCIONAL X REDES SOCIAIS	47	“[...] Me sinto meio vazio e como se não tivesse feito nada de útil.” [A10]
---	----	--

Nota: A frequência de ocorrência refere-se ao número de vezes em que os trechos dos discursos dos(as) acadêmicos(as) vincularam-se aos núcleos de sentido, relacionados às respectivas unidades categóricas.

Fonte: A autora (2024).

Figura 1. Diagrama de Sankey.



Nota: O diagrama apresentado, ilustra graficamente, as unidades categóricas associadas aos seus respectivos núcleos de sentido, onde cada cor corresponde à frequência de ocorrência (*nº de trechos*) associadas à cada categoria, constatadas nos discursos dos entrevistados.

Fonte: Autora (2024).

3.1 Implicações psicológicas provenientes do uso excessivo das redes sociais, na perspectiva de acadêmicos(as) de psicologia

As redes sociais incentivam uma cultura de comparação constante, o que muitas vezes gera sentimentos de inferioridade e insegurança. Ao compararem suas vidas com as imagens idealizadas que encontram online, especialmente em plataformas visuais como o Instagram, as pessoas frequentemente experimentam ansiedade e frustração. Esse sentimento é intensificado pela busca contínua por validação externa, representada por curtidas e comentários (Kross et al., 2013). Partindo desse pressuposto, esta narrativa se confirma no seguinte trecho da fala do participante A2: *“Em dias bons, consigo lembrar que muitas postagens são editadas e que todo mundo tem seus desafios, mas em dias mais vulneráveis, essa comparação pode me deixar ansiosa e insatisfeita comigo mesma”*. Isso mostra como as redes sociais podem ter um impacto emocional profundo. Especialmente em momentos de maior vulnerabilidade, torna-se fácil cair na armadilha da comparação. É um lembrete importante de como é essencial cultivar um olhar mais crítico sobre o que internalizamos e consumimos dentro do mundo digital.

O uso excessivo das redes sociais pode levar a um tipo de vício comportamental que prejudica o bem-estar do usuário, interferindo em suas atividades diárias e, em casos mais graves, comprometendo a saúde mental. Estudos de Griffiths, Kuss e Demetrovics (2014), indicam que os efeitos desse vício em redes sociais se assemelham aos do vício em substâncias, incluindo sintomas de abstinência e um desejo incontrolável de acesso. Como citado no discurso da participante A3: *“fico até tarde da noite verificando as redes sociais, o que me deixa cansada no dia seguinte e prejudica meu foco nas aulas”*. O hábito de checar as redes sociais constantemente, pode se tornar um tipo de vício. Andreassen (2015) aponta que esse comportamento pode ser identificado por critérios como a dificuldade de controlar o uso e a necessidade quase compulsiva de estar sempre conectado.

Embora a tecnologia prometa promover conexões, o uso desenfreado pode, de forma paradoxal, intensificar a sensação de isolamento. Um estudo de Hampton et al. (2011) indicou que, apesar de as redes sociais facilitarem certas interações, elas não conseguem substituir a qualidade das relações interpessoais. Embora haja muitas interações online, muitos jovens percebem suas conexões sociais como menos significativas, o que pode contribuir para um aumento da solidão (Reer et al., 2019). Com base nesse entendimento, essa ideia é reforçada pelo seguinte depoimento da participante A7: *“As redes sociais têm essa promessa de nos conectar, mas eu acabo sentindo que, quanto mais tempo passo nelas, mais isolada fico. Mesmo estando constantemente em contato com outras pessoas online, às vezes sinto que essas interações não são tão autênticas ou profundas. Apesar de trocar mensagens e estar sempre conectada, percebo que isso não substitui o calor de uma conversa cara a cara, algo que realmente nos faz sentir próximos e compreendidos. No fim, isso só aumenta a sensação de solidão”*.

Alguns estudos sugerem que o uso intenso de redes sociais pode estar associado ao aumento dos sintomas depressivos, especialmente quando o uso é passivo (como observar postagens sem interagir). Esse comportamento pode levar a sentimentos de solidão, pois muitas vezes substitui interações face a face, que são fundamentais para o bem-estar emocional.

O excesso de informações encontradas nas redes sociais podem gerar uma sobrecarga psíquica significativa. A exposição contínua a um grande volume de conteúdo – que inclui notícias, atualizações e anúncios – tende a resultar em fadiga mental, aumento do estresse e dificuldades de retenção de memória. Estudos indicam que esse cenário pode impactar negativamente a saúde mental, promovendo sensações de esgotamento, ansiedade e perda de foco (Bawden & Robinson, 2009). Esta linha de raciocínio pode ser constatada a partir do seguinte trecho da entrevista do participante A1: *“Quanto mais tempo passo online, mais percebo que*

o estresse e sentimentos de ansiedade tendem a surgir”.

As redes sociais criam um ambiente onde as pessoas geralmente compartilham apenas os melhores momentos de suas vidas, muitas vezes editados e selecionados para parecerem perfeitos. Esse tipo de conteúdo pode dar uma visão distorcida da realidade, fazendo com que outros se sintam insatisfeitos ou achem que suas próprias vidas são menos emocionantes ou satisfatórias, o que pode levar a sentimentos de frustração e, em alguns casos, até mesmo a sintomas de depressão (Chou & Edge, 2012).

3.2 Benefícios oriundos da utilização adequada e moderada das redes sociais

O uso moderado e adequado das redes sociais pode ajudar a criar e fortalecer conexões sociais, promovendo o apoio emocional e o sentimento de pertencimento. Ao manter o contato com amigos e familiares por meio dessas plataformas, é possível reduzir a solidão e melhorar o suporte social (Valkenburg & Peter, 2011). Tal premissa, corrobora exatamente com a seguinte fala do participante A1: *“Uma das coisas mais valiosas é a sensação de conexão. Mesmo que seja virtual, acompanhar amigos, participar de comunidades e grupos com interesses em comum me faz sentir melhor”.*

O estudo de Naslund et al. (2016) examina o impacto das mídias sociais no cuidado com a saúde mental, destacando como as plataformas digitais podem ser tanto uma oportunidade quanto um desafio para o tratamento e apoio em saúde mental. A pesquisa enfatiza o crescimento da utilização de redes sociais e outros meios digitais para fornecer suporte a indivíduos com transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Já Chung e Billiard (2015), analisam o impacto das redes sociais na promoção da saúde pública e na prevenção de doenças. Os autores destacam que as plataformas digitais têm se tornado essenciais para disseminar informações sobre hábitos saudáveis e prevenção de doenças, incluindo questões relacionadas à saúde mental. As redes sociais oferecem uma ferramenta eficaz para educar a população sobre como manter o bem-estar físico e emocional,

incentivando comportamentos saudáveis, como a prática de exercícios, alimentação balanceada e o manejo do estresse.

As redes sociais podem ser integradas em intervenções de saúde mental, onde algumas plataformas digitais como Youtube, Instragram e Facebook, oferecem suporte contínuo aos pacientes, permitindo a troca de dicas, recursos e o fortalecimento de redes de apoio emocional. Mohr, Weingardt e Reddy (2017), sugerem que ao combinar intervenções digitais com o potencial das redes sociais, é possível melhorar o acesso ao tratamento e aumentar a adesão às terapias, tornando o cuidado em saúde mental mais acessível e eficaz.

Fardouly et al. (2015) investigam o impacto das redes sociais, especialmente o Facebook, na imagem corporal e no bem-estar emocional de mulheres jovens. O estudo revela que a comparação social nas plataformas digitais pode aumentar as preocupações com a aparência, resultando em insatisfação com o corpo.

Embora o uso excessivo de redes sociais possa ter efeitos negativos, como reforçar padrões de beleza irrealistas, interações positivas nessas plataformas podem melhorar a autoestima e o sentimento de pertencimento. Quando utilizadas de forma construtiva, as redes sociais têm o potencial de promover uma imagem corporal mais positiva e fortalecer a confiança. No entanto, comparações sociais negativas podem afetar o humor e intensificar a insatisfação com a aparência, como citado nesta fala do A4: *"Costumo me autocomparar com outras pessoas nas redes sociais, especialmente quando vejo postagens que mostram conquistas ou momentos felizes, o que me faz questionar se estou ficando para trás ou se minha vida é menos interessante"*. Seguindo nessa mesma linha a participante A5 afirma: *"Me sinto insegura e frustrada com as redes sociais, porque às vezes dá a impressão de que todo mundo está vivendo uma vida perfeita, e isso me faz comparar minha realidade com a deles, o que acaba me deixando com a sensação de que não sou boa o bastante ou de que não estou no lugar certo"*.

3.3 Bem-estar emocional X redes sociais

As redes sociais têm o potencial de fornecer suporte emocional e promover um senso de pertencimento, particularmente para aqueles que enfrentam isolamento social ou dificuldades emocionais (Naslund et al., 2016). A interação com amigos e familiares, bem como a participação em grupos de apoio online, podem criar uma sensação de conexão, o que ajuda a diminuir a solidão e a melhorar o bem-estar mental. Tal pressuposto confirma-se na seguinte fala do A1: *“Uma das coisas mais valiosas é a sensação de conexão. Mesmo que seja virtual, acompanhar amigos, participar de comunidades e grupos com interesses em comum me faz sentir melhor”*.

As redes sociais também se mostram uma fonte importante de informações sobre estratégias para o bem-estar emocional, como técnicas de redução de estresse, mindfulness e autocuidado. Programas de promoção de saúde que utilizam essas plataformas têm o potencial de atingir um grande número de pessoas, oferecendo recursos educativos que contribuem positivamente para o bem-estar (Chung & Billiard, 2015). Tal afirmativa, confirma-se na seguinte fala da participante A7: *“Consumir conteúdos que ajudam a se sentir mais acolhido é algo que eu realmente tento fazer sempre que preciso de um momento de conforto”*.

Mohr, Weingardt e Reddy (2017) defendem que as redes sociais não apenas conectam pessoas, mas também atuam como um meio eficaz para disseminar informações sobre estratégias de bem-estar emocional. Influenciadores e organizações de saúde mental aproveitam-se de inúmeras plataformas para compartilhar conteúdos sobre autocuidado, meditação e técnicas de relaxamento. Esses materiais não só fortalecem o senso de comunidade e apoio entre os usuários, mas também incentivam práticas saudáveis que podem melhorar significativamente a qualidade de vida dos usuários.

As redes sociais podem ser uma ferramenta valiosa para aqueles que estão enfrentando crises emocionais ou psicológicas. Em momentos difíceis, como luto ou

separação, essas plataformas oferecem a oportunidade de se conectar com pessoas que vivenciam experiências semelhantes, criando um ambiente de empatia e apoio mútuo (Fardouly et al., 2015). Na mesma linha de raciocínio, temos as falas dos participantes A9: *“É uma maneira de encontrar conforto daqueles que se importam comigo”* e A10: *“Encontrar essas conexões me dá a sensação de que, mesmo nas dificuldades, não estou sem apoio”*.

4 Considerações Finais

O objetivo proposto e alcançado por essa pesquisa foi o de conhecer os principais impactos das redes sociais na saúde mental de acadêmicos de Psicologia, a partir das suas próprias percepções. A análise dos dados coletados, juntamente com a revisão da literatura, revelou que, embora as redes sociais proporcionem oportunidades valiosas para o aprendizado e o acesso a conteúdos relevantes, elas também representam uma fonte de desafios significativos, como o aumento da ansiedade, do estresse e de sentimentos de inadequação.

As plataformas digitais, muitas vezes utilizadas como vitrines de exposição e comparação, podem intensificar a pressão social e alimentar inseguranças nos estudantes. Por isso, torna-se essencial promover um uso mais consciente e equilibrado dessas ferramentas, incentivando práticas que favoreçam o bem-estar. Entre elas, destacam-se o estabelecimento de limites para o tempo online e a seleção cuidadosa dos conteúdos consumidos.

Nesse contexto, o papel de comunidades de apoio e grupos de colegas ganha destaque. A criação de um ambiente onde estudantes se sintam confortáveis para compartilhar experiências e buscar suporte mútuo pode fazer toda a diferença. Grupos de estudo, rodas de conversa e espaços informais de diálogo promovem não apenas a troca de estratégias para lidar com a pressão digital, mas também a construção de uma rede de empatia e acolhimento. Essa abordagem fortalece os laços entre os acadêmicos, criando uma cultura de cuidado coletivo e bem-estar emocional.

Outro ponto crucial é o incentivo à formação de uma mentalidade crítica em relação ao consumo digital. Discussões abertas e reflexões entre os próprios estudantes sobre os impactos das redes sociais podem contribuir para um olhar mais consciente sobre os hábitos online, ajudando-os a desenvolver estratégias de proteção e a priorizar sua saúde emocional. A literatura e os dados analisados reforçam a importância dessas iniciativas, especialmente no contexto acadêmico, preparando futuros profissionais para lidarem de forma ética e sensível com os inúmeros desafios provenientes do mundo digital.

Compreender todas as ramificações e impactos associados a esta temática, é essencial para que os estudantes não apenas cuidem de si mesmos, mas também estejam preparados para apoiar outras pessoas inseridas nesse contexto, de maneira ética e empática.

Assim, este estudo contribui para o avanço de discussões e reflexões, incentivando práticas que promovam a saúde mental e o uso assertivo das redes sociais e da tecnologia. A expectativa é que essa pesquisa inspire a comunidade acadêmica, bem como profissionais interessados pelo tema, buscando promover uma sociedade mais consciente sobre os hábitos digitais e seus efeitos adversos, que podem influenciar significativamente a saúde mental.

Referências

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- APA (2016): American Psychiatric Association. (2016). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180-191.
- Bordignon, F., & Bonamigo, A. (2017). *A influência das novas tecnologias na comunicação interpessoal e suas implicações sociais*. Porto Alegre: Editora Sulina.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2014). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 47, 69-83.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Chung, R. Y., & Billiard, S. (2015). "Social media and public health: Implications for health promotion and disease prevention." *American Journal of Public Health*, 105(10), 2135-2141.
- Czadotz, A. L. R., Souza, E. F. D. de, Ruiz, G. P., Orbolato, L. M. T., Contarin, N. G., & Silva, S. U. da. (2023). Associação entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(9), e13876. <https://doi.org/10.25248/reas.e13876>
- Demo, P. (1995). *Metodologia do Conhecimento Científico*. São Paulo: Atlas.

- Desmurget, M. (2023). *A fábrica de cretinos digitais: Os perigos das telas para nossas crianças*. (Mauro Pinheiro, Trad.). 1ª ed., 4ª reimp. São Paulo: Vestígio.
- Diniz, G. (2023). O Impacto das Mídias Sociais na Saúde Mental: Desafios e Perspectivas. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 9. Recuperado de <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1387/1374>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Freitas, B. (2022). *O Impacto Das Redes Sociais Na Saúde Mental*. Uberaba, MG. Recuperado de <https://dspace.uniube.br/bitstream/123456789/2046/1/BARBARA%20GOMIDE.pdf>
- Gil, A. C. (2008). *Como elaborar projetos de pesquisa* (4a ed.). São Paulo: Atlas.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*, 119-141.
- Hampton, K. N., Sessions Goulet, L., Rainie, L., & Purcell, K. (2011). Social networking sites and our lives. Pew Research Center.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841.
- Lima, T., & Miotto, R. (2007, abril). Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Revista Katalysis*, 10(N. Esp.), 37-45. <https://www.scielo.br/j/rk/a/HSF5Ns7dkTNjQVpRyvvhc8RR/?format=pdf&lang=pt>.

- Lustosa, B. F., & Silva, B. G. M. da. (2021). *A influência das redes sociais na prática de exercícios físicos e na autoimagem de estudantes universitários da área de saúde: uma revisão integrativa*. <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/694>
- Mayaute, M., & Blas, J. (2014). *Redes sociais e saúde mental: Vantagens e desvantagens da era digital*. São Paulo: Editora Científica.
- Mohr, D. C., Weingardt, K. R., & Reddy, M. (2017). The role of social media in health interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 19(6), e158.
<https://doi.org/10.2196/jmir.7131>
- Muhr, T. (1991). ATLAS/ti - *A prototype for the support of text interpretation*. *Qualitative Sociology*, 14(4), 349-371.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Barre, L., & Bartels, S. J. (2016). "Mental health care in the digital age: The rise of social media and its impact on mental health care." *The Journal of Clinical Psychiatry*, 77(4), 1-8.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento Humano*. Porto Alegre, Artmed, 12^a ed.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The importance of social interactions online and offline for life satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4826.

Rocha, C., & Souza, P. (2019, junho). Uma Visão Psicanalítica Sobre o Excesso de Exposição nas Redes Sociais. *Psicologia.pt O Portal dos Psicólogos*.

<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1302.pdf>.

Souza, K., & da Cunha, M. X. C. (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 3(3), 204-217.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). "Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis." *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(2), 200-220.

Apêndices

Apêndice I – Termo de Compromisso do Pesquisador

TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR

Título do Projeto: A influência das redes sociais na saúde mental de acadêmicos de psicologia.

Pesquisadores Responsáveis: Murilo Mauricio Laranjeira de Lacerda (Orientador) e Maria Vitória Fernandes dos Santos (Discente).

Instituição: Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

Telefone para contato: (83) 99649-9397.

Local da coleta de dados: Bloco de Psicologia do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

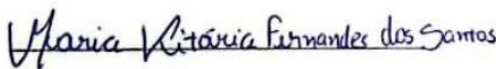
Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo-assinados, respectivamente, Murilo Mauricio Laranjeira de Lacerda (Docente Pesquisador) e Maria Vitória Fernandes dos Santos (Discente Pesquisadora), assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde/MS, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5(cinco) anos após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/FIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário de Patos – UNIFIP), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos – PB, 14 de Junho de 2024.



Assinatura do Pesquisador Responsável



Assinatura da Discente Pesquisadora

Apêndice II – Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE)

REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (RCLE)

Título do Projeto: A influência das redes sociais na saúde mental de acadêmicos de psicologia.

Pesquisadores Responsáveis: Murilo Mauricio Laranjeira de Lacerda (Orientador) e Maria Vitória Fernandes dos Santos (Discente).

Informações sobre a pesquisa:

Você está sendo convidado/a para participar de um estudo, cujo título é: “A influência das redes sociais na saúde mental de acadêmicos de psicologia”, tendo como objetivo compreender quais são os principais prejuízos à saúde mental de acadêmicos de psicologia, provenientes do uso excessivo das redes sociais. Para conseguirmos realizar o estudo, será necessária sua participação, para a realização de uma entrevista semiestruturada e um questionário sociodemográfico. Quanto aos riscos de participação nesta pesquisa, destacamos que serão mínimos para os participantes, podendo haver desconfortos emocionais durante a entrevista. Todavia, vale ressaltar que todas as medidas de prevenção e minimização dos riscos serão adotadas, como por exemplo, oferecer um ambiente acolhedor, observar os sinais verbais e não verbais de desconforto, bem como enfatizar que o participante terá a liberdade de desistir de sua participação a qualquer momento, sem prejuízo algum. Destacamos que as informações coletadas serão utilizadas unicamente para fins científicos, portanto, serão garantidos o absoluto sigilo e confidencialidade diante das informações que nos forem repassadas. O participante manifestará, através deste registro, o CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO, cuja assinatura deverá ser feita em duas vias, sendo uma sua e outra do pesquisador.

O estudo proposto terá como benefícios, a ampliação da literatura acerca da temática, bem como orientar e conscientizar a comunidade acadêmica acerca dos possíveis impactos psicológicos ocasionados pelo excesso de tempo empregado de forma ineficiente na utilização das redes sociais.

Na condição de participante, você está livre para negar-se a realizações que não considere convenientes e, até mesmo, abandonar o estudo a qualquer momento, em conformidade com a Resolução 510/2016.

Você também terá direito a manter contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos/UNIFIP – (Rua Horácio Nóbrega s/n, Bairro Belo Horizonte, Patos – PB, 58.7004-200), através do telefone: 0.83.3471.7300 – ramal 276 ou pelo e-mail cep@fiponline.edu.br.

Agradecemos pela sua atenção e participação, manifestadas com a assinatura deste termo.



Pesquisador Responsável (Docente Pesquisador)

Contato com o Pesquisador Responsável:

UNIFIP – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS, (telefone direto para contato pessoal: (83) 99649-9397, e-mail: murilolacerda@fiponline.edu.br).

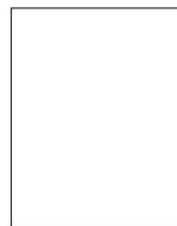
Eu, _____, portador(a) do RG: _____, abaixo assinado, tendo recebido as informações acima, concordo em participar da pesquisa, pois estou ciente de que terei, de acordo com a Resolução 510/2016, Capítulo III, Artigo 9º, todos os meus direitos abaixo relacionados:

- I. Ser informado/a sobre a pesquisa;
- II. Desistir a qualquer momento de participar da pesquisa, sem qualquer prejuízo;
- III. Ter a sua privacidade respeitada;
- IV. Ter garantida a confidencialidade das informações pessoais;
- V. Decidir se sua identidade será divulgada e quais são, dentre as informações que forneceu, as que podem ser tratadas de forma pública;
- VI. Ser indenizado/a pelo dano recorrente da pesquisa, nos termos da lei;
- VII. O ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua participação na pesquisa.

Tenho ciência do exposto acima e desejo participar da pesquisa.

Patos – PB, _____ de _____ de _____

Assinatura do(a) entrevistado(a)



Apêndice III – Termo de Autorização Institucional

TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Prezada Coordenadora do curso de Psicologia do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

Solicitamos sua autorização para realização do projeto de pesquisa intitulado “A influência das redes sociais na saúde mental de acadêmicos de psicologia”, de autoria da acadêmica Maria Vitória Fernandes dos Santos, que está sendo supervisionada pelo Prof. Murilo Mauricio Laranjeira de Lacerda, no Centro Universitário de Patos – UNIFIP. A pesquisa será realizada por meio da aplicação de uma entrevista com perguntas que abordam os objetivos da pesquisa, bem como o preenchimento de um questionário sociodemográfico com vista a conhecer melhor o perfil dos participantes. A qualquer momento, a senhora poderá solicitar esclarecimentos sobre o trabalho que será realizado e, sem qualquer tipo de cobrança, poderá retirar sua autorização. Os pesquisadores estarão aptos a esclarecer estes pontos e, em caso de necessidade, dar indicações para contornar qualquer mal-estar que possa vir a surgir em decorrência da pesquisa. Os dados obtidos através desse estudo serão utilizados na publicação de artigos científicos, contudo assumimos a total responsabilidade de não publicar qualquer dado que venha a comprometer o sigilo da participação dos integrantes de sua Instituição, respeitando, desse modo, as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução CNS Nº 510/2016, obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20. Caso a pesquisa traga qualquer tipo de dano aos participantes, o pesquisador compromete-se a reparar este dano ou prover meios para a reparação. A participação será voluntária, não forneceremos por ela qualquer tipo de pagamento na eventualidade da participação nesta. Destacamos que a coleta de dados somente será iniciada após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

Eu, Mayara Cristina de Araújo Dantas, declaro que fui informado(a) dos objetivos da pesquisa acima, e concordo em autorizar a execução da mesma na referida instituição. Sei que, a qualquer momento, posso revogar esta autorização, sem a necessidade de prestar qualquer informação adicional. Declaro, também, que não recebi ou receberei qualquer tipo de pagamento por esta autorização, bem como os participantes também não receberão qualquer tipo de pagamento.

Patos – PB, 17 de junho de 2024.

Murilo Mauricio L. de Lacerda
Assinatura do Pesquisador Responsável
Mayara Cristina de Araújo Dantas
Coordenadora do Curso de Psicologia

Mayara Cristina de Araújo Dantas
Coordenadora do Curso de Psicologia do UNIFIP

Apêndice IV – Questionário Sociodemográfico

Idade: _____

Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino

Estado civil (assinale um X na opção que lhe corresponde):

☐ Solteiro(a) ☐ Casado(a)/Convivente ☐ Separado(a) ☐ Outro

Nível socioeconômico (assinale um X na opção que lhe corresponde):

☐ Baixa ☐ Média-Baixa ☐ Média ☐ Média-Alta ☐ Alta

Possui alguma rede social preferida? _____

Qual a principal função das redes sociais na sua vida? _____

Apêndice V – Entrevista em Profundidade

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA

Data: ____ / ____ / ____

Entrevista realizada pelo(a) pesquisador(a):

Duração da entrevista: ____ Início: ____ : ____ Término: ____ : ____

Turno: () Matutino () Vespertino () Noturno

I – DADOS DE IDENTIFICAÇÃO:

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Idade: ____ Sexo: () F () M

Naturalidade: _____

II – ROTEIRO DA ENTREVISTA

Quais são as redes sociais que você utiliza com mais frequência?

Quanto tempo, em média, você passa nas redes sociais por dia e como isso impacta na sua rotina diária?

Você adota alguma estratégia para gerenciar o tempo gasto nas redes sociais?

Você percebe algum aspecto positivo das redes sociais para sua saúde mental?

Na sua opinião, as redes sociais influenciam na sua autoimagem e autoestima?

Como você se sente após passar longos períodos utilizando as redes sociais?

Você já se sentiu ansioso(a) ou pressionado(a) a manter uma imagem virtual ativa?

Como o uso das redes sociais interfere na sua rotina diária e nas suas responsabilidades acadêmicas?

Você já experimentou algum sentimento de ansiedade, estresse ou tristeza, relacionados ao uso excessivo das redes sociais?

Anexos

Anexo I – Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP)

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
PATOS - UNIFIP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA

Pesquisador: MURILO MAURICIO LARANJEIRA DE LACERDA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 80221224.0.0000.5181

Instituição Proponente: CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.911.909

Apresentação do Projeto:

De acordo com o proponente: "A presente proposta de pesquisa, possui como objetivo principal compreender quais são os principais prejuízos à saúde mental de acadêmicos de psicologia, ocasionados pelo uso excessivo das redes sociais. Expecta-se contar com a participação de um total de 10 acadêmicos. A partir da literatura vigente, pode-se afirmar que os avanços tecnológicos trouxeram consigo inúmeras implicações significativas para a saúde mental da população, tanto no que tange aos aspectos positivos quanto aos negativos. Dada a crescente integração das redes sociais com a vida cotidiana, este estudo buscará entender quais são as principais implicações psicológicas percebidas a partir da perspectiva dos próprios participantes. Buscando a melhor maneira de viabilizar a realização desta pesquisa, serão utilizados como instrumentos para coleta de dados, um questionário sociodemográfico, a fim de organizar, descrever e caracterizar os participantes, bem como uma entrevista semiestrutura, esta que se propõe a coletar dados em profundidade, enfatizando a subjetividade dos entrevistados. Deseja-se ao final da realização deste estudo, fomentar discussões e gerar reflexões acerca da temática, bem como conscientizar a comunidade acadêmica quanto aos possíveis malefícios provenientes do uso desenfreado das redes sociais. O presente estudo será realizado em uma Instituição de Ensino Superior (IES), localizada no sertão da Paraíba, especificamente no UNIFIP."

Centro Universitário de Patos. Nesta pesquisa, pretende-se contar com a participação de 10

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar

Bairro: Belo Horizonte

CEP: 58.704-000

UF: PB

Município: PATOS

Telefone: (83)3421-7300

Fax: (83)3421-4047

E-mail: cep@fiponline.edu.br

entrevistados, tendo como público alvo, acadêmicos de psicologia. Como instrumentos para coleta de dados deste estudo serão utilizados um questionário sociodemográfico para caracterização dos participantes, bem como a entrevista semiestruturada, que de acordo com Demo (1995), pode ser definida como a atividade científica que facilita ao pesquisador explorar e compreender ao mundo real, permitindo que os entrevistados expressem suas opiniões e experiências a partir de sua subjetividade. Este trabalho será desenvolvido, norteador-se por cada um dos aspectos éticos que asseguram os direitos e deveres que dizem respeito à ética nas pesquisas com seres humanos, com base na resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Inicialmente, será realizado o contato com a coordenação de Psicologia do UNIFIP, com o intuito de apresentar o objetivo da presente pesquisa e debater acerca de maneiras de operacionalizar a coleta de dados, mediante a concordância das pessoas que se disponibilizarem a participar. O início da coleta de dados se dará apenas após o consentimento da coordenação da referida instituição, bem como após a aprovação deste projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIFIP. Os instrumentos serão aplicados de forma presencial, aos participantes que expressarem o desejo de participar desta pesquisa, assinando e concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), este que, irá conter os objetivos deste estudo, tal como informações sobre o caráter voluntário e sigiloso, bem como a liberdade preservada, onde os mesmos poderão desistir de sua participação no estudo a qualquer momento sem nenhum prejuízo. Os critérios de inclusão estabelecidos para este estudo são, ser maior de 18 anos, utilizar frequentemente alguma rede social e ser acadêmico de psicologia. Serão excluídos deste estudo, aqueles estudantes que afirmarem não fazer uso frequente de nenhum tipo de rede social".

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Compreender quais são os principais prejuízos à saúde mental de acadêmicos de psicologia, provenientes do uso excessivo das redes sociais.

Objetivo Secundário:

Analisar como as redes sociais influenciam na autoestima do adulto jovem; Avaliar quais são os principais impactos no bem-estar emocional, resultantes do uso desenfreado das redes sociais; Conhecer as principais implicações psicológicas sob influência da tecnologia na perspectiva dos estudantes de psicologia.

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte CEP: 58.704-000
UF: PB Município: PATOS
Telefone: (83)3421-7300 Fax: (83)3421-4047 E-mail: cep@fiponline.edu.br

Continuação do Parecer: 6.911.909

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

O presente estudo poderá apresentar riscos mínimos aos seus participantes, havendo a possibilidade de surgir algum desconforto, constrangimento ou ansiedade ao responderem ao questionário. Entretanto, todas as medidas de prevenção e minimização dos riscos serão adotadas, como por exemplo, assegurar a confidencialidade e a privacidade, oferecer um ambiente acolhedor, observar os sinais verbais e não verbais de desconforto,

bem como enfatizar o fato de que o entrevistado terá a liberdade de desistir de sua participação a qualquer momento, sem ônus algum.

Benefícios:

Como benefícios, expecta-se contribuir para a ampliação da literatura acerca da temática, bem como orientar e conscientizar a comunidade acadêmica acerca dos possíveis impactos psicológicos ocasionados pelo excesso de tempo empregado de forma ineficiente na utilização das redes sociais.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica, científica e social.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela NORMA OPERACIONAL 001/2013.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Favorável à realização do trabalho.

Considerações Finais a critério do CEP:

Com base nos parâmetros estabelecidos pelas RESOLUÇÕES 466/2012, 510/2016 e 580/2018 do CNS/MS regulamentando os aspectos relacionados a ÉTICA ENVOLVENDO ESTUDOS COM/EM SERES HUMANOS, o Comitê de Ética em Pesquisa Centro Universitário de Patos/UNIFIP considera que o protocolo em questão está devidamente APROVADO para sua execução.

Este documento tem validade de CERTIDÃO DE APROVAÇÃO para coleta dos dados propostos ao estudo.

O RELATÓRIO FINAL deve ser encaminhado ao CEP/UNIFIP em até 60 dias após a conclusão do estudo.

Destacamos que a CERTIDÃO PARA PUBLICAÇÃO só será emitida após o seu envio, através do sistema Plataforma Brasil.

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte CEP: 58.704-000
UF: PB Município: PATOS
Telefone: (83)3421-7300 Fax: (83)3421-4047 E-mail: cep@fiponline.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
PATOS - UNIFIP**



Continuação do Parecer: 6.911.909

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2353776.pdf	20/06/2024 18:05:48		Aceito
Outros	Entrevista_em_profundidade.docx	20/06/2024 18:05:23	MURILO MAURICIO LARANJEIRA DE LACERDA	Aceito
Outros	Questionario_sociodemografico.docx	20/06/2024 18:04:14	MURILO MAURICIO LARANJEIRA DE LACERDA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Registro_de_Consentimento_Livre_e_Esclarecido.pdf	20/06/2024 17:59:08	MURILO MAURICIO LARANJEIRA DE LACERDA	Aceito
Orçamento	Orcamento.docx	20/06/2024 17:58:15	MURILO MAURICIO LARANJEIRA DE LACERDA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_de_compromisso_do_pesquisador.pdf	20/06/2024 17:57:13	MURILO MAURICIO LARANJEIRA DE LACERDA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Termo_de_autorizacao_institucional.pdf	20/06/2024 17:56:39	MURILO MAURICIO LARANJEIRA DE LACERDA	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	20/06/2024 17:56:10	MURILO MAURICIO LARANJEIRA DE LACERDA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.docx	20/06/2024 17:55:43	MURILO MAURICIO LARANJEIRA DE LACERDA	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	30/05/2024 00:55:54	MURILO MAURICIO LARANJEIRA DE LACERDA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Avaliação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
 Bairro: Belo Horizonte CEP: 58.704-000
 UF: PB Município: PATOS
 Telefone: (83)3421-7300 Fax: (83)3421-4047 E-mail: cep@fiponline.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
PATOS - UNIFIP



Continuação do Parecer: 6.911.909

PATOS, 26 de Junho de 2024

Assinado por:
Flaubert Paiva
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte CEP: 58.704-000
UF: PB Município: PATOS
Telefone: (83)3421-7300 Fax: (83)3421-4047 E-mail: cep@fiponline.edu.br

Página 05 de 05