

RE (ORGANIZANDO) A SAÚDE: BUSCANDO ATUALIZAR SEM IMPACTAR: Um relato de experiência das interferências tecnológicas na saúde

RE (ORGANIZING) HEALTH: SEEKING TO UPDATE WITHOUT IMPACT: An analysis of technological interferences in health

Carina Barbosa Borges¹

Anielly Araújo Vieira²

Lucas Mateus Advincola Santos³

Flaviana Tavares Vieira Teixeira⁴



RESUMO

A suspensão das atividades presenciais como forma protetiva/preventiva da COVID-19 foi um dos inúmeros desafios impostos pela pandemia. Nisso, utilizou-se das tecnologias para a manutenção de muitas atividades, aumentando, significativamente, a utilização dessas tecnologias. Consequentemente, os desafios superaram os efeitos do acesso e aprendizado e afetaram a saúde dos indivíduos, impactando-os negativamente em diferentes aspectos. Assim, o projeto de extensão: "Re (organizando) a saúde: buscando atualizar sem impactar", desenvolvido através do Programa de Educação Tutorial (PET), Estratégias para Diminuir a Retenção e Evasão na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), objetivou orientar à comunidade quanto a esses impactos negativos, por meio das redes sociais: *Facebook*, *Instagram* e *Youtube* do PET Estratégias, devido ao alcance das visualizações nessas redes. As publicações foram divididas em quatro subcategorias, cuja análise de suas abrangências foi realizada quantitativamente, pelo número de curtidas, comentários, visualizações e compartilhamentos disponíveis gratuitamente pelas redes sociais. No entanto, este estudo visa detalhar a experiência do trabalho desenvolvido pelo grupo, levando em consideração as vantagens, desvantagens e análises de outros periódicos.

Palavras-chave: Impactos na Saúde, Tecnologia, Pandemia.

ABSTRACT

The suspension of face-to-face activities as a protective/preventive form of COVID-19 was one of the numerous challenges imposed by the pandemic. In this, technologies were used to maintain many activities, significantly increasing their use. Consequently, the challenges outweighed the effects of access and learning and affected the health of individuals, negatively impacting them in different aspects. Thus, the extension project: "Re (organizing) health: seeking to update without impacting", developed through the Programa de Educação Tutorial (PET) Estratégias para Diminuir a Retenção e Evasão at the Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), aimed to guide the community regarding these negative impacts, through social networks: *Facebook*, *Instagram* and *Youtube* of PET Strategies, due to the reach of views on these networks. The publications were divided into four subcategories, whose analysis of their scope was carried out quantitatively, by the number of likes, comments, views and shares available for

¹ Graduanda em Enfermagem na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – Diamantina – Minas Gerais – Brasil. carina.barbosa@ufvjm.edu.br; <https://orcid.org/0000-0002-0963-382X>

² Graduanda em Enfermagem na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – Diamantina – Minas Gerais – Brasil; anielly.vieira@ufvjm.edu.br; <https://orcid.org/0000-0002-8216-9533>

³ Graduando em Medicina na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – Diamantina – Minas Gerais – Brasil; lucas.mateus@ufvjm.edu.br; <https://orcid.org/0000-0002-4605-4982>

⁴ Docente do curso de Engenharia Química na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – Diamantina – Minas Gerais – Brasil; flaviana.tavares@ict.ufvjm.edu.br; <https://orcid.org/0000-0003-3797-1778>

free by the networks. However, this study aims to detail the experience of the work developed by the group, taking into account the advantages, disadvantages and analyzes of other journals.

Keywords: Health Impacts, Technology, Pandemic

Introdução

O século XX passou para a história como o século das grandes transformações. Foi neste século que inventos importantes como a televisão, o celular, o computador, a internet e inúmeras outras tecnologias ligadas à informação ganharam cenário no ambiente social (Andrade & Macedo, 2017). Atualmente, discute-se sobre os impactos do uso excessivo das tecnologias digitais após a entrada desses novos aparelhos e da internet na vida dos indivíduos, percebendo mudanças significativas nos comportamentos, hábitos e costumes, interferindo negativamente na vida pessoal ou profissional do indivíduo, sendo acompanhada de aspectos psicológicos como transtorno de ansiedade, depressão, baixa autoestima, dentre outros e sociais como solidão e isolamento (Faria, 2015).

O ser humano, ao longo de toda a vida, é influenciado e influencia o seu meio. Desde muito cedo, a criança tem contato com algum tipo de aparelho eletrônico, interferindo no desenvolvimento afetivo, cognitivo e social, uma vez que, as crianças acabam substituindo as amizades reais pelas virtuais e preferem se divertirem aderindo ao mundo de jogos virtuais em detrimento das brincadeiras tradicionais nas quais envolvem exercícios físicos e a interação social com outras crianças (Paiva & Costa, 2015). Já na adolescência, o indivíduo passa a fazer suas escolhas e busca seu espaço no mundo, tornando-se também mais suscetível às transformações das tecnologias digitais, herdando a facilidade de adquirir um vício. Em adultos, tal influência pode interferir também na socialização presencial, nos hábitos de consumo e no comportamento cotidiano (Silva & Silva, 2017).

São evidentes as mudanças que as tecnologias de informação e comunicação têm provocado no modo de conceber os processos de saúde e doença, notabilizado pelas novas formas e possibilidades de sociabilização, na forma como os indivíduos lidam com as doenças e buscam informações sobre elas, no relacionamento entre pacientes e profissionais de saúde e nas interações sociais a respeito dos problemas e experiências em saúde (Fernandes *et al.*, 2018). Uma contribuição muito benéfica da internet em questão de saúde, foi a inovação e implantação gradual da Telemedicina nos âmbitos de saúde pública. Essa tem como finalidade abranger em maior número populacional os sistemas de saúde, além de diminuir o tempo de diagnóstico e tratamento médico (Kieling & Magnagnagno, 2021).

Ainda que o uso moderado e saudável da internet por si só não representa riscos significativos, uma parte da população apresenta problemas relacionados ao seu uso excessivo, descontrolado e disfuncional, demonstrando que as tecnologias digitais vão transformando os comportamentos e hábitos sociais de todos os que as usam, sendo necessário cuidar para que a utilização excessiva não interfira no cotidiano dos indivíduos (Fernandes *et al.*, 2019).

Adaptar aos hábitos inovadores da pandemia do COVID-19 foi desafiador para muitas pessoas devido a suspensão das atividades presenciais como medida protetiva. Assim, as tecnologias tornaram-se mais presentes na vida das pessoas de todas as idades, acarretando desafios não apenas pela questão de acesso e aprendizado, mas pelos reflexos que podem trazer aos indivíduos que excedem

a utilização delas, resultando em impactos sociais, cognitivos, psicológicos e ergonômicos, afetando diretamente a saúde. Diante disso, através do PET - Estratégias, realizado com o apoio da UFMG, foi elaborado o projeto de extensão: "Re (organizando) a saúde: buscando atualizar sem impactar", com o objetivo de orientar a comunidade quanto aos impactos do excesso da utilização das tecnologias por meio das redes sociais do PET Estratégias-UFVJM, gerando um maior retorno de informações à sociedade. Com isso, este artigo traz as experiências adquiridas pelo grupo através do desenvolvimento desse projeto, destacando a valor e veracidade dos dados coletados diante a paridade com outros estudos.

O excesso das tecnologias, seus impactos e influências nos indivíduos

A família se enquadra em um papel que auxilia as novas gerações em diversas questões, bem como na experiência do mundo virtual, a partir do uso de tecnologias digitais. O uso indiscriminado da tecnologia desconstrói o vínculo afetivo entre os membros da família, gera menor proximidade de convívio, ocasiona o aumento de conflitos, principalmente em relação ao tempo que pais e filhos passam juntos, abrindo uma lacuna nas relações familiares, alterando assim, o convívio familiar (Silva & Silva, 2017).

No âmbito escolar, a falta de equilíbrio entre o aspecto cognitivo e afetivo ocasionado pelo uso excessivo dos meios eletrônicos compromete o desempenho escolar dos alunos e gera consequências educacionais como dificuldade das crianças e adolescentes a desenvolverem seus conhecimentos, impactos nos hábitos tradicionais que envolvem a interação física com as pessoas e o meio ambiente, costume de abreviar termos específicos nos aparelhos eletrônicos que impedem as crianças e adolescentes de obedecerem às normas cultas da língua vernácula (Paiva & Costa, 2015) e desequilíbrio cognitivo do ser, potencializando os transtornos de atenção, transtornos obsessivos, de ansiedade e problemas com a linguagem e a comunicação, o que afeta diretamente a aprendizagem (Silva & Silva, 2017).

Em relação aos impactos das tecnologias na saúde física, de acordo com Silva, Barreto e Cascão (2016), a influência da tecnologia que pode interferir nos Níveis de Atividade Física (NAF) não está somente nas crianças, mas também em adolescentes e adultos. Além disso, comenta que tal influência pode interferir também na socialização presencial, nos hábitos de consumo e no comportamento cotidiano. Quanto aos riscos à saúde do corpo, causados por horas diante da tela do computador, a literatura aponta a cefaleia de origem visual e problemas nos olhos, lesões do esforço repetitivo (LER), transtornos do sono com alterações significativas do humor devido à redução do sono e descanso, dificuldade de atenção, concentração ou o déficit de atenção induzido por multitarefas tecnológicas, riscos auditivos pelo uso contínuo de *iPods* de alta potência ou fones de ouvido, sedentarismo e obesidade, transtornos posturais, uso de drogas e medicamentos oferecidos e adquiridos através do computador e redes de pornografia, de pedofilia e de exploração sexual digital (Santos & Barros, 2018).

O fato das crianças substituírem as brincadeiras clássicas tais como: pega-pega, esconde-esconde, jogar bola, isto é, atividades nas quais envolvem movimento físico por jogos eletrônicos, computadores, videogames, entre outros, podem comprometer a saúde física e psicológica da criança, provocando o isolamento social da mesma. Esse fenômeno influencia a obesidade em função do sedentarismo causado pelos dispositivos eletrônicos, aumentando também a probabilidade de adquirir diabetes, problemas cardíacos, hipertensão, entre outras (Paiva & Costa, 2015).

O padrão alimentar, sobretudo de crianças e adolescentes, vem se modificando, e entre os fatores associados, está a expansão dos meios de comunicação, em especial a televisão, devido a maior fonte de lazer e informação da maioria da população moldando opiniões e comportamentos como os pedidos, as compras e o consumo de produtos alimentícios por meio da elevada frequência de propagandas, os quais, em sua maioria, possuem alimentos de baixos valores nutricionais, como alimentos processados e ultraprocessados, podendo contribuir para comorbidades como diabetes *mellitus*, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, entre outras (Mattos *et al.*, 2010).

A problemática do uso excessivo da tecnologia pode contribuir com a desenvoltura de transtornos psiquiátricos, apontando sintomas idênticos às outras dependências, como tolerância e abstinência (Costa *et al.*, 2020) e também uma maior probabilidade de desenvolver uma compulsão e vício ao mundo virtual, onde o uso excessivo do computador pode aumentar sintomas de transtornos de ansiedade, distúrbios de comportamentos, condutas antissociais, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), depressão e suicídio (Santos & Barros, 2018). O crescimento da violência em ambiente virtual, traz consequências avassaladoras para a vítima, remetendo-as a um sofrimento psicológico, emocional e sócio educacional. Pode-se citar o Cyberbullying, forma diferenciada de se praticar bullying, onde os agressores colocam na rede, mensagens ou vídeos de humilhação contra outras pessoas na intenção de ofendê-las publicamente (Costa *et al.*, 2020).

O uso das tecnologias foi uma das estratégias usadas para minimizar os efeitos do isolamento social e nos aspectos biopsicossociais da população causados pela pandemia do covid-19. Porém, a pandemia causou também mudanças em relação aos níveis de atividade física, aumento do tempo sentado e uso de telas em várias faixas etárias. Na população idosa, a inclusão digital faz parte da inclusão social, contribuindo para o envelhecimento ativo, no entanto, as consequências negativas para a saúde física, mental e relações interpessoais envolvem alterações musculoesqueléticas, problemas na visão, aumento dos níveis de agressividade, bem como um alto risco para o desenvolvimento de psicopatologias. Crianças de dois a nove anos foram expostas excessivamente às telas e o consumo de refeições durante o uso dos aparelhos. No contexto dessa sociabilidade digital em situação de isolamento social e aumento do uso da internet, houve também um aumento da vulnerabilidade de crianças e adolescentes às violências autoinfligidas. Diante das demandas atuais da pandemia, entende-se a importância do uso dos eletrônicos, porém reforça-se a necessidade de educar as famílias em relação à importância de limitar o uso de telas e de monitorar o conteúdo das atividades. (Deslandes & Coutinho, 2020; Sacramento et al, 2023; Abdon et al, 2022)

Metodologia

As informações contidas neste estudo foram obtidas por meio das experiências dos envolvidos no projeto “Re (organizando) a saúde: buscando atualizar sem impactar” desenvolvido no PET-Estratégias da UFVJM. Observe na Figura 01 a logomarca representativa elaborada pela equipe do projeto:

Figura 01 - Logomarca representativa do projeto: Re (organizando) a saúde: buscando atualizar sem impactar



Fonte: Dos autores

Trata-se de um estudo baseado no relato de experiência, adquirido através de análise de dados de postagens em redes sociais, com o intuito de trazer maior conhecimento à sociedade sobre os impactos que o uso excessivo da tecnologia acarreta para a saúde humana.

O projeto foi executado do mês de junho a dezembro de 2021. As atribuições foram organizadas e seguidas através de um cronograma nos meses estabelecidos. Foram realizados encontros mensais entre participantes via *Google Meet* com o objetivo de organizar e estabelecer metas. Cada encontro foi previamente documentado em ata e assinado digitalmente por cada integrante.

No primeiro mês, os integrantes foram capacitados através de oficinas virtuais oferecidas pelo PET-Estratégias com os seguintes temas: "Modelo *LaTeX* para TCC", "*Coaching* sobre gestão de tempo", "Aprendendo a criar gráficos no *Excel* e *Google Planilhas*", "Bases de dados e ferramentas de pesquisa eletrônica de publicações científicas" e sobre o "Uso do *Mendeley*". O objetivo de todas essas capacitações foi ajudar no desenvolvimento e/ou melhoramento dos conhecimentos sobre a pesquisa teórica, busca de artigos, leitura, escrita, capacidade de comunicação, e outros, pensando-se no aprimoramento das habilidades que seriam utilizadas para desenvolver o projeto.

Sobre elas, como uma forma de medir o conhecimento dos participantes após a realização das capacitações, foi determinado a elaboração de resumos com base em revisões bibliográficas de artigos científicos envolvendo a temática do projeto: "Influência da internet na saúde humana". Com base nisso, foi direcionado o estudo para diferentes áreas de influência da rede na saúde. Na sequência, os integrantes estabeleceram a confecção de vídeos e materiais lúdicos sobre o assunto em questão que foram divulgados no Facebook, Instagram, *YouTube* e Site oficial do PET Estratégias. No mês seguinte, foram realizadas tarefas complementares que renderam uma submissão de relato de experiência sobre as vivências do projeto na Exposição Científica da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri.

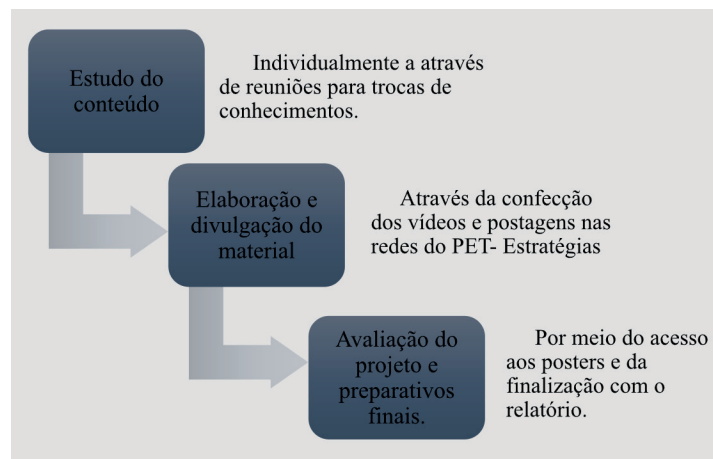
Após a definição das temáticas relevantes para o projeto, os participantes elaboraram diferentes artes educativas sobre o assunto que serão detalhadas nos resultados deste artigo. Posteriormente, foram divulgados nas contas sociais do *Facebook*, *Instagram*, *Youtube* e Site oficial do PET Estratégias-UFVJM, devido ao alcance das visualizações nessas redes, com aproximadamente 1.500 seguidores e da importância social dessas redes para a comunidade acadêmica.

As postagens das artes foram agrupadas em quatro categorias: "Você sabia?", "Fica a dica", "Minutinho para saúde" e "Vídeos de profissionais". Esse último foi estabelecido através de convite via

WhatsApp para diferentes profissionais da área da educação e da saúde que estavam relacionados com as temáticas definidas. Todo o processo de confecção das artes foi realizado pelo *website* do *Canva* em conjunto com aplicativos de edição de vídeos e áudio gratuitos. Os conteúdos produzidos foram postados três vezes na semana em datas definidas durante as reuniões dos organizadores e programadas em um cronograma com dias e redes sociais fixos para cada tipo de categoria.

A análise da efetividade e alcance das postagens foi produzida através de coletas em cada rede social do PET-Estratégias e armazenadas em uma planilha do *software* gratuito *Google Sheets*. Cada integrante ficou responsável pela organização dos dados de determinada rede social. Posteriormente, foi avaliado o número de curtidas, comentários, acessos e compartilhamentos, onde foi possível averiguar engajamento do público alvo estabelecido, mas com incerteza devido não ser possível identificar absorção do conteúdo apresentado ao leitor. Segue fluxograma (Figura 2) mostrando as etapas:

Figura 2 - Fluxograma das Etapas do Projeto:



Fonte: Dos autores

Resultados

Com este projeto, baseando-se na diversidade de pessoas alcançadas quando analisadas as diferentes perspectivas, entende-se que estes meios são utilizados por diferentes faixas etárias e refletem impactos para todas elas também. Assim, faz-se relevante ações coletivas e não restritivas, informando a todos, de forma objetiva, medidas simples e de fácil aplicação para diminuir estes impactos e transparecer os conhecimentos do assunto para todos, tendo em vista que muitos desses reflexos manifestam-se de forma sigilosa por muito tempo, mostrando os impactos já quando avançados e, muitas vezes, difíceis de resolver.

De acordo com os parâmetros analisados e, fazendo um paralelo à forma que foi utilizada para a análise das publicações, a própria coleta de dados baseada nos números de visualizações de cada publicação, já serve de um resultado comprobatório acerca da utilização das tecnologias sobre a afirmação feita no *Em Movimento* (2018) sobre o tempo excessivo de cerca de nove horas que o brasileiro utiliza nas redes sociais.

Assim, os dados relataram que, das plataformas utilizadas para a divulgação dos conteúdos, o *Instagram* mostrou-se mais relevante, sendo acessado constantemente pelos usuários. As

publicações do *Instagram* e *Facebook*, na categoria do “Você sabia?” teve um destaque especial, chegando ao total de noventa e seis curtidas, ou seja, 37,2% do quantitativo total. Através desse conteúdo foi demonstrado assuntos voltados para curiosidades e temas diversos.

Dentro dessa categoria, o tema relacionado ao “transtorno de ansiedade” teve maior acesso, chegando a dezenove das curtidas totais. Sobre os demais temas abordados, outras categorias também tiveram o seu destaque, sendo na categoria do “Fica a dica” voltado para o tema da “influência das telas dos aparelhos eletrônicos na saúde”, com dezesseis dos acessos e na categoria do “Minutinho para a saúde” voltado para o “foco atencional” com oitenta e nove acessos.

Já referente ao foco atencional, tal destaque foi justificado pelo termo desconhecido adjunto da alta presença do seu conceito no meio da sociedade. Assim, entende-se por “foco atencional” a capacidade do ser humano de estar atento ao que está fazendo/pensando naquele exato momento, seja no alimento que está comendo até na roupa que está vestindo. Essa função é muito desmerecida e, na correria do dia, passam despercebidas. Porém, com o vídeo da série “Minutinho para a saúde” mostramos que não podemos deixar passar também por despercebido o quanto esses costumes influenciam de forma negativa no nosso cérebro.

Observe nas figuras abaixo a demonstração das imagens postadas na sessão do “Você sabia?”, “Fica a dica” e do “Minutinho para a saúde”:

Figura 3 - Demonstração das imagens postadas na sessão do “Você sabia?”



Fonte: Dos autores

Figura 4 - Demonstração das imagens postadas na sessão do “Fica a dica”



Fonte: Dos autores

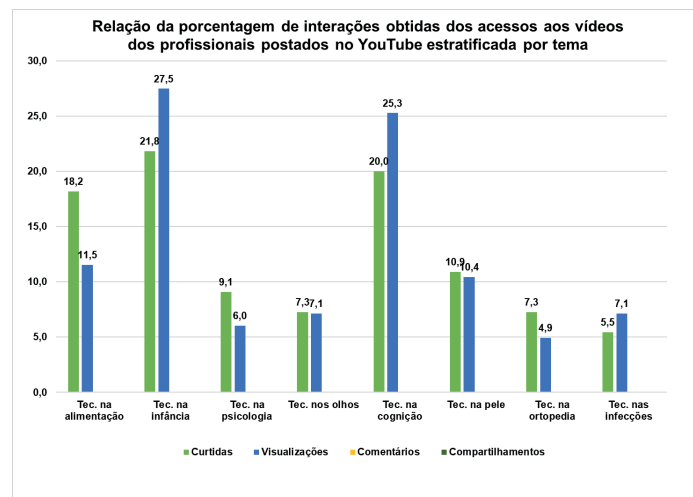
Figura 5 - Demonstração das imagens postadas na sessão do “Minutinho para a da saúde?”



Fonte: Dos autores

Analisando a plataforma do *YouTube*, cujo assunto central foram vídeos instrutivos e informativos elaborados por profissionais especialistas das áreas dos respectivos assuntos abordados, foram alcançadas 182 visualizações e, sobre eles, um que obteve grande destaque foi o vídeo voltado para a abordagem da “tecnologia na infância”, com cinquenta visualizações. A figura 6 demonstra detalhadamente os temas e visualizações que contribuíram com os respectivos conteúdos:

Figura 6 - Relação da porcentagem de interações obtidas dos acessos aos vídeos dos profissionais postados no *YouTube* estratificada por tema



*Tec= Tecnologia

Fonte: Dos autores

Porém, através de uma análise crítica sobre a forma utilizada para a coleta dos dados, não foi desenvolvido nenhuma estratégia para verificar como a sociedade estava acessando essas publicações tal como a forma de interpretação das informações, fazendo com que a mensuração do objetivo de orientação quanto aos impactos do excesso da utilização das tecnologias por meio das redes sociais não tenha sido obtida de forma totalmente precisa.

Discussão

Inerente ao que foi exposto, é possível perceber que as tecnologias possuem inúmeros benefícios para os usuários, sendo um recurso transformador no modo de vida das pessoas caracterizando como uma rede mundial com alta capacidade de transmissão que possibilita a disseminação de informações, interação social, aumento do número de amigos e a colaboração entre indivíduos e computadores, sem a necessidade dos envolvidos compartilharem o mesmo espaço físico, bem como proporciona rapidez e impacta na economia (Ferreira et al, 2020)

Porém, quando utilizadas sem restrições e sem determinados cuidados específicos, elas podem refletir em efeitos negativos de grandes impactos. Como dito por Santos e Barros (2018), não são os eletrônicos que são benéficos ou maléficos, mas sim a forma com que são utilizados.

Os altos índices de acesso na rede *Instagram* aponta que, não apenas o *Instagram*, mas também as demais redes com menos acessos tornaram-se material de coleta de informações, o que, de certa forma, pode ser visto como um ponto positivo principalmente devido a agilidade que as informações conseguem chegar via internet (Silva et al., 2014). Porém, aliado a isso, impactam no comportamento entre as pessoas, tornando-as mais subjetivas, interpessoais e insociáveis, o que interfere negativamente no ser humano por serem pessoas totalmente dependentes da socialização para o seu desenvolvimento (Costa et al., 2020).

Sobre esse assunto, sabe-se que as redes sociais têm um enorme potencial de desenvolver nos indivíduos uma dependência exacerbada que os deixam eufóricos. O universo de conteúdos livres na internet pode contribuir com o desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade Generalizada nos indivíduos porque, pensando, por exemplo, em diagnósticos para as doenças que acometem os seres humanos, a internet tende a intensificar o quadro ou agravá-los, o que, muitas vezes, pode estar longe da realidade do leitor (Silva & Silva, 2017).

Outra temática também muito discutida é sobre a influência das telas dos aparelhos eletrônicos para a saúde e como ela afeta os seres humanos em diferentes aspectos. Quando pensamos na luz que as tecnologias emitem sobre nós, é necessário levar em consideração que elas prejudicam a liberação de Melatonina pela Glândula Pineal. Esse fator reflete muito no sono porque esse hormônio controla o ciclo circadiano, ou seja, o sono e a vigília, e só é liberado de forma eficaz na ausência de luz. Outro aspecto em questão é que essas luzes são as principais responsáveis pelo envelhecimento precoce da pele e surgimento de pequenas manchas, isso se deve por favorecer a oxidação dos componentes da pele (Kasper, 2017).

Ademais, deve-se tomar cuidado com o que está disponível nas redes uma vez que, como faltam restrições para impedir que notícias sem veracidade comprovada sejam compartilhadas, muitas das informações descritas nas redes não possuem comprovações científicas e podem estar repassando fatos não comprovados para as pessoas (Silva et al., 2014).

Sobre isso, cabe fazer a reflexão de que os seguidores que acessam as redes não estão focados no público infantil, o que nos possibilita perceber que a influência que as crianças recebem sobre esse acesso às redes, realmente vêm de adultos que podem fazer parte do convívio delas e que, esta atitude, está inteiramente relacionada com a forma que a criança cresce, se desenvolve, interage com o seu meio, com os alimentos e sobre as suas atitudes (Santos & Barros, 2018).

Considerações finais

Mediante ao referencial teórico estudado, foi possível identificar que para o restabelecimento das interações sociais frente à pandemia, a internet tornou-se o único meio disponível para a não interrupção completa das relações. No entanto, o aumento nas horas de uso de telas constituiu um potencial fator de risco podendo gerar impacto negativo na saúde física e mental da população, que geralmente são usadas por mais tempo do que o pretendido, causando má qualidade do sono, alterações posturais, mudanças no padrão alimentar, exposição a violências autoinfligidas, alterações no âmbito escolar, cognitivo e afetivo, dentre outras complicações, sendo necessário o uso racional dessa ferramenta.

Diante dos dados do estudo, foi possível perceber que a divulgação das informações através das redes sociais, alcançou a população que acompanha as publicações do PET - Estratégias e compartilhou conhecimentos sobre a utilização incorreta e exagerada da tecnologia. Porém, a forma baseada no número de curtidas e visualizações utilizados para analisar o alcance do objetivo não são consistentes, justificando-se pela incerteza do acesso completo e interpretação correta das informações divulgadas pelos internautas.

Ademais, além das perspectivas analisadas acima, todas as pessoas que tiveram a oportunidade de contribuir para o desenvolvimento do projeto tiveram a experiência de ampliar contatos com os profissionais que colaboraram nos vídeos e também de presenciar na prática a comprovação dos efeitos causados pelo uso excessivo das tecnologias que já são demarcadas nas literaturas. Dessa forma enfatiza-se que a troca de conhecimentos e a busca por melhorias nos hábitos de vida é um processo que necessita de combustíveis continuamente para que possam sempre estar conspirando a favor do bem estar físico, mental e social.

AGRADECIMENTOS

Ao PET/MEC

À Maria Eduarda Soares Ireno

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abdon, A. P. V. et al (2022). Tempo de uso do smartphone e condições de saúde relacionadas em idosos durante a pandemia da covid-19. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 25(6):e210194. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/Y6G6rgzTjBj7QrDXXqq4JxM/?format=pdf&lang=pt>

Andrade, C. R. de; Macedo, M. de. (2017). *Os efeitos negativos da internet na educação*. UNIEDU. Disponível em: <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2017/02/Carla-Rodrigues-de-Andrade.pdf>

Costa, F. de M.;Morais, M.; Souza, C. de O.;Cabral, H. G. (2020). O repensar das novas tecnologias e a saúde mental na adolescência e juventude: um desafio para o nosso tempo rethinkin of new technologies and mental health in adolescence and youth: a challenge for our time. *Rev. Ambiente Acadêmico*, 6(1), 2447-7273. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2020/07/revista-ambiente-academico-v06-n01-artigo05.pdf>

Deslandes, S. F., Coutinho, T. (2020). O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinfligidas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(Supl. 1):2479-2486. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/56TbmHfDsWJyK6DVJzjcHhp/?format=pdf&lang=pt>

Em Movimento. (2018). *Brasileiro é um dos campeões em tempo conectado na internet* | Em Movimento | G1. Disponível em: <https://g1.globo.com/especial-publicitario/em-movimento/noticia/2018/10/22/brasileiro-e-um-dos-campeoes-em-tempo-conectado-na-internet.ghtml>

Faria, N. G. de. (2015). *Universidade federal do rio de janeiro centro de filosofia e ciências humanas escola de comunicação fiz logout do mundo: dependência de redes sociais patologia moderna ou nova forma de subjetividade?* Universidade Federal Do Rio De Janeiro. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/827/1/NFaria.pdf>

Fernandes, B., Maia, B. R.; Pontes, H. M. (2019). Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? *Psicologia USP*, 30(e190020), 1-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564E190020>

Fernandes, L. de S.; Calado, C.; Araujo, C. A. S. (2018). Redes sociais e práticas em saúde: influência de uma comunidade online de diabetes na adesão ao tratamento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(10), 3357-3368. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182310.14122018>

Ferreira, E. Z. *et al.* A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. *Rev. Bras. Enferm.* 73, (2), 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>

Kasper, D. L. (2017). *Medicina interna de Harrison*. A. Editora (ed.); 19th ed. Disponível em: <https://doceru.com/doc/nrx81cc>

Kieling, D., da Silva, D., Witt, F., & Magnagnagno, O. (2021). A IMPORTANCIA DA TELEMEDICINA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19. *FAG JOURNAL OF HEALTH (FJH)*, 3(1), 90-97. <https://doi.org/10.35984/fjh.v3i1.302>

Mattos, M. C.; Nascimento, P. C. B. D.; Almeida, S. S.; Costa, T. M. B. (2010). Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes. *Psicologia: Teoria e Prática*, 12(3), 34-51. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872010000300004&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt

Paiva, N. M. N. de; Costa, J. da S. (2015). A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? *Psicologia.Pt*, 1-13. Disponível em: <http://www.psicologia.pt>

Sacramento, J. T. *et al* (2023). Association between time of exposure to screens and food consumption of children aged 2 to 9 years during the COVID-19 pandemic. *Revista Paulista De Pediatria*, 41(Rev. paul. pediatr., 2023 41), e2021284. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2021284>

Santos, C. C. dos; Barros, J. F. (2018). Efeitos do uso das novas tecnologias da informação e comunicação para o desenvolvimento emocional infantil: uma compreensão psicanalítica 2017. *Psicologia.Pt*, 1-25. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0435.pdf>

Silva, L. M. da; Silva, M. F. da; Moraes, D. C. (2014). A internet como ferramenta tecnológica e as consequências de seu uso: aspectos positivos e negativos. *Revista Científica Semana Acadêmica*, 01(000055).

Disponível em: https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo_sobre_internet_corrigido_o.pdf

Silva, M. A. da; Barreto, L. S.; Cascão, I. L. de L. (2016). *Influência da tecnologia no nível de atividade física em crianças de 10 a 12 anos*. XIX Congresso de Iliciação Científica Da Universidade de Mogi Das Cruzes. Disponível em: https://www.umc.br/_img/_diversos/pesquisa/pibic_pvic/XIX_congresso/artigos/Matheus_Augusto_da_Silva.pdf

Silva, T. de O.; Silva, L. T. G. (2017). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*, 34(103), 87–97. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nr](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)

DATA DE SUBMISSÃO: 30/09/2022

DATA DE ACEITE: 13/06/2023