



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - CEUB

PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

**CAROLINA OLIVEIRA GOMES
SARAH VASCONCELOS ARRUDA**

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS
EM TEMPOS DE COVID 19**

BRASÍLIA

2023



CAROLINA OLIVEIRA GOMES
SARAH VASCONCELOS ARRUDA

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS
EM TEMPOS DE COVID 19

Relatório final de pesquisa de Iniciação Científica apresentado à Assessoria de Pós-Graduação e Pesquisa.

Orientação: Ester Mascarenhas Oliveira

BRASÍLIA

2023

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos nossos pais, cujo apoio inabalável nos impulsionou a perseguir nossos sonhos.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, expressamos nosso profundo agradecimento a Deus por nos conceder esta oportunidade de redigir um projeto de pesquisa. Em seguida, gostaríamos de expressar nossa gratidão à nossa família e à nossa rede de amigos, que sempre nos apoiaram desde o início. Agradecemos de todo coração à nossa orientadora, Ester Mascarenhas, por sua disposição constante em nos ensinar e colaborar com nosso desenvolvimento como pesquisadoras. Agradecemos imensamente por confiar em nós como acadêmicas, você é um verdadeiro exemplo de mulher, profissional e pesquisadora para todas nós. Também não podemos deixar de mencionar nossa sincera gratidão à instituição CEUB, que tem nos proporcionado a oportunidade de realizar pesquisas e a acessória do PIC por toda disposição em responder nossos questionamentos. Por fim, gostaríamos de expressar nosso agradecimento ao professor Danilo Ferreira e à professora Julliane Sampaio, que sempre estiveram disponíveis para nos auxiliar. Sem dúvidas, este projeto não teria alcançado tanto sucesso sem o apoio de todos vocês.

*"Até você se tornar consciente, o inconsciente
irá dirigir sua vida e você vai chamar isso de
destino". (Carl Jung)*

RESUMO

A pandemia do COVID-19 trouxe consigo mudanças significativas na vida dos universitários, redefinindo a forma como eles(as) se relacionam e impulsionando o uso das redes sociais durante os períodos de confinamento. Diante deste cenário, a presente pesquisa teve como objetivo geral “conhecer a influência das redes sociais na saúde mental de universitários em tempos de COVID-19, na capital brasileira”. Tratou-se de uma pesquisa qualitativa, utilizando a análise de discurso de Bardin, que compreende três fases essenciais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados e interpretação. A amostra incluiu 115 estudantes universitários de uma instituição de ensino superior no Distrito Federal, sendo a coleta de dados realizada entre novembro de 2022 e fevereiro de 2023. Para direcionar o estudo foram identificadas duas categorias relacionadas à saúde mental dos universitários: "mecanismo de fuga e entretenimento" e "ansiedade nas redes sociais". Durante o período de confinamento, as redes sociais tornaram-se um meio de escape e distração da realidade, proporcionando vantagens como o entretenimento, a manutenção de relações sociais e a facilidade de inserção na sociedade, além de fornecer informações rápidas.

Palavras-chave: COVID-19; redes sociais; universitários.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	OBJETIVO GERAL	9
3	OBJETIVO ESPECÍFICO	9
4	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	10
5	MÉTODO.....	12
6	RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
6.1	<i>MECANISMO DE FUGA E ENTRETENIMENTO</i>	<i>15</i>
6.2	<i>ANSIEDADE NAS REDES SOCIAIS</i>	<i>21</i>
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
	REFERÊNCIAS	28
	APÊNDICES A - FORMULÁRIO	36
	APÊNDICES B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	37

1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China, foram identificados os primeiros casos de uma nova doença respiratória aguda, similar à pneumonia. O surto da doença espalhou-se de forma acelerada para outros países, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a decretar pandemia, no dia 11 de março de 2020 (Galhardi *et al.*, 2020). Perante a velocidade do contágio, a quarentena no Brasil foi determinada, gradualmente, seguindo recomendações da OMS e do Ministério da Saúde (MS). O Distrito Federal foi a primeira unidade da federação a estabelecer medidas de distanciamento social (Galhardi *et al.*, 2020).

No Brasil, o distanciamento social foi preconizado com o objetivo de diminuir a mobilidade da população, reduzir as atividades comerciais não essenciais, restringir a circulação de pessoas em eventos e transportes públicos, fechando escolas e universidades. Em conjunto a essas práticas, além do isolamento social, as autoridades estabeleceram a obrigatoriedade do uso de máscaras e recomendaram o uso de álcool em gel (Galhardi *et al.*, 2020).

Nesse sentido, a pandemia trouxe diversas alterações na rotina da humanidade, a partir da suspensão de atividades presenciais e a adaptação ao mundo digital, inclusive entre universitários. A interrupção do convívio social pode gerar, dentre outras questões, instabilidade emocional e quadros de sofrimento psíquico, como a ansiedade e a depressão (Menezes *et al.*, 2020). De acordo com Bezerra *et al.* (2020), o isolamento social no Brasil vem trazendo problemas no campo da saúde mental, de acordo com o estudo, 73% das pessoas participantes relataram algum grau de estresse em função do isolamento social.

A pesquisa identificou que o impacto relacionado ao isolamento refletiu nos diversos segmentos da sociedade. No Brasil o isolamento ocasionado pela pandemia pelo COVID-19 veio acompanhado pelo intenso uso das redes sociais (RS) (Bezerra *et al.*, 2020). Essa singularidade apresentada pelos brasileiros já era esperada, uma vez que o país lidera o ranking com relação ao uso de RS. Entende-se, como rede social online também denominada como mídia social, o ambiente digital organizado por meio de uma interface virtual própria que se organiza agregando perfis humanos que possuam afinidades (Zenha, 2017).

Nesse cenário, destacam-se também as inúmeras informações irreais que circulam nas mídias sociais, as chamadas *Fake News*, que são informações distorcidas ou irreais, cujo potencial é também intensificar a ansiedade com relação ao contexto pandêmico. De outro

modo, informações de cunho positivo podem gerar consequências benéficas na saúde mental da população (Duarte *et al.*, 2020). Tanto as *Fake News* quanto às informações de cunho positivo estão disponíveis na internet e nas RS, de modo geral, cabendo ao usuário selecionar as informações para leitura.

Desse modo, as RS caracterizam-se como um dos principais recursos disponíveis, havendo associação entre desenvolvimento humano saudável e qualidade das RS que um sujeito mantém e alimenta (Borges; Farias, 2017). O Brasil se destaca como um dos países com maior média de tempo de acesso às RS, sendo o *Instagram*[®] a plataforma mais utilizada por cerca de 30% da população. No entanto, embora seja popular, o *Instagram*[®] ocupa a quarta posição entre as RS mais utilizadas, contando com 95 milhões de usuários, ficando atrás do *Facebook*[®] com 130 milhões, *WhatsApp*[®] com 120 milhões e *You Tube*[®] com 105 milhões de usuários (Volpato, 2023).

O interesse pelo tema de pesquisa surgiu das discussões na disciplina de Saúde Mental, do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Brasília (CEUB). Sendo assim, questiona-se: Quais as influências das RS na saúde mental de universitários em tempos de COVID-19?

2 OBJETIVO GERAL

Conhecer a influência das redes sociais na saúde mental de universitários em tempos de COVID-19, na capital brasileira.

3 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Descrever as redes sociais mais acessadas por universitários em tempos de COVID-19;
- Identificar a frequência de acesso às redes sociais por universitários em tempos de COVID-19;
- Elencar principais sinais e sintomas emocionais manifestos por universitários em tempos de COVID-19 ao fazer o uso das redes sociais;
- Observar a motivação de universitários para acessar as redes sociais em tempos de COVID-19;

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com Galhardi *et al.* (2020), os primeiros casos de COVID-19 surgiram na cidade de Wuhan, na China, e seus impactos atingiram o mundo de maneira muito rápida. Diante desse contexto, medidas restritivas foram amplamente utilizadas pelos diversos países. O patógeno causador da COVID-19 foi identificado como um novo beta coronavírus RNA. A doença causada por esse vírus, recebeu o nome de síndrome aguda grave coronavírus 2 (SARS-CoV-2), devido a sua similaridade com o SARS-Cov 1 e sua alta taxa de transmissão (Houvessou; Souza; Silveira, 2020).

A rápida disseminação da doença representou desafios significativos, mesmo para países que possuem sistemas de saúde bem organizados, a sobrecarga nos sistemas de saúde tem sido uma tendência preocupante. Devido a esses fatores foi necessário que medidas fossem instauradas com o objetivo de “achatar a curva” de crescimento dos casos, motivando, então, os governos a estabelecerem políticas de suspensão, realizando o fechamento das universidades, escolas e alguns comércios não essenciais (Houvessou; Souza; Silveira, 2020).

A China foi o primeiro país a adotar a quarentena e o isolamento social como medidas protetivas à disseminação do COVID-19. Estudos com a população chinesa indicaram que há possíveis consequências psicológicas, a partir do confinamento em massa. Em uma amostra com mais de mil chineses, os resultados da pesquisa apontaram maior índice de ansiedade, depressão, uso nocivo de álcool e menor bem-estar mental quando comparado aos índices populacionais usuais (Duarte *et al.*, 2020).

A tríade depressão, estresse e ansiedade vêm crescendo de maneira exponencial. O estresse é apontado como epidemia global. Segundo a OMS (2017) a depressão atinge 322 milhões de pessoas no mundo e no Brasil afeta 11.548.577 de pessoas, sendo uma das maiores causas de incapacitação. Os distúrbios relacionados à ansiedade afetam 264 milhões de pessoas no mundo e 18.657.943 dos indivíduos que vivem no Brasil. Ansiedade, depressão e estresse podem atingir qualquer pessoa, no entanto, as manifestações clínicas associadas a esses quadros patológicos têm maior chance de surgir pela primeira vez no início da vida adulta, principalmente no período universitário (Jardim; Castro; Rodrigues, 2020).

Universitários/acadêmicos são pessoas que cursam ensino superior em busca de uma profissão, sendo essa uma fase da vida cheia de imprevistos, incertezas e pressões. Quando

acompanhada por um contexto pandêmico marcado pela necessidade de isolamento, as chances de se desenvolver sofrimento mental foram maiores (Santos, 2021).

No isolamento, a internet e as RS trouxeram muitos benefícios para a maior parte da população. Enquanto as possibilidades do trabalho home office, aulas on-line, de adotar novas estratégias de comércio, manter relacionamentos afetivos e até desfrutar do lazer e da cultura já vinham ocorrendo nos últimos anos através das telas de celulares e computadores, foi o isolamento social, devido ao surgimento do COVID-19, que intensificou o uso para manter determinadas rotinas durante a pandemia (Malavé, 2020). Nesse cenário, o uso das RS auxilia os indivíduos a manter a rotina, pois o uso das redes faz com que eles consigam aprender, trocar informações, socializar, se divertir além de ser utilizada para ensinar (Al-Dwaikat *et al.*, 2020).

As RS são utilizadas como ferramentas para obtenção de prazer, seja pelas curtidas ou pelo engajamento social, percebeu-se mais fortemente, nesta pandemia, que o humano é um ser social e, por isso, precisa estar constantemente em contato com outras pessoas. Nesse sentido, quando não é possível essa interação física, ainda assim o contato entre as pessoas é mantido e intensificado através das RS. Por outro lado, as RS podem funcionar como uma ferramenta capaz de reduzir os sentimentos indesejáveis dos seus usuários, como por exemplo a ansiedade, pois com o seu uso o indivíduo ainda consegue se socializar (Al-Dwaikat *et al.*, 2020).

No entanto, embora as RS tenham se tornado aliadas para o bem-estar de muitas pessoas, durante o confinamento provocado pela pandemia, também é verdade que, para outras, a rede pode ser uma fonte de ansiedade, ocasionada pela grande quantidade de informações, por exemplo, sobre a crise sanitária do país, por tantas atividades que são oferecidas através de *lives*, ou até pela frustração por não possuir o que os outros aparentemente mostram ter (Malavé, 2020).

Com isso, Al-Dwaikat *et al.* (2020), afirma que o intenso uso das redes, pode influenciar negativamente na saúde do indivíduo, diminuindo a qualidade do sono, relacionamentos e o bem-estar, porém, com frequência isso não é percebido pelo usuário, cujo comportamento é manter-se conectado nas RS.

Cabe salientar que o modo como as RS são utilizadas têm afetado a vida de universitários(as) de forma impactante, trazendo prejuízo ao rendimento durante as aulas (Toniote *et al.*, 2016). Concomitante a essa realidade, os(as) universitários(as) no período da

pandemia por COVID-19, apresentaram maior probabilidade de desenvolver depressão, ansiedade e estresse (Al-Dwaikat *et al.*, 2020).

O *Instagram*[®] propicia fatores que desencadeiam a ansiedade nos indivíduos, provocando sentimentos de comparação, preocupação com a aparência física levando a um decréscimo na autoavaliação da atratividade, gerando uma insatisfação corporal, reduzindo então os níveis de saúde mental (Monteiro *et al.*, 2020).

Atualmente o *Instagram*[®] é uma das RS mais utilizadas. Essa plataforma, além de outras características, amplia a exposição a uma série de publicações que reflete a “vida perfeita” (corpos bem modelados, viagens inesquecíveis). Nesse sentido, quanto mais tempo se passa no *Instagram*[®], maior será o empenho e atividade na referida rede social. A quantidade de postagens de fotos, *stories* e *lives* tenderá a ser maior, tornando o usuário predisposto a sofrer com os efeitos decorrentes das curtidas, visualizações e comentários (Monteiro *et al.*, 2020).

A partir do intenso uso das RS, o sujeito tem maior chance de se desenvolver-se a partir de bases emocionais insólidas, uma vez que, frequentemente, torna-se refém de “likes”. Diante dessa questão, o contexto de modernidade líquida de Bauman, se faz presente, pois o sujeito pode apresentar dificuldades para estabilizar-se afetivamente. Sendo assim, em um contexto pandêmico, o sujeito pode tornar-se dependente das redes, então sofrimentos mentais se tornam mais pungentes (Veloso, 2019).

5 MÉTODO

Tratou-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, cujo objetivo foi “conhecer a influência das redes sociais na saúde mental dos jovens estudantes em tempos de COVID-19, na capital brasileira”. A pesquisa qualitativa é caracterizada pelo desenvolvimento conceitual, análise de fatos, ideias ou opiniões e compreensão indutiva ou interpretativa a partir dos dados coletados. Ela possui um caráter exploratório, subjetivo e espontâneo, sendo percebida através dos métodos utilizados nesse tipo de pesquisa, tais como observação direta, entrevistas, análise de textos ou documentos, e exame de discursos e comportamentos gravados (Soares, 2020).

A pesquisa foi realizada com estudantes universitários(as), a partir dos seguintes critérios de inclusão: acadêmicos de ambos os sexos, matriculados e cursando do primeiro ao

último semestre do curso superior de uma Instituição de Ensino Superior (IES), com conta ativa em ao menos uma rede social. Foram excluídos da pesquisa menores de 18 anos de idade e estudantes que apresentaram comprometimento emocional que inviabilizou a participação no estudo.

A coleta de dados foi realizada a partir da aplicação de um formulário (Apêndice A) através da plataforma *Google Forms*[®], um dos maiores benefícios da utilização dessa plataforma para a pesquisa é a praticidade no processo de coleta das informações (Andres *et al.*, 2020). O link foi encaminhado semanalmente pelas principais RS da atualidade, tais como *WhatsApp*[®], *Facebook*[®], *Instagram*[®] e pela disponibilização de um *QR code* nas salas de aula de uma IES, a fim de obter uma maior adesão de participação. Os(as) estudantes demoraram cerca de 10 minutos para responderem as perguntas no período de 01/11/2022 a 28/02/2023, obtendo um total de 115 respostas. Para ter acesso aos participantes da pesquisa, utilizou-se a técnica Bola de Neve (*snowball sampling*). A partir dessa técnica os(as) integrantes do estudo convidaram novas(os) participantes para que pudessem responder ao formulário (Bockorni; Gomes, 2021).

Os dados provenientes da coleta foram submetidos à análise de discurso de Bardin (2016). Para esta autora, o termo análise de conteúdo designa um conjunto de técnicas das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens. Bardin (2016) propõe que a análise de conteúdo compreende três fases essenciais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados e interpretação.

No presente estudo, a primeira etapa consiste na organização dos dados dos entrevistados, seguida por uma leitura minuciosa das respostas, com o intuito de compreender as ideias principais dos participantes. Na segunda etapa, foi realizada uma pesquisa na literatura, visando identificar discussões relevantes acerca do tema. Por fim, a terceira etapa envolveu a organização dos dados mais recorrentes, com o objetivo de identificar categorias relevantes para a discussão.

A pesquisa foi iniciada após a aprovação junto ao Comitê de ética e está condicionada ao aceite junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B). Esse estudo assegurou a privacidade e sigilo das pessoas envolvidas, sendo-lhes garantido o direito de desistir da participação a qualquer momento, não havendo prejuízo de qualquer natureza

para as(os) integrantes dessa pesquisa. Toda a pesquisa será pautada na resolução 466/2012, garantindo a transparência do processo e privacidade dos participantes.

Com o objetivo de preservar a confidencialidade dos dados e garantir um dos princípios éticos de não causar danos ou efeitos prejudiciais aos entrevistados, optou-se por utilizar a letra "E" seguida de um número sequencial para identificar os segmentos das entrevistas. Essa codificação foi adotada para evitar a exposição direta de informações pessoais das pessoas entrevistadas (Naud *et al.*, 2019).

Segundo a carta circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS, a pesquisa em questão foi conduzida de forma não presencial, por meio do ambiente virtual utilizando a aplicação do *Google Forms*®. O principal objetivo dessa abordagem foi coletar informações de maneira eficiente, garantindo o adequado armazenamento dos dados coletados, bem como assegurar o sigilo e a confidencialidade das informações dos participantes. Vale ressaltar que, visando preservar a privacidade dos indivíduos envolvidos, o convite para participação na pesquisa não incluiu a solicitação de informações como *e-mail* e telefone. Essas medidas foram adotadas para garantir o tratamento adequado dos dados coletados, em conformidade com as normas de ética e privacidade vigentes.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo investigado foi composto por 119 estudantes do curso de ensino superior, contudo dentro do critério de exclusão, restaram 115 respostas de acadêmicos(as) matriculados(as) e cursando do primeiro ao último semestre de uma (IES), com faixa etária variando de 18 a 56 anos e predomínio entre 18 a 25 anos. Desse total, 86 estudantes se auto identificaram como mulheres, 28 como homens e 01 não se identificou com nenhum dos gêneros. Obteve-se respostas de diferentes cursos tais como: Enfermagem (45), Psicologia (18), Fisioterapia (09), Medicina (08), Administração (08), Biomedicina (08), Direito (07), Ciências de dados (04), Ciências Biológicas (02), Publicidade e Propaganda (02), Medicina Veterinária (01), Contabilidade (01), Arquitetura (01) e Nutrição (01).

Com relação ao semestre, computou-se respostas do primeiro ao último semestre, sendo assim do 1º ao 4º: 43, do 5º ao 9º: 69 e do 10º ao 12º: 03. Em relação ao status ocupacional, 60 alunos relataram não possuir vínculo empregatício, enquanto 55 afirmaram possuir. Além disso, todos os interrogados apresentam ao menos uma única rede social (RS)

ativa, dentre as mais utilizadas destacaram-se o *Instagram*[®] com (87) respostas, seguido pelo *YouTube*[®] com (11), *Twitter*[®] e *TikTok*[®] com (09) e por último o *Whatsapp*[®] com (03). Ao todo foram respondidas 11 perguntas no questionário, sendo elas: por qual motivo você acessa as RS?, antes da pandemia você utilizava a RS por quanto tempo? E durante a pandemia você passou a utilizá-las por mais tempo?, o que você sente ao observar a vida das outras pessoas nas RS?, o que você sente quando fica sem utilizar as RS?, como se sente quando a RS param de funcionar?, você se sente ansioso enquanto acessa as RS? Se sim, quais sinais e sintomas você manifesta? , além de utilizar as RS você consegue realizar as suas atividades diárias?, você sente que está perdendo seu tempo enquanto usa as RS?, durante a pandemia você ampliou a quantidade de mídias sociais?.

Através da análise de conteúdo utilizando a técnica de Bardin (2016), foram identificadas duas categorias para discussão: "mecanismo de fuga e entretenimento" e "ansiedade nas redes sociais". Essas categorias são particularmente significativas devido ao período de isolamento social, que restringiu as interações físicas entre grupos maiores, então as RS surgiram como um recurso essencial, proporcionando um mecanismo de alívio para os(as) universitários(as). As plataformas sociais permitem que as pessoas se conectem de forma rápida e facilmente com outras pessoas ao redor do mundo, através de recursos como comentários, curtidas e mensagens. Essa forma de conexão social desempenhou um papel importante na busca por entretenimento e na busca por uma sensação de pertencimento (Al-Tammemi; Akour; Alfalah, 2020).

6.1 MECANISMO DE FUGA E ENTRETENIMENTO

A pandemia por COVID-19, iniciada em 30 de janeiro de 2020, findou-se em 03 de maio de 2023. Nesse período, os(as) estudantes universitários(as) passaram por grandes transformações em sua vida acadêmica e pessoal (OPAS/OMS, 2023). Com a suspensão das atividades presenciais, os(as) acadêmicos(as) tiveram que se adaptar a um novo formato de ensino participando de aulas online e interagindo com colegas e professores através de plataformas digitais. Além disso, o distanciamento social limitou as interações pessoais, afetando a construção de relacionamentos e oportunidades de *networking*. Essas mudanças exigiram dos universitários uma maior autonomia no gerenciamento do tempo, além de

enfrentarem desafios emocionais, como o sentimento de isolamento e a saudade da vida acadêmica presencial (Coelho *et al.*, 2020).

Devido à maior reclusão dos universitários em suas residências, houve um aumento significativo do uso da internet, assim como das RS. Essas plataformas interativas facilitam a conexão e comunicação rápida entre indivíduos, permitindo o compartilhamento de mensagens instantâneas, fotos e vídeos, etc. Além disso, proporcionam a troca de opiniões e o acompanhamento das principais notícias da sociedade (Yazdani *et al.*, 2022). Segundo Galhardi *et al.* (2020), os jovens constituem o público mais engajado nas plataformas digitais, já que às RS oferecem oportunidades de fazer novas amizades e estabelecer relacionamentos, mostrando aparentes “benefícios” em estabelecer conexões sociais e *networks*, como pode ser observado nos seguintes trechos:

Uso as RS para entrar em contato com amigos, para trabalho e para compartilhar minha vida com os amigos e possíveis clientes (E.07).

Uso as RS para conversar com pessoas que estão longe e matar e a saudade de quem não podemos conversar como antes (E. 68).

[...] uso RS para interação social [...] (E.08).

É uma forma de me relacionar a distância com as pessoas, manter contato e ver como estão pessoas que há muito tempo não vejo, além de expor também para amigos como estou, o que ando fazendo etc (E.78).

O presente estudo obteve respostas de universitários(as) com ênfase na faixa etária entre 18 a 25 anos. De acordo com Rosa *et al.* (2021) houve um significativo aumento no uso da internet principalmente entre jovens de 18 a 24 anos. As RS proporcionam conteúdos diversificados e interativos, gerando entusiasmo e adesão dos usuários, o que resulta em um aumento do tempo gasto nessas plataformas digitais. Além disso, quando os(as) universitários(as) ficam sem acesso por um longo período, podem experimentar sentimentos de desinformação, medo de perder algo ou exclusão social, conforme observa-se nos excertos abaixo:

Me sinto bastante alienado, fico com a sensação de que posso estar perdendo algo muito importante que pode estar acontecendo (E.03).

Um pouco inquieto, penso que posso estar perdendo alguma mensagem importante ou de alguém que gosto (E.66).

Com isso, para que em nenhum momento se sentissem desinformados ou até mesmo excluídos, durante o período de pandemia por COVID-19, o tempo de utilização das RS pelos(as) universitários(as) experimentou um crescimento notável em relação ao período não pandêmico. De acordo com a pesquisa de Lima, Leiva e Lemes (2017), identificou-se que os universitários permanecem online de 1 a 3 horas por dia. No entanto, Medeiros e Carvalho (2021) aponta que as mulheres utilizaram as RS por um período maior durante a pandemia em relação aos homens. No presente estudo, foi possível identificar que os acadêmicos passaram muito mais tempo, como pode ser observado nos excertos abaixo:

Usava as RS por umas 8 horas antes da pandemia e quando aconteceu a pandemia passei a usar o dia todo, mais ou menos por umas 18 horas porque não tinha muito o que fazer (E.92)

Utilizava umas 3 horas por dia e durante a pandemia eu aumentei meu uso para umas 6 horas diárias (E.65).

A sociabilidade digital diz respeito à participação ativa em comunidades online, é possível observar que as mulheres tendem a dedicar um tempo significativamente maior ao uso das RS em comparação com os homens (Vieira, 2019). Essa diferença de engajamento pode ser atribuída a diversos fatores, como as pressões sociais enfrentadas pelas mulheres e a busca por referências, especialmente no campo da beleza. As marcas e os algoritmos desempenharam um papel relevante ao apresentar imagens de pessoas consideradas "perfeitas", o que pode influenciar ainda mais a participação das mulheres nessas plataformas (Santos; Gonçalves, 2020).

A mulher historicamente foi submetida à pressão da sociedade para se adequar a um ideal de beleza, e com a ascensão das RS, essa pressão se tornou ainda mais intensa. As mídias sociais estão fortemente associadas à promoção de cirurgias estéticas, levando diversas clínicas a lucrarem com o padrão de comparação em massa que essas plataformas proporcionam. Conseqüentemente, o corpo feminino se tornou um objeto na sociedade contemporânea, gerando pressões psicológicas para modificações na autoimagem, podendo desencadear transtornos alimentares, afetar a autoestima e causar sofrimento psíquico, especialmente quando associadas a uma pandemia, sendo que tudo o que foi postado nas redes era tido como um fato verídico (Marciano, 2021), como evidencia os seguintes trechos:

Estou trabalhando muito minhas inseguranças, mas quando vejo uma mulher com um corpo padrão eu me sinto muito inferior (E. 63).

Nas RS me percebo comparando o meu corpo com o das outras pessoas, e sinto que minha personalidade não era tão interessante quanto certas pessoas que eu vejo na web (E.63).

As RS podem se tornar tóxicas quando os indivíduos se envolvem em comparações constantes com os estilos de vida de outras pessoas, gerando altos níveis de insatisfação com suas próprias escolhas. Sendo evidente entre os universitários, que se sentem pressionados a atingir padrões irreais não apenas em termos de aparência, mas também em relação à produtividade, o tempo excessivo gasto nas plataformas intensifica a pressão, levando a sentimentos de culpa e incompetência quando não conseguem alcançar esses ideais inatingíveis. Como resultado, os universitários podem experimentar um aumento significativo no estresse, ansiedade e esgotamento (Maia; Dias, 2020).

Além disso, a pesquisa realizada por Faro *et al.* (2020) revelou que durante o período pandêmico as emoções negativas atingiram um patamar elevado. Portanto, os indivíduos que apresentaram maiores índices de sofrimento, enfrentaram mais dificuldades em se adaptar, sendo influenciado negativamente pelo uso indiscriminado das RS. A maneira como essas plataformas se configuram influencia diretamente a autopercepção do indivíduo, partindo do pressuposto, que os indivíduos estão em uma busca desenfreada para realização de seus desejos e de se enquadrar em sociedade.

As RS desempenharam um papel crucial no enfrentamento dos desafios impostos pela pandemia. Segundo Liu *et al.* (2022), os usuários recorreram ativamente a essas plataformas em busca não somente da satisfação de seus desejos e conexões sociais, mas também de conteúdos engraçados e reconfortantes, com o objetivo de encontrar afetos positivos e aliviar o estresse relacionado ao mundo real. Os vídeos motivacionais e de comédia se tornaram recursos populares, utilizados para amenizar a pressão emocional, proporcionando momentos de descontração, sendo então utilizados como uma medida que proporciona uma pausa do cotidiano desafiador, oferecendo um alívio momentâneo aos usuários. Como referem os(as) entrevistados(as) abaixo:

Utilizo principalmente o *TikTok*[®] com o propósito de entretenimento, por conta de vídeos rápidos um atrás do outro, mas por consequência, há muitos conteúdos de informações que me interessam [...] (E.11).

Uso as RS porque acho divertido, gosto de aproveitar o tempo e distrair de problemas sérios (E.102).

Primariamente para passar o tempo em momentos de lazer e de vez em quando pra procurar algum conteúdo mais específico (E.90)

Liu *et al.* (2022) relatou que atividades como: estudos, trabalho e o contato social estão cada vez mais presentes no mundo virtual, essa transferência para telas de *smartphones* e computadores corroborou para uma maior movimentação nas RS, as quais têm sido utilizadas não somente para interação social e entretenimento, mas também como uma nova fonte de renda pelos universitários, os quais observaram oportunidades de *networking* no mundo digital.

Silva *et al.* (2022) apontaram que, os estudantes universitários(as) passaram a utilizar recursos online de forma mais intensa e com isso surgiram novas oportunidades de fonte de renda, a necessidade por serviços como consultoria e produção de conteúdo digital aumentou significativamente. Os estudantes demonstraram rápida capacidade de adaptação, aproveitando essas novas atividades como uma maneira de suprir suas necessidades financeiras durante as restrições impostas pelo isolamento social, como pode ser observado no seguinte trecho:

Eu uso, pois, trabalho com conteúdo para RS como uma forma de divulgação do meu trabalho (E.76).

O grupo em questão também tem adotado cada vez mais as RS como uma fonte de informação, representando uma mudança significativa em relação aos métodos tradicionais, como a consulta a livros e revistas. Bezerra e Gilbertoni (2021) afirmaram que as mídias digitais são frequentemente utilizadas para obter informações relevantes, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19, bem como para acessar conteúdo científico. Esses autores também destacaram que a preferência pelas RS se justifica devido o contato direto e imediato com páginas e perfis de pesquisadores(as) e instituições científicas reconhecidas, garantindo acesso a informações atualizadas, como observado nos trechos a seguir:

Gosto de me atualizar nas RS sobre notícias políticas, sigo pessoas que entendem, estudam e com elas aprendo bastante. Além disso, gosto de temas relacionados à psicologia (E.22).

No contexto pandêmico, as RS desempenharam um papel indispensável no processo de aprendizagem. Embora existam desde 1995, essas plataformas ganharam ainda mais relevância durante a pandemia, proporcionando interação e contribuindo para o desenvolvimento de uma inteligência coletiva. O contexto pandêmico ampliou ainda mais a importância dessas ferramentas no dia a dia de universitários(as), levando-os a utilizá-las de forma mais frequente e envolvente, o que pode resultar em um uso excessivo ou vício (Schneider; Behrens; Torres, 2022).

Souza e Cunha (2019) constataram que os jovens estão cada vez mais suscetíveis à dependência das RS decorrente a múltiplos fatores, sendo um deles a preocupação excessiva com as redes, que leva os indivíduos a sentirem a necessidade de estarem conectados a maior parte do tempo. Além disso, o estudo revelou uma relação entre o uso excessivo das RS e questões emocionais, como a presença de sintomas de depressão e ansiedade entre esse grupo, o que acaba por contribuir para o aumento do uso compulsivo das redes, como é possível verificar no seguinte trecho:

Tenho dificuldade de iniciar as atividades em geral, mas com as RS se torna mais difícil. A ansiedade ajuda e atrapalha né. Me faz ser incrivelmente resolutiva sob pressão, mas também me faz acumular as atividades que necessitam ser feitas rotineiramente. Eu sou boa em entregar minhas demandas, mas ruim em iniciá-las, organizá-las. Geralmente sempre tem algum nível de sofrimento envolvido (E.06).

As RS têm sido fonte de intensas preocupações, levando os indivíduos a sentirem a necessidade constante de interação. No entanto, é importante reconhecer que essas plataformas também apresentam benefícios significativos, principalmente no contexto dos relacionamentos virtuais, os quais ganharam ainda mais destaque durante a pandemia da COVID-19. Com as restrições de distanciamento social e o isolamento impostos pela crise sanitária, as RS assumiram um papel fundamental na manutenção das conexões sociais e afetivas (Primo, 2020).

É importante destacar que a cada dia, as RS também têm interferido nos relacionamentos. Além do fato dos jovens serem os que mais acessam essas plataformas, têm

se observado uma preferência pelo relacionamento virtual em vez do presencial. Pois assim, tornou-se mais fácil a comunicação com outras pessoas, eliminando a necessidade de olhar nos olhos do outro ou de sentir constrangimento durante uma conversa com alguém que desperte interesse amoroso, como também é mais fácil terminar um relacionamento, bastando um simples clique no botão “desfazer amizade”, resultando na interrupção instantânea do vínculo entre as pessoas envolvidas (Silva *et al.*, 2021).

Por outro lado, o uso excessivo das mídias tem gradativamente desumanizado as interações, tornando as relações cada vez mais impessoais. Jovens lourencianos (que residem em São Lourenço do Oeste, Santa Catarina) expressaram que as mídias sociais prendem as pessoas a relações virtuais, diferentemente de alguns anos atrás, nos quais as relações fundamentavam-se no contato face a face. À medida que esses jovens expõem informações sobre si nas redes sociais virtuais, reduziram os encontros presenciais entre eles, devido ao esgotamento dos assuntos a serem conversados. De forma concomitante, ressaltaram que quando se encontram face a face, por ser algo cada vez mais incomum, não existe mais a mesma intimidade de outrora, o que gera certo estranhamento (Bordignon; Bonamigo, 2017).

Sem dúvidas as RS oferecem inúmeras vantagens tais como: comunicação, acesso a informações rápidas e entretenimento. Durante a pandemia do COVID-19, os jovens aumentaram seu tempo de uso nas plataformas digitais, mas o uso abusivo pode acarretar complicações para o bem-estar físico e mental. Dentre os problemas de saúde mental destaca-se a depressão, além disso o uso em excesso dessas plataformas também tem desencadeado transtornos de humor, ansiedade e baixa autoestima (Haddad *et al.*, 2021; Cruz, 2020; Moromizato *et al.*, 2017).

6. 2 ANSIEDADE NAS REDES SOCIAIS

A depressão pode ser compreendida como um transtorno mental, que gera alterações corporais e psicológicas, devido a defeitos em seus neurotransmissores, que são responsáveis pela produção de diversos hormônios, tais como a serotonina e a endorfina, encarregados pela sensação de prazer e bem estar do organismo (Gomes *et al.*, 2022). Então sinais como desânimo e falta de energia em atividades simples foram observados em universitários que utilizam as RS de forma intensa durante a pandemia (Rodrigues *et al.*, 2023).

A depressão e a ansiedade tendem a iniciar antes mesmo dos 18 anos, momento em que os jovens estão ingressando na universidade. Essa fase corresponde a um período de

transição que pode desencadear estresse e favorecer ainda mais os transtornos já existentes. Além disso, 80% dos universitários vivenciam situações de estresse diariamente, o que consequentemente tem sido associado a problemas envolvendo a saúde mental neste grupo (Fragelli; Fragelli, 2021).

Entende-se que o mau uso das RS e também da internet tem proporcionado alguns sintomas depressivos e ansiosos, podendo desencadear sinais e sintomas físicos. A ansiedade é uma emoção inerente à experiência humana, sendo natural e essencial para a auto sobrevivência. No entanto, quando ocorre com muita frequência e intensidade, pode se transformar em um transtorno, resultando em angústia e sofrimento que afetam negativamente a qualidade de vida das pessoas (Fragelli; Fragelli, 2021), conforme se observa nos excertos abaixo:

Me sinto ansiosa quando vejo pessoas se divertindo nas RS, principalmente em dias em que estou em casa sem fazer nada, fico irritada e às vezes sinto até dores de cabeça (E. 21)

Dentre os principais sinais e sintomas da ansiedade pode destacar: cefaléia, tremores, dificuldades para relaxar, fadiga, sudorese, pensamentos negativos, tontura, ondas de frio e calor, palpitações, mudança de humor, irritabilidade e até mesmo a dificuldade de concentração (Carvalho; Leite; Costa, 2021). Conforme aponta Besteiro *et al.* (2023), a ansiedade está presente principalmente na população mais jovem, devido ao fato de que esse grupo está cada vez mais conectado às RS e a tecnologia quando comparada às gerações anteriores, conforme observa-se nos excertos abaixo:

Sinto palpitações e inquietação quando acesso às RS (E. 17).

O *Instagram*[®] destaca-se como uma das RS mais utilizadas pelos jovens, essa preferência se deve ao fato de que essa mídia social permite aos usuários expressarem sua individualidade por meio de filtros, legendas e *hashtags*, personalizando suas postagens e construindo uma identidade online (Silva *et al.*, 2022). Essa capacidade de personalização fortalece a autoimagem e a autoestima dos universitários, fazendo com que se sintam únicos e diferenciados na plataforma (Coelho *et al.*, 2020). É possível observar na pesquisa que o *Instagram*[®] é a plataforma mais utilizada, com 73,1% dos participantes indicando que passam a maior parte do tempo nessa RS, seguido pelo *YouTube* com 9,2% e o *Twitter* com 7,6%.

Em uma pesquisa realizada no Reino Unido com 1.479 indivíduos entre 14 e 24 anos, é evidenciado que o *Instagram*[®] e o *Snapchat*[®] são as RS mais deletérias à saúde mental dos

jovens. Essa constatação pode ser atribuída, à intensa publicação de imagens pessoais nessas plataformas, que pode gerar uma série de consequências negativas, como comparação e busca por atingir padrões inatingíveis de sucesso e felicidade, podendo desenvolver problemas emocionais (Social [...], 2017).

No que diz respeito às postagens, a maioria dos usuários tendem a apresentar apenas suas características positivas e os melhores momentos do dia, buscando retratar uma autoimagem idealizada. Embora esse tipo de postagem traga vantagens para quem as publica, consumir passivamente conteúdo seletivamente apresentado por outras pessoas têm causado efeitos prejudiciais à saúde mental e intensificado ainda mais a ansiedade, principalmente entre as mulheres (Faelens *et al.*, 2021), conforme é observado nos excertos abaixo:

Eu infelizmente me comparo muito (E. 06)

Durante a pandemia do COVID-19, foi evidenciada uma prevalência significativa de problemas emocionais entre as mulheres universitárias, conforme apontado por Serafim *et al.* (2021). O mesmo autor evidencia que as estudantes universitárias na Espanha, vivenciaram níveis consideráveis de ansiedade (21,3%), depressão (34,2%) e estresse (28,1%). Embora a relação causal ainda não esteja totalmente esclarecida, é possível inferir que fatores sociais, tais como a sobrecarga de responsabilidades, como o acompanhamento do desenvolvimento escolar dos filhos, contas, trabalho e a preocupação constante com o vírus, podem desempenhar um papel significativo no desencadeamento dessas doenças mentais entre as mulheres (Besteiro *et al.*, 2023).

Além dos fatores sociais mencionados anteriormente, outro aspecto considerável é a falta de perspectiva e as inquietações em relação ao futuro, vivenciada por ambos os sexos. Esses elementos podem desempenhar um papel significativo como gatilhos emocionais, resultando em sensações de angústia e incerteza (Besteiro *et al.*, 2023). Durante a pandemia, muitas mulheres universitárias enfrentaram interrupções em seus estudos, incertezas em relação ao mercado de trabalho e preocupações sobre como isso afetaria suas carreiras futuras. A falta de clareza e estabilidade nesses aspectos pode gerar um sentimento de desesperança, ansiedade e preocupação, contribuindo para o quadro de saúde mental adverso (Marciano, 2021).

É importante reconhecer que os homens não ficaram imunes à ansiedade despertada nas RS durante a pandemia. No entanto, eles podem enfrentar obstáculos extras devido às expectativas sociais impostas, dificultando a expressão de suas emoções e a busca por ajuda em relação à saúde mental. O estigma associado à saúde mental masculina pode resultar em uma menor utilização dos recursos disponíveis e em uma subnotificação dos problemas emocionais vivenciados pelos homens durante o período de reclusão (Sousa *et al.*, 2021)

As RS desempenham um papel intrínseco na vida cotidiana dos indivíduos, permeando uma variedade de atividades, desde o hábito de verificar o celular logo ao acordar até a constante busca por atualizações, seja durante as refeições, no transporte ou mesmo no ambiente de trabalho e estudo (Gioia *et al.*, 2021). Essa exposição incessante de informações estimula a liberação de dopamina, um neurotransmissor associado às sensações de prazer, no entanto, pode-se observar o desenvolvimento de um comportamento compulsivo, podendo acarretar em ansiedade e outros diversos malefícios (Hubner ,2022), conforme é observado no excerto abaixo:

Não me sinto bem, fico perdida, porque já se tornou um vício pegar o celular assim que acordo e muitas vezes dormir com ele na mão, eu fiz um teste uma vez e descobri que para conseguir ficar sem o celular e as RS, preciso estar entretida em algo e distraída a ponto de não lembrar dele (E.68).

Além de desencadear ansiedade entre os universitários, as RS têm acarretado uma série de outros malefícios, como déficits na memória, aprendizagem e atenção dos jovens. A própria falta de uso das RS também pode gerar ansiedade, criando uma relação viciosa com essas plataformas digitais. A constante preocupação de ficar desinformado e sem poder acessar o *smartphone* é conhecida como nomofobia, o que contribui ainda mais para o aumento da ansiedade (Borges; Maia, 2022).

O uso excessivo das mídias sociais tem levado os universitários a se distraírem facilmente e se tornarem mais imediatistas. Além disso, destacam-se os efeitos negativos do comprometimento da memória causado pelo uso excessivo de *smartphones* e RS, que podem afetar negativamente o desempenho acadêmico, prejudicar a atenção e levar o estudante a apresentar falhas na realização de tarefas, além de pouca disposição para se dedicar a elas (Borges; Maia, 2022), conforme observa-se nos excertos abaixo:

Não vou mentir que bate um certo desespero, parece que estou sumindo da vida das pessoas e que logo elas esqueceram quem eu sou (E.02).

Conforme aponta Alblwi *et al.* (2021), o uso excessivo das RS está diretamente relacionado à procrastinação, que é o adiamento deliberado de tarefas importantes, resultando em consequências drásticas, além de estresse e problemas de saúde. Esse comportamento de procrastinar tem sido mais frequente na população estudantil, gerando consequências graves que afetam até mesmo o desempenho acadêmico. Dessa forma, as plataformas digitais, por serem fontes de prazer e distração, levam os usuários a adiarem cada vez mais suas responsabilidades, como evidenciado nos excertos abaixo:

Sim, consigo realizar minhas atividades, mas as RS atrapalham muito, fazendo com que eu procrastine, pois consomem muito tempo e dão uma gratificação instantânea que outras atividades geralmente não proporcionam (E.38)

Além de promover a procrastinação entre seus usuários, as RS também são amplamente reconhecidas como causadoras de ansiedade, ao mesmo tempo em que despontam como as principais e mais populares ferramentas de disseminação de informações. No entanto, é imprescindível verificar a veracidade dessas informações, a fim de evitar a propagação de desinformação e seus impactos na saúde mental (Almeida; Feitosa, 2020).

Durante a pandemia de COVID-19, a sociedade como um todo foi afetada pelas chamadas "*fake news*" que no português significa notícias falsas, demonstrando o quão prejudiciais podem ser as informações inverídicas divulgadas diariamente por usuários das plataformas sociais. Essa desinformação pode contribuir significativamente para o aumento da ansiedade e outros problemas de saúde mental. Portanto, é crucial exercer um cuidadoso discernimento ao consumir conteúdo nas RS, a fim de preservar a saúde mental e evitar consequências negativas (Almeida; Feitosa, 2020).

De acordo com um relatório da Royal Society for Public Health (Social [...], 2017), é possível adotar medidas eficazes para mitigar os riscos relacionados ao uso excessivo das mídias sociais. Uma dessas medidas seria a implementação de pop-ups de aviso, que alertam os usuários quando estão gastando tempo excessivo online, essa intervenção pode despertar a consciência dos usuários sobre o tempo que estão dedicando às RS e incentivar uma reflexão sobre seus hábitos.

Segundo o mesmo relatório, as plataformas poderiam utilizar algoritmos para identificar publicações que indiquem problemas de saúde mental e sinalizar esses usuários oferecendo suporte necessário por meio de grupos de apoio. Além disso, uma medida adicional seria a indicação de fotos manipuladas digitalmente, ajudando a promover a autoestima e a confiança dos usuários. Essas medidas, têm o potencial de permitir um uso mais consciente, equilibrado e benéfico das RS minimizando assim os impactos negativos associados a seu uso excessivo (Social [...], 2017).

Associado a isso, é fundamental a existência de profissionais capacitados que compreendam as dificuldades enfrentadas pelos universitários. Em particular, os grupos de apoio que podem oferecer não apenas suporte emocional, mas também educação em saúde, ofertando informações relevantes sobre cuidados em saúde, abordando temas como o gerenciamento do estresse, a promoção de um sono adequado, a adoção de uma dieta saudável e a prática regular de exercícios físicos (Morais *et al.*, 2020).

Além disso, os grupos de apoio têm o potencial de compartilhar estratégias eficazes para equilibrar os estudos, o trabalho e a vida pessoal, proporcionando aos universitários o desenvolvimento de habilidades de autocuidado e a promoção de uma saúde holística. Através dessa interação, os profissionais de saúde, como enfermeiros, psicólogos e outros especialistas, presentes na atenção primária, podem desempenhar um papel crucial na prevenção de problemas de saúde mental e física, promovendo um estilo de vida saudável e capacitando os universitários a enfrentar os desafios do ambiente acadêmico de maneira equilibrada e resiliente (Esper, 2021).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista, que compreender a influência das RS na saúde mental de universitários(as) durante a pandemia de COVID-19 é um processo complexo e abrangente, já que as mídias sociais durante o período pandêmico serviram como uma plataformas de conexão social, tendo vantagens tais como acesso rápido e eficiente à informação, diversos conteúdos recreativos que retiram atenção dos jovens do seu cotidiano, também podem apresentar desafios significativos para a saúde mental dos estudantes universitários. Por um lado, as mídias sociais podem desempenhar um papel valioso no combate ao isolamento

social, permitindo que os estudantes se conectem com colegas, professores e amigos, proporcionando um senso de comunidade e apoio emocional servindo como um fator motivacional para o seu uso, especialmente em tempos de distanciamento físico.

No entanto, o uso excessivo das RS pode acarretar consequências negativas significativas para a saúde mental, especialmente entre os jovens universitários. Esses indivíduos enfrentam não apenas a transição para a vida adulta, mas também lidam com um fluxo constante de informações, muitas vezes carregadas de aspectos negativos, como ansiedade e medo. Podendo elevar os níveis de estresse e preocupação, resultando em sentimentos de tristeza e solidão, além de desencadear manifestações clínicas diversas, como cefaléia, taquicardia e indisposição. Portanto, é imprescindível recomendar aos acadêmicos que utilizem as RS com moderação, evitando seu uso excessivo, e que priorizem outras atividades ao longo do dia, como o estudo e a prática de atividades físicas. Essa abordagem visa prevenir potenciais consequências drásticas para a saúde mental.

REFERÊNCIAS

- ALBLWI, Abdulaziz *et al.* Procrastination on social media: predictors of types, triggers and acceptance of countermeasures. **Sociedade Netw. Anal. mín.**, v. 11 n. 19, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s13278-021-00727-1>. Acesso em: 26 jul. 2023.
- AL-DWAIKAT, Tariq N. *et al.* The relationship between social networking sites usage and psychological distress among undergraduate students during COVID-19 lockdown. **Heliyon**, v. 6, n. 12, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1059857>. Acesso em: 26 jul. 2023.
- ALMEIDA, Gracione Batista Carneiro; FEITOSA, Rita Celiane Alves. Os efeitos das fakes news e as repercussões psíquicas na vida humana e da sociedade. **Revista Fontes Documentais**, v. 3, p. 289-295, 2020 Disponível em: <https://periodicos.ifs.edu.br/periodicos/fontesdocumentais/article/view/650>. Acesso em: 26 jul. 2023.
- AL-TAMMEMI, Alá'a B; AKOUR, Amal; ALFALAH, Laith. Is It Just About Physical Health? An Online Cross-Sectional Study Exploring the Psychological Distress Among University Students in Jordan in the Midst of COVID-19 Pandemic. **Frontiers in Psychology**, v. 6, n. 11, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33240151/>. Acesso em: 10 jul. 2023.
- ANDRES, Fabiane da Costa *et al.* A utilização da plataforma Google Forms em pesquisa acadêmica: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e284997174-e284997174, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/7174/6431/106378>. Acesso em: 15. jul. 2023.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2016.
- BESTEIRO, Stephanie Rodriguez *et al.* Social Media, Anxiety and COVID-19 Lockdown Measurement Compliance. **Int J Environ Res Public Health**, v.1, n.20, p. 4416, 2023. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10001599/pdf/ijerph-20-04416.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2023.
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos *et al.* . Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, 2020 . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsPggz6rn/?lang=pt>. Acesso em: 26 jul. 2023.
- BEZERRA, Lucas Sandrini ; GILBERTONI , Daniela. As mídias Sociais durante a pandemia do COVID-19: Análise comportamental dos usuários durante este período e as possibilidades para o futuro. **Revista Interface Tecnológica, [S. l.]**, v. 18, n. 2, p. 144–156, 2021. Disponível em: <https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/1239>. Acesso em: 26 jul. 2023.

BOCKORNI, Beatriz Rodrigues Silva; GOMES, Almira Ferraz. A amostragem em snowball (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração. **Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR**, v. 22, n. 1, 2021. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/empresarial/article/download/8346/4111/27544>. Acesso em: 10 jul. 2023.

BORDIGNON, Cristina; BONAMIGO, Irme Salette. Os jovens e as redes sociais virtuais. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 12, n. 2, p. 310-326, 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v12n2/06.pdf> Acesso em: 26 jul. 2023.

BORGES, Claudia Daiana; FARIAS, Jeovane Gomes de. Redes Sociais e Atenção em Saúde Mental: Uma Revisão da Literatura. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 159-174, 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6185314>. Acesso em: 26 jul. 2023.

BORGES, Hélyda. Moura; MAIA, Rodrigo. da Silva. Impacts of the COVID-19 pandemic on the learning of children and adolescents. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 15, p. e539111537422, abr. 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37422>. Acesso em: 17 jul. 2023.

CARVALHO, Luzia Gomes; LEITE, Samuel da Costa; COSTA, Débora de Alencar Franco. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e25178, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178>. Acesso em: 26 jul. 2023.

COELHO, Ana Paula Santos *et al.* Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, set. 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074>. Acesso em: 15 maio 2023.

CRUZ, Maria Do Socorro Corrêa Da. Redes sociais virtuais: percepção, finalidade e a influência no comportamento dos acadêmicos. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 12433–12446, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/7681>. Acesso em: 26 jul. 2023.

DUARTE, Michael Quadros *et al.* COVID-19 and the impacts on mental health: a sample from Rio Grande do Sul. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 25, n. 9, p. 3401-3411. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32876269/>. Acesso em: 26 jul. 2023.

ESPER, Marcos Venicio *et al.* Enfermagem como mediadora entre nomofobia e isolamento social em resposta à COVID-19. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/45wPPy78RbWcy6Dhq9d5YdM/?lang=pt#ModalDownloads>. Acesso em: 12 jun. 2023.

FAELENS, Lien *et al.* The Relationship Between Instagram Use And Indicators Of Mental Health: A Systematic Review. **Computers in Human Behavior Reports**, v. 4, n.4, p.100121, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958821000695>. Acesso em: 26 jul. 2023.

FARO, André *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF>. Acesso em: 10 jun. 2023.

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. **Revista Docência do Ensino Superior**, v. 11, e029593, p. 1-21, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/29593>. Acesso em: 12. jun. 2023.

GALHARDI, Cláudia Pereira *et al.* Fato ou Fake? Uma análise da desinformação frente à pandemia da COVID-19 no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, supl. 2, p. 4201-4210, 2020. Disponível em: <https://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/fato-ou-fake-uma-analise-da-desinformacao-frente-a-pandemia-da-covid19-no-brasil/17733?id=17733&id=17733>. Acesso em: 26 jul. 2023.

GIOIA, Francesca *et al.* The effects of the fear of missing out on people's social networking sites use during the COVID-19 pandemic: the mediating role of online relational closeness and individuals' online communication attitude. **Frontiers in Psychiatry**, v. 12, p. 620442, 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.620442/full>. Acesso em: 15 jul. 2023.

GOMES, Carolina Oliveira *et al.* Fatores nutricionais associados à depressão: Nutritional factors associated with depression. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 8, n. 10, p. 70396–70410, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n10-360. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/53687>. Acesso em: 06 jul. 2023.

HADDAD, Jéssica M *et al.* The Impact of Social Media on College Mental Health During the COVID-19 Pandemic: a Multinational Review of the Existing Literature. **Current Psychiatry Reports**, v. 23, n. 70, Oct. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34613542/>. Acesso em: 01 abr. 2023.

HOUVESSOU, Gbènkpon Mathias; SOUZA, Tatiana Porto de; SILVEIRA, Mariângela Freitas da. Medidas de contenção de tipo lockdown para prevenção e controle da COVID-19: estudo ecológico descritivo, com dados da África do Sul, Alemanha, Brasil, Espanha, Estados Unidos, Itália e Nova Zelândia, fevereiro a agosto de 2020. **Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília**, v. 30, n. 1, e2020513, 2021. Disponível em http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742021000100013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 27 jul. 2023.

NAUD, Ludimila Macêdo *et al.* Análise dos marcos éticos normativos brasileiros para pesquisas com participantes portadores de doenças ultrarraras. **Revista Brasileira de Bioética**, [S. l.], v. 14, n. edsup, p. 198, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rbb/article/view/26303>. Acesso em: 27 jul. 2023.

HUBNER, Luiza Johanna. **Papel da Dopamina e Motivação para o Esforço e Fadiga Mental**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Ciências Biológicas) - Universidade Federal do Ceará, Florianópolis, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/233455#:~:text=Papel%20da%20Dopamina%20e%20Motiva%C3%A7%C3%A3o%20para%20o%20Esfor%C3%A7o%20e%20Fadiga%20Mental,-Mostrar%20registro%2>. Acesso em: 15 jul. 2023

JARDIM, Marília Guimarães Leal; CASTRO, Tathiane Silva; RODRIGUES, Carla Fernanda Ferreira. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Psico-USF**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 645-657, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1155091>. Acesso em: 26 jul. 2023.

LIMA, Ana Cristina Alves; LEIVA, Juliene de Cássia; LEMES, Sebastião de Souza. Viver em rede: uma análise sobre as implicações do uso das mídias sociais por estudantes universitários. **Revista on-line de Política e Gestão Educacional**, v. 21, n. esp. 1, p. 896-912, out. 2017. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/10459/6817>. Acesso em: 11 maio. 2023.

LIU, Mingli *et al.* Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose-Response Meta-Analysis. **Int J Environ Res Public Health**, v. 19, n. 9, p. 5164, abr. 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/9/5164>. Acesso em 10 jul. 2023.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>. Acesso em: 27 jun. 2023.

MALAVÉ, Mayra Malavé. O papel das redes sociais durante a pandemia. **Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz)**. 18 maio 2020. Disponível em: <http://157.86.6.63/index.php/component/content/article/8-noticias/675-papel-redes-sociais>. Acesso em: 26 jul. 2023.

MARCIANO, Bárbara da Rosa. **Linda de morrer**: um estudo sobre os sentidos atribuídos por amulheres ao padrão de beleza veiculado nas redes sociais. 2021. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) – UNISUL Universidade, Santa Catarina, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/20330>. Acesso em: 10 jun. 2023.

MEDEIROS, Natália Barbosa; Carvalho, Ana Lúcia Novaes. A influência da pandemia da Covid-19 no consumo das mídias sociais e sua relação com a percepção da imagem corporal de jovens adultos. **Polêm!ca**, [S. l.], v. 21, n. 3, p. 47–66, 2021. Disponível em:

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=162456181&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 03 abr. 2023.

MENEZES, Jaileila de Araújo *et al.* A contação de histórias no instagram como tecnologia leve em tempos pesados de pandemia. **Psicol. Soc.**, v. 32, e020012, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1135916>. Acesso em: 26 jul. 2023.

MONTEIRO, Renan P. *et al.* Vício no Insta: propriedades psicométricas da escala Bergen de adição ao Instagram. **Av. Psicol. Latinoam**, v. 38, n. 2, p. 1-12. 2020. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242020000300136 & lang=pt. Acesso em: 26 jul. 2023.

MORAIS, *et al.* Serviços de apoio à saúde mental do estudante de Medicina: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira De Educação Médica**, v. 45, n. 2, p. e071, 2021. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbem/a/bfbkrfvTzyTtRnbGBhx5Xb/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 13 jun. 2023

MOROMIZATO, Maíra Sandes *et al.* O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41 n.4, p.497-504, 2017. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/#>. Acesso em: 04 jul. 2023.

OMS. Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. **OPAS**, 23 Feb 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/23-2-2017-aumenta-numero-pessoas-com-depressao-no-mundo>. Acesso em: 26 jul. 2023.

OPAS/OMS. OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19. **OPAS**, 5 maio 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2023-oms-declara-fim-da-emergencia-saude-publica-importancia-internacional-referente>. Acesso em: 26 jul. 2023.

PRIMO, Alex. Afetividade e relacionamentos em tempos de isolamento social: intensificação do uso de mídias sociais para interação durante a pandemia de COVID-19. **Comunicação & Inovação**, v. 21, n. 47, nov. 2020. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_comunicacao_inovacao/article/view/7283. Acesso em: 12 jun. 2023.

RODRIGUES, Jaciara Jesuino *et al.* A relação entre o uso de mídias sociais e os sintomas da ansiedade: percepção dos estudantes universitários. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 207–221, 2023. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/951>. Acesso em: 15 jul. 2023.

ROSA, Gabriel Artur Marra, *et al.* Percepção de Jovens Brasileiros sobre as Repercussões das Redes Sociais na Subjetividade. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 37, 2021. Disponível em <https://www.scielo.br/j/ptp/a/M7sMfwjCqXdZ7j4RWjN4jdc/#>. Acesso em: 26 jul. 2023.

SANTOS, Mariany Silva; GONÇALVES, Vivianne Oliveira. Uso das redes sociais, imagem corporal e influência da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física. **Itinerarius Reflectionis**, v. 16, n. 3, p. 01-18, abr. 2020. Disponível em: <https://revistas.ufj.edu.br/rir/article/view/58815>. Acesso em: 15 jun. 2023.

SANTOS, Rosianny nascimento dos. **Habilidades sociais e ansiedade em universitários na pandemia de COVID-19**. 2021. Monografia (Pós-graduação em Psicologia) - Universidade federal do Amazonas. Amazonas, 2021. Disponível em: https://tede.ufam.edu.br/bitstream/tede/8222/2/Disserta%c3%a7%c3%a3o_RosiannySantos_PPGPSI.pdf. Acesso em: 26 jul. 2023.

SCHNEIDER, Maria Fernanda Moretti; BEHRENS, Marilda Aparecida; TORRES, Patrícia Lupion. Uso do Whatsapp como facilitador no processo de ensino-aprendizagem durante a pandemia da COVID-19. **Revista Intersaberes**, [S. l.], v. 17, n. 40, p. 293–307, 2022. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/intersaberes/index.php/revista/article/view/2210>. Acesso em: 26 jul. 2023.

SERAFIM, Antonio P. *et al.* Exploratory study on the psychological impact of COVID-19 on the general Brazilian population. **PloS one**, v. 16, n. 2, p. e0245868, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33534820/>. Acesso em 19 jul. 2023.

SILVA, K. R. *et al.* As relações amorosas de jovens manauenses no aplicativo de namoro Tinder. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 13, p. e318101321321, out. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21321>. Acesso em: 12 jun. 2023.

SILVA, Marcela Fernandes da. **A percepção de jovens consumidoras cariocas de produtos de beleza sobre a atuação das influenciadoras digitais no Instagram**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) - Faculdade de Administração e Ciências Contábeis, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/19545>. Acesso em: 12 jun. 2023.

SILVA, Meire Luci *et al.* Uso e influência das redes sociais digitais na vida de universitários em atividades remotas durante a pandemia. **Humanidades & Inovação**, v. 9, n. 10, p. 186-199, ago. 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/7109>. Acesso em: 15 jul. 2023.

SOARES, Simaria de Jesus. Pesquisa científica: uma abordagem sobre o método qualitativo. **Revista Ciranda**, v. 3, n. 1, p. 1–13, 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/ciranda/article/view/314>. Acesso em: 26 jul. 2023.

SOCIAL media and young people's mental health and wellbeing. **Royal Society for Public Health**, May 2017. Available in: <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>. Acesso em: 26 jul. 2023.

SOUSA, Anderson Reis de *et al.* Saúde mental de homens na pandemia da COVID-19: há mobilização das masculinidades? **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/RqJ4Wn77N6vtqk3bSvXV3vb/?lang=pt#>. Acesso em: 19 jul. 2023.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro Da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-2017, dez. 2019. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 27 jun. 2023.

TONIOTE, Patricia *et al.* Influência das redes sociais no aprendizado. **ECOS: Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 6, n. 1, 2016. Disponível em: <http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/1750#:~:text=Os%20resultados%20comprovaram%20que%3A%20grande,a%20aquisi%C3%A7%C3%A3o%20de%20novos%20conhecimentos>. Acesso em: 26 jul. 2023.

VELOSO, Amanda Mont'Alvão. Redes sociais espalham 'epidemia de mal-estar' pela humanidade, diz psicanalista. **BBC News Brasil**, 2019. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-49160276>. Acesso em: 26 jul. 2023.

VIEIRA, Anny Gabrielly Alves. **Instagram**: possíveis influências na construção dos padrões hegemônicos de beleza entre mulheres jovens. 2019. Monografia (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário de Brasília, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13440/1/21484866.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2023.

VOLPATO, Bruno. Ranking das redes sociais 2023: as mais usadas no Brasil e no mundo, insights e materiais gratuitos. **Resultados Digitais**, 16 mar. 2023. Disponível em: <https://resultadosdigitais.com.br/blog/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>. Acesso em: 26 jul. 2023.

YAZDANI, Dewan Muhammad Nur -A *et al.* Social media addiction and emotions during the disaster recovery period-The moderating role of post-COVID timing. **PLoS One**, v. 17, n. 10, out. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36264854/>. Acesso em 15 maio 2023.

ZENHA, Luciana. Redes sociais online: o que são as redes sociais e como se organizam? **Caderno de Educação**, v. 1, n. 49, p. 19-42, 2017. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/cadernodeeducacao/article/view/2809/1541>. Acesso em: 26 jul. 2023.

APÊNDICE A - FORMULÁRIO

Título da Pesquisa: A influência das redes sociais na saúde mental de universitários em tempos de COVID 19.

Nome da Pesquisadora: Ester Mascarenhas Oliveira

1. Idade?
2. Gênero?
3. Estuda no UniCEUB?
4. Semestre?
5. Curso?
6. Você trabalha?
7. Possui ao menos uma rede social ativa?
8. Quais redes sociais você mais utiliza?
9. Por qual motivo você acessa as redes sociais? Explique
10. Antes da pandemia você utilizava as redes sociais por quanto tempo? E durante a pandemia você passou a utilizá-las por mais tempo? Explique
11. O que você sente ao observar a vida das outras pessoas nas redes sociais? Explique
12. O que você sente quando fica sem utilizar as redes sociais? Explique
13. Como se sente quando a rede social para de funcionar? Explique
14. Você se sente ansioso enquanto acessa as redes sociais? Se sim, quais sinais e sintomas você manifesta?
15. Além de utilizar as redes sociais você consegue realizar as suas atividades diárias? Explique
16. Você sente que está perdendo seu tempo enquanto usa as redes sociais? Explique
17. Durante a pandemia você ampliou a quantidade de mídias sociais? Explique

APÊNDICES B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) do estudo A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS EM TEMPOS DE COVID 19. O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que visa assegurar seus direitos como participante.

Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo. Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo.

A pesquisa tem como objetivo conhecer a influência das redes sociais na saúde mental de universitários(as) de uma instituição privada do DF em tempos de COVID-19, com o intuito de agregar na pesquisa científica sobre a temática.

A coleta de dados se dará a partir da aplicação de formulário através da plataforma Google Forms Para acessar as(os) participantes da pesquisa será utilizada a técnica Bola de Neve (*snowball sampling*) pelas principais redes sociais da atualidade, tais como WhatsApp®, Facebook®, Instagram® e pela disponibilização do link nas salas de aula do CEUB. A partir dessa técnica as(os) integrantes do estudo convidam novas(os) participantes.

Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa são o de não se sentir confortável para responder alguma das perguntas. Caso você não queira, não precisa responder à questão que te incomoda. Este estudo possui riscos mínimos, no qual as informações não serão divulgadas com qualquer informação que consiga identificar o participante. Medidas preventivas os dados coletados serão armazenados a fim de serem usados em pesquisas, serão tomadas durante a pesquisa precauções para que os dados não sejam expostos e isso minimizará qualquer risco ou incômodo. Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.

Com sua participação nesta pesquisa você estará contribuindo para a melhoria na prestação de cuidados, tanto para quem os oferta, quanto para quem os recebe.

Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar. A pesquisa é gratuita e só será aplicada a partir da aprovação no Comitê de Ética. Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis. Também deverá ser esclarecido quanto ao direito do participante de responder qualquer pergunta.

Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas. Os dados e instrumentos utilizados (por exemplo, fitas, entrevistas, questionários) ficarão guardados sob a responsabilidade de Ester Mascarenhas Oliveira, Carolina Oliveira Gomes e Sarah Vasconcelos Arruda com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos. Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas

científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma dúvida referente aos objetivos, procedimentos e métodos utilizados nesta pesquisa, entre em contato com os pesquisadores responsáveis pelo Ester Mascarenhas Oliveira (61) 9xxxx-xxxx, Carolina Oliveira Gomes (61) xxxx-xxxx e Sarah Vasconcelos Arruda (61) xxxx-xxxx. Também, se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília (CEP-UniCEUB), que aprovou esta pesquisa, pelo telefone **xxxxxx** ou pelo e-mail **cep.uniceub@uniceub.br**. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Pesquisador Responsável: Ester Mascarenhas Oliveira

Brasília, __ de _____ de _____.