

**INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL - CENTRO  
CURSO TÉCNICO EM MODELAGEM DO VESTUÁRIO**

**ANA PAULA RODRIGUES ALVES  
CAMILLE VICTÓRIA WELLER  
GABRIEL EDUARDO DA SILVA CORDEIRO  
JOSIANE MILBRATZ  
MARIA LÚCIA HOFFMANN  
MORGANA GOMES LEAL DUARTE  
VITÓRIA WOLFF SILVA**

**Vício em telas e a dificuldade de socialização entre os estudantes do IFSC no  
contexto pós-pandemia**

ANA PAULA RODRIGUES ALVES  
CAMILLE VICTÓRIA WELLER  
GABRIEL EDUARDO DA SILVA CORDEIRO  
JOSIANE MILBRATZ  
MARIA LÚCIA HOFFMANN  
MORGANA GOMES LEAL DUARTE  
VITÓRIA WOLFF SILVA

**Vício em telas e a dificuldade de socialização entre os estudantes do IFSC no contexto pós-pandemia**

Projeto de pesquisa desenvolvido no Programa Conectando Saberes do Curso Técnico em Modelagem do Vestuário do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul – Centro, como requisito de integração entre as unidades curriculares e como eixo condutor à pesquisa.

Orientadora: Kelly Machado Pinho Alflen  
Coorientador: Carlos Eduardo Deodoro Rodrigues

Jaraguá do Sul  
2024.2

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaríamos de começar agradecendo ao apoio de todos que de alguma forma contribuíram para a realização deste projeto.

Desejamos agradecer também à nossa orientadora Kelly Machado Pinho Alflen por estar conosco nesta jornada, nos ajudando e auxiliando sempre que necessário. Ao nosso coorientador Carlos Eduardo Deodoro Rodrigues por nos guiar e tirar nossas dúvidas. E também a todos os professores que se colocaram à disposição.

À banca, por suas avaliações e sugestões, já que contribuíram significativamente para o avanço deste trabalho.

E a todos os estudantes que se dispuseram a responder nosso questionário, o que possibilitou dados importantes para as nossas análises e conclusões.

## RESUMO

O vício em telas é um distúrbio que pode gerar complicações graves à saúde física e psicológica, afetando principalmente os adolescentes. O uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode prejudicar o desenvolvimento social, emocional e cognitivo, levando ao isolamento social e à dificuldade de interação presencial. A pandemia de COVID-19 intensificou o uso de tecnologia, afetando a socialização dos jovens, resultando em maior dependência de interações virtuais e dificuldades na comunicação face a face. Além disso, o vício em telas pode prejudicar a distinção entre o real e o virtual. Considerando esses fatores, essa pesquisa tem como objetivo analisar a relação entre o vício em telas e as dificuldades de socialização num contexto pós-pandêmico de alunos do primeiro ano do ensino médio, no segundo semestre de 2023, no câmpus Centro do IFSC de Jaraguá do Sul. Para realizar a análise foi aplicado um questionário eletrônico fechado, de caráter qualitativo e de campo, com abordagem exploratória. Os resultados obtidos permitiram observar que existe um incômodo dos adolescentes com os aparelhos eletrônicos, que os adolescentes já tinham uma dificuldade de socialização desde antes da pandemia e, ainda que, ao contrário das hipóteses, acabaram se tornando mais sociáveis após esse período. No entanto, não foi possível verificar que o uso excessivo da tecnologia influencia em sua socialização, mas foi evidenciado que ele traz malefícios à saúde e ao psicológico principalmente se ocorrer de forma exacerbada e sem monitoramento.

## **ABSTRACT**

Screen addiction is a disorder that can lead to serious complications for physical and psychological health, particularly affecting teenagers. Excessive use of electronic devices can harm social, emotional, and cognitive development, leading to social isolation and difficulty with socialization. The COVID-19 pandemic intensified the use of technology, affecting the socialization of young people, resulting in greater dependence on virtual interactions and difficulties in face-to-face communication. Additionally, screen addiction can impair the distinction between the real and the virtual. Considering these factors, this research aims to analyze the relationship between screen addiction and socialization difficulties in a post-pandemic context among first-year high school students in the second semester of 2023, at the Downtown campus of IFSC in Jaraguá do Sul. To conduct the analysis, a closed electronic questionnaire was applied, with a qualitative and field-based approach, and exploratory in nature. The results showed that adolescents expressed discomfort with electronic devices, that they had already faced socialization difficulties before the pandemic, and, contrary to the hypotheses, they became more sociable after that period. However, it was not possible to confirm that excessive use of technology influences their socialization, but it was demonstrated that it brings harm to health and psychology, especially when it occurs excessively and without monitoring.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>8</b>
2.1 O VÍCIO NAS TELAS.....	8
2.1.1 O método Mindfulness.....	9
2.2 A SOCIALIZAÇÃO NAS ESCOLAS.....	10
2.3 AS CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA.....	11
2.4 A RELAÇÃO ENTRE O VÍCIO EM TELAS E A DIFICULDADE EM SOCIALIZAR.....	12
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>13</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>14</b>
4.1 VÍCIO EM TELAS.....	15
4.2 SOCIALIZAÇÃO.....	18
4.3 PANDEMIA.....	19
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>23</b>
<b>APÊNDICE A - Questionário.....</b>	<b>25</b>

## 1 INTRODUÇÃO

É notório que a falta de comunicação dos jovens e o vício em telas está crescendo absurdamente a cada ano, e que pode acarretar em várias consequências, tanto físicas quanto mentais. Este trabalho tem como objetivo compreender o tema, abordando algumas das suas consequências e procurando correlacionar a dificuldade de socializar com a dependência dos aparelhos eletrônicos. Para tanto, consideraremos as hipóteses descritas a seguir: (1) O uso constante do aparelho celular pode causar nos estudantes das quatro turmas do integrado do segundo semestre de 2023, um tipo de medo irracional de ficar sem se conectar à internet, chamado de nomofobia, que nos faz socializar menos, por achar outros assuntos desinteressantes; (2) A dificuldade de socialização enfrentada pelos adolescentes nos dias de hoje é consequência do isolamento social e do não monitoramento do uso de telas, implicações causadas pela pandemia da COVID-19, criando assim, uma maior dificuldade no retorno da socialização.

Como base para validar as nossas hipóteses, temos como objetivo geral: Relacionar as possíveis interfaces entre o vício em telas e as possíveis dificuldades de socialização dos alunos que cursaram a primeira e segunda fase (primeiro ano do ensino médio) do segundo semestre de 2023, no câmpus do Centro do Instituto Federal de Santa Catarina de Jaraguá do Sul.

Seguindo com os seguintes objetivos específicos: A) Identificar e discutir a frequência que os sujeitos de pesquisa ficam diante da tela diariamente; B) Identificar e discutir a frequência das interações sociais presenciais pré e pós a pandemia da COVID-19 entre os sujeitos de pesquisa; C) Problematizar as relações de socialização que esses sujeitos mantêm atualmente; D) Analisar a correlação entre a falta de sociabilidade e a exposição à aparelhos eletrônicos.

A pesquisa foi feita tendo em vista que a dificuldade na socialização é um problema que afeta pessoas de todas as idades, gêneros, raças e classes sociais. Nesse contexto, foi observado que muitos adolescentes enfrentam desafios de socialização em seu principal espaço de convívio social: a escola.

Os jovens que estão no primeiro ano do ensino médio enfrentaram um isolamento durante a pandemia da COVID-19, que teve início em 2020 no Brasil, entre seus 12 e 14 anos.

O tema do vício e das dificuldades de socialização é fundamental para o grupo, porque todos os integrantes da pesquisa vivenciaram ou ainda vivenciam dependência em relação a celulares, redes sociais, jogos e até relacionamentos virtuais. Além disso, com o retorno das aulas de forma presencial no IFSC, enfrentamos o desafio de restabelecer conexões afetivas presenciais com pessoas de contextos de vida bastante distintos.

A partir daí, o grupo optou por realizar uma pesquisa com os estudantes que cursaram o primeiro ano do ensino médio no IFSC Jaraguá do Sul - Centro, no segundo semestre de 2023, com o objetivo de entender e problematizar suas perspectivas sobre esse problema tão presente em nossa sociedade, mostrando nesse relatório final, os resultados e considerações que tivemos a partir das pesquisas que fizemos com os mesmos.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 O VÍCIO NAS TELAS**

O vício é um distúrbio que pode evoluir de forma progressiva e acarretar complicações graves, inclusive potencialmente fatais. O que define um indivíduo como dependente de algo é a incapacidade de controlar o uso de substâncias, objetos, ou certos comportamentos (Vanderschuren; Everitt, 2005 *apud* Rolnik; Sholl-Franco, 2006, p. 146).

Desde a década de 90, a Internet vem trazendo consigo diversas oportunidades para todos, mas também, diversos problemas relacionados ao seu uso.

Assim novas formas de comportamento humano foram identificadas, principalmente em relação a este vício na Internet, dando origem então ao “Transtorno de dependência de tela” (Fortim; Araujo, 2013). Desde então, o uso de aparelhos eletrônicos já faz parte de um hábito, no qual utilizamos as telas para tudo, inclusive para o tempo que seria de “lazer”.

Dessa forma, o atual fenômeno do uso indiscriminado de dispositivos eletrônicos, acarreta sérias consequências para a saúde física e psicológica dos adolescentes. Nesse sentido, um dos efeitos nocivos é a "síndrome dos olhos secos". Segundo Barros *et al.* (2021), ao passarmos muitas horas em frente às telas, estamos expostos a uma condição que afeta a lubrificação e a umidade dos olhos, que está

ligada a quantidade de vezes que deveríamos piscar por minuto (15 a 20 vezes), sendo que essa quantidade diminui para 3 a 5 vezes por minuto, quando estamos com os olhos fixos nas telas.

De acordo com Barros, Oliveira, Maia, Nilma e Almodin (2021, p. 2), pediatras afirmaram que “o tempo excessivo em frente à televisão e às telas do computador pode levar a distúrbios do sono, que estão associados ao mau desempenho escolar, fadiga ocular e esgotamento físico e mental”. Além disso, esses problemas podem acabar evoluindo com o tempo, resultando em outros mais sérios como déficits de atenção, concentração e memória, dor de cabeça e tontura.

Diante dos problemas citados é recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), que adolescentes entre doze e dezoito anos fiquem expostos às telas por duas a três horas por dia (Amâncio; Tana, 2023, p. 2).

### **2.1.1 O método Mindfulness**

É de conhecimento de muitos que a sociedade acaba tendo uma visão distorcida dos vícios, tratando os indivíduos afetados como se fossem diferentes do restante da população. Contudo, é importante reconhecer que a dependência tecnológica pode ser tão ou mais impactante do que outros tipos de vícios.

A autora Price (2018) sugere o uso de uma prática chamada “mindfulness” para o tratamento do vício nos celulares, o qual consiste em aprender sobre os gatilhos do vício para identificá-los, e assim, ao sentir a vontade, apenas “deixar passar”. Reconhecer que os impulsos do desejo são apenas “chamados da mente” é essencial para controlá-los e reconhecer suas emoções, para refletir também sobre como isso influencia no seu comportamento, estado físico e mental.

A autora traz também o argumento de que diminuir o uso do celular repentinamente pode ser algo prejudicial, porque desta maneira, o indivíduo criará outro hábito para suprir a necessidade das telas, que pode até causar mais danos para atingir uma sensação semelhante.

## 2.2 A SOCIALIZAÇÃO NAS ESCOLAS

Lopes e Sadala (2020, p. 76) acreditam que:

A socialização é o trabalho de introduzir um indivíduo no laço social. É um processo que promove na criança a aprendizagem dos elementos que, de um modo geral, caracterizam a cultura na qual ela está inserida, tais como a linguagem, os costumes, os papéis sociais, os valores, os padrões de comportamento [...].

Além disso, estes mesmos autores citam Berger e Luckmann, que vão enfatizar a ideia de que o processo de socialização possui duas fases, a socialização primária (onde o primeiro contato do indivíduo é com a família) e a socialização secundária (onde o indivíduo tem um novo contato com a escola). Por este viés, a socialização secundária é considerada um momento extremamente dependente da primária (Berger; Luckmann, 1985 *apud* Lopes; Sadala, 2020, p. 76 ).

Rossi (2021) traz diversos sociólogos, como Adorno e Lahire, por exemplo, que explicam em diferentes visões o “como” e o “porquê” da socialização entre crianças e adolescentes é importante.

“Contudo, por mais habitual que tenha se tornado o uso desses recursos de comunicação, estes ainda são percebidos, do ponto de vista sociológico, coexistindo, de forma integrada, em ‘um contínuo on-offline’ [...]” (Miskolci, 2017 *apud* Rossi, 2021, p. 112).

O autor também nos lembra que desde pequenos somos ensinados a como tratar outras pessoas, a conversar com elas, a se colocar no lugar do outro, em outras palavras: como socializar (Rossi, 2021). Mas, depois que crescemos, somos levados para estudar em um novo ambiente, a escola, que, para o autor, “[...] funciona como uma pequena sociedade, onde indivíduos são treinados e docilizados para a vida na verdadeira sociedade.”

Ainda assim, nos tempos atuais, há muitos adolescentes com problemas de socialização, e têm-se a teoria que:

As relações sociais têm passado a se dar crescentemente de forma mediada pelo uso das tecnologias comunicacionais em rede e suas plataformas conectivas, o que não as transfere para outro espaço, tampouco as torna menos diretas [...] (Miskolci, 2017 *apud* Rossi, 2021, p. 111).

Rossi (2021), enfatiza que a ausência nas interações sociais no ambiente escolar, além do conteúdo curricular, são cruciais para a socialização de crianças e adolescentes. O autor considera tanto as visões clássicas, como a de Durkheim, que

ênfatiza a socialização como um processo passivo e coercitivo, quanto abordagens mais contemporâneas que reconhecem a agência ativa das crianças em seu processo de formação. A hipótese central é que a falta prolongada de contato presencial prejudica o desenvolvimento de habilidades sociais, como empatia, essenciais para a formação de identidade e adaptação à vida social.

### 2.3 AS CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA

A pandemia da COVID-19 teve início com o vírus SARS-CoV-2, que começou a contaminar no início de 2019. O marco zero da pandemia foi no mercado de animais vivos em Wuhan, na China. A partir de 2020 esta pandemia chegou ao Brasil, onde ocorreu uma grande expansão da doença, com um rápido fluxo de contaminações. Assim o governo estabeleceu um estado de calamidade pública, e a OMS (Organização Mundial da Saúde) em março de 2020 caracterizou a COVID-19 como pandemia, impondo a quarentena obrigatória para todos. Em decorrência disso, as pessoas utilizaram mais tempo na tecnologia, surtindo um efeito considerável sobre os adolescentes no âmbito educacional, social, afetivo, psicológico e físico, esferas onde os adolescentes precisam de total suporte de seus responsáveis para se manterem estáveis. Porém, além de todas as limitações que a pandemia nos trouxe, agentes como a violência, o desemprego, e o aumento do uso de drogas lícitas, entraram na vida de muitas famílias, as desestabilizando, e comprometendo sua saúde, tanto física como mental (Souza *et al.*, 2020 *apud* Lima; Sousa, 2023).

”O estresse, um dos principais fatores observados durante estes períodos, impacta no desenvolvimento biológico da criança e do adolescente, além de produzir e reforçar comportamentos nocivos [...]” (Thompson, 2014 *apud* Manguiera *et al.*, 2020, p. 5).

No processo de tratamento de algum trauma pode acontecer de a criança criar mecanismos de defesa, que poderá acompanhá-la até a vida adulta, prejudicando qualquer âmbito da vida que apareça algum tipo de “gatilho” relacionado a este trauma. Esse processo é chamado de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Este transtorno pode ser agravante na vida social destas crianças, prejudicando a socialização da futura geração de adolescentes.

Santos confirma em sua pesquisa que “a maioria (73,1%) dos participantes do estudo diz ter aumentado o uso da internet, sendo o entretenimento (44,7%)

majoritariamente (pode ser jogos, num geral), seguido de falar com os amigos (39,9%), assim como as redes sociais, (86%)” (Santos, 2021, p 4), reafirmando nossas hipóteses.

É de grande importância a estabilidade dos pais perante à uma situação de crise, já que têm grande influência no psicológico da criança e do adolescente, tanto no presente quanto no futuro (Shannon MW *et al.*, 2006 *apud* Manguiera *et al.*, 2020). Realizar um acompanhamento psicoterapêutico e utilizar de outras terapias ajuda a criança superar o trauma para que não haja sequelas em seu futuro (Oral R *et al.*, 2016 *apud* Manguiera *et al.*, 2020). Pois é de conhecimento psicoterapêutico que traumas causados na infância contém grande influência na vida adulta. (Manguiera, 2020).

## 2.4 A RELAÇÃO ENTRE O VÍCIO EM TELAS E A DIFICULDADE EM SOCIALIZAR

A relação entre o vício em telas e a dificuldade em socializar é complexa e multifacetada<sup>1</sup>. O vício em telas, que pode incluir o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, pode afetar negativamente a capacidade de uma pessoa de interagir e socializar com os outros de várias maneiras.

Hoje em dia as crianças e os adolescentes, desde muito novos já possuem contato com os aparelhos eletrônicos, estão cada vez mais utilizando as telas do que socializando com seus amigos. Segundo o estudo feito por Araújo *et al.* (2022) o uso de telas atrapalha o desenvolvimento afetivo, cognitivo e social.

Em decorrência, os adolescentes estão gradativamente substituindo as amizades reais da escola, faculdade e etc por amizades virtuais pelas redes sociais.

Primeiramente, o uso intensivo de telas frequentemente resulta em isolamento social, uma vez que os indivíduos tendem a preferir a interação com dispositivos em vez de pessoas reais. Em segundo lugar, a dependência emocional dos dispositivos eletrônicos pode ocorrer, levando os usuários a encontrarem mais satisfação em conexões online do que em interações presenciais, porque é “dentro do ambiente virtual as pessoas podem brincar, brigar, amar e odiar, transformando esse lugar em um espaço de recreação e de mediação das relações interpessoais [...]” (Araújo; Moreira; Silva, 2022, p. 7-8).

---

<sup>1</sup> Segundo o Dicionário Online de Português a palavra “Multifacetado” diz respeito a algo que é formado por múltiplas faces, que possui muitos lados, multiface.

Além disso, as interações online, que se baseiam em mensagens de texto e mídias sociais, podem oferecer menos oportunidades para a prática de habilidades de comunicação, incluindo a interpretação de pistas sociais e comunicação não verbal. Isso pode resultar em dificuldades na comunicação pessoal.

Por último, o uso excessivo de telas também pode contribuir para a ansiedade social, tornando os adolescentes menos confortáveis em situações sociais no mundo real, pois podem se sentir mais seguros e à vontade no ambiente online, além de que de acordo com Araújo, Moreira e Silva (2022), esse uso exacerbado das telas também pode confundir o adolescente, fazendo-o ter dificuldade em distinguir o que é real e o que é virtual.

Entretanto, é fundamental destacar que o impacto do vício em telas nas habilidades sociais pode variar de pessoa para pessoa, e os efeitos negativos não afetam a todos da mesma forma. O uso equilibrado da tecnologia pode trazer benefícios, como conseguir conversar com diversas pessoas do mundo todo a qualquer momento, buscar informações necessárias de modo simples e rápido, ou até trazer a si comportamentos mais ágeis, novos modos de pensar, escrever e aprender (Nicolaci-da-Costa, 2002 *apud* Câmara; Soares, 2016), e estar ciente dos riscos associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode ajudar a reduzir os impactos negativos. Estabelecer limites saudáveis para o uso de telas e incentivar a interação social no mundo real são estratégias indispensáveis para lidar com essa questão.

### **3 METODOLOGIA**

Este projeto propôs a realização de uma análise sobre a relação entre o vício em telas e a possível dificuldade em socializar entre os estudantes que cursaram a primeira e segunda fase no segundo semestre de 2023, do Curso Técnico Integrado de Modelagem do Vestuário e Química do IFSC - Câmpus Centro. A abordagem do projeto foi de caráter qualitativo, assumindo também, uma pesquisa de campo.

Foi realizada uma pesquisa exploratória, com os objetivos de examinar quais seriam as relações entre a ausência de interação social com a exposição às telas. Além de identificarmos e debatermos a quantidade de tempo que os participantes passam diante da tela todos os dias. E por fim, problematizamos as relações interpessoais que os participantes da pesquisa mantêm nos dias de hoje.

Com essas metas alcançadas, coletamos os dados para a pesquisa através de um questionário eletrônico fechado. O questionário foi elaborado e aplicado por meio do Google Forms, um serviço gratuito de criação de formulários on-line que oferece uma grande variedade de recursos, incluindo a possibilidade de criar perguntas objetivas e descritivas.

Antes de aplicar o questionário, foi necessária uma permissão para a realização da pesquisa com seres humanos dentro do Instituto. Após a aprovação e já com o questionário pronto, foi solicitada a permissão dos professores para a interrupção de suas aulas num curto período de tempo, visto que a pesquisa foi aplicada em horário de aula, com os alunos que cursaram no segundo semestre de 2023, da primeira e segunda fase dos cursos técnicos integrados de Modelagem do Vestuário e Química. Esses alunos, no segundo semestre do ano de 2024 (período de aplicação do questionário), estão nas terceiras e quartas fases de seus respectivos cursos.

Para acessar o questionário, as visitas nas salas foram realizadas com QR codes, que forneceram o acesso imediato ao formulário on-line, por meio de seus celulares.

A população que respondeu ao questionário foi escolhida por estar inserida no contexto da pandemia da COVID-19, escolha justificada pela nossa segunda hipótese, que especula sobre a pandemia da COVID-19 em 2020 ser o porquê dos adolescentes terem perdido a habilidade de socializar.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

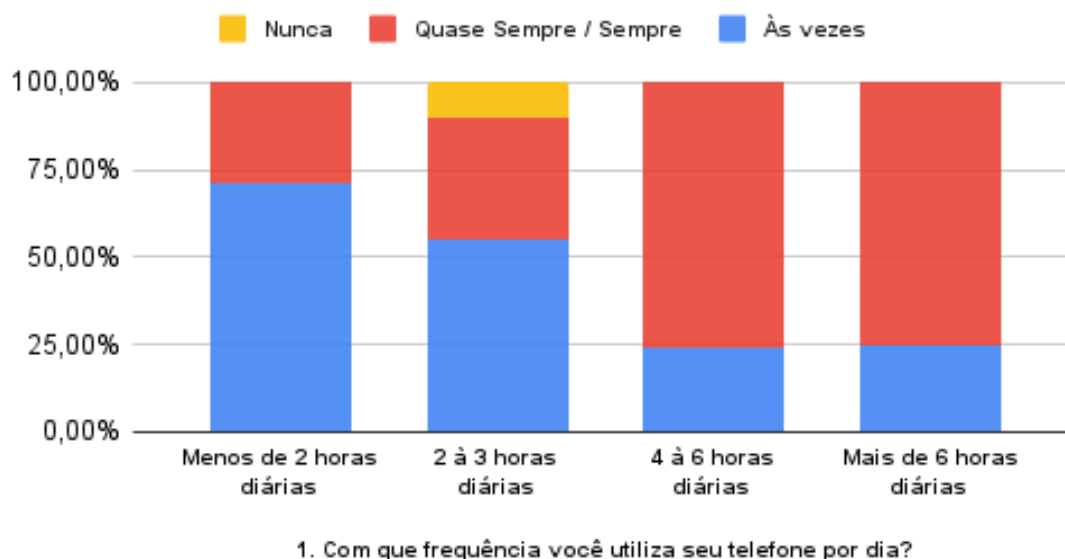
A seguir, apresentaremos e discutiremos as análises dos dados coletados no decorrer da pesquisa, que foram divididas em 3 tópicos, exibindo suas relações logo abaixo na forma de gráficos. Iremos enfatizar a relação dos dados coletados pelo questionário aplicado nas turmas que cursaram a primeira e segunda fase no segundo semestre de 2023, dos cursos técnicos integrados de Modelagem do Vestuário e Química do IFSC Câmpus - Centro, junto com nossas hipóteses e pesquisas bibliográficas, com o objetivo de confirmar ou discordar de tais afirmativas presentes nas mesmas e, descobrir qual é a relação entre o vício em telas e a dificuldade de socialização dos adolescentes.

## 4.1 VÍCIO EM TELAS

Ao relacionar as perguntas 1 (Com que frequência você utiliza seu telefone por dia?) e 5 (Você acaba dormindo pouco ou se atrasando por causa do celular?), podemos perceber que, quanto mais utilizamos o celular no nosso cotidiano mais podemos acabar nos atrasando e perdendo o horário de realizar nossas ações do cotidiano ou até mesmo dormindo pouco, tanto que 14,29% dos estudantes entrevistados responderam que quase sempre ou sempre acabam se atrasando, perdendo o horário ou dormindo pouco por causa dos dispositivos. Esses afirmam utilizar menos de 2 horas diárias. Assim vemos uma correlação com o que as autoras Samara Sousa Diniz Soares e Gislene Clemente Vilela Câmara afirmam, “pelas ruas, shopping centers, escolas, bares, hotéis e universidades é comum observarmos pessoas com esses dispositivos em mãos, principalmente o celular, representante principal da comunicação móvel terrestre” (Soares; Câmara, 2016, p. 205).

**Figura 1 - Relação entre as questões 1 e 6**

Questão 1 e 6: Você tem o costume de usar seu celular enquanto faz coisas do cotidiano? (Ex.: comer, estudar, etc.)



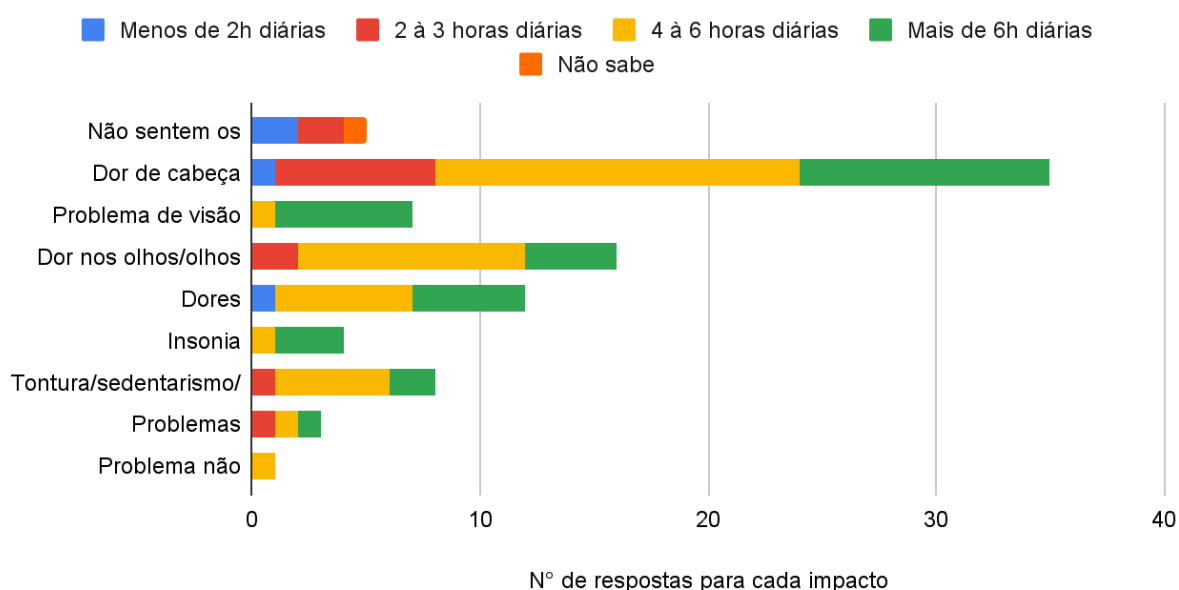
Fonte: dados próprios

Além disso, em relação às perguntas 1 (Com que frequência você utiliza seu telefone por dia?) e 6 (Você tem o costume de usar seu celular enquanto faz coisas

do cotidiano?) representadas pelo gráfico acima, nota-se que os estudantes que responderam sempre ou quase sempre (76,09%) para usar o celular na hora de realizar atividades do cotidiano, utilizam o aparelho eletrônico de 4 a 6 horas diárias. Assim, os estudantes que utilizam mais de 6 horas diárias são 75%. Dessa forma, percebemos uma ligação direta com a ideia de que outros autores vão enfatizar: Que “o indivíduo dependente tem preferência para a vida virtual, deixando de lado aspectos inevitáveis para a sobrevivência, tais como, alimentação, sono, entre outros”, além disso Goldberg caracteriza o “transtorno de dependência tecnológica através de sintomas como ausência de realização das funções profissionais ou sociais para manter o acesso à internet” (Fortim; Araújo, 2013 *apud* Silva; Leite; Costa, 2022, p. 9).

**Figura 2 - Relação entre as questões 1 e 16**

1. Com que frequência você utiliza seu telefone por dia? 16. Você sente algum impacto negativo em sua saúde física devido ao uso excessivo de



**Fonte: dados próprios**

A pergunta 1 pedia que os estudantes falassem quanto tempo utilizavam as telas, já a pergunta 16 era uma pergunta descritiva que indagava quais eram os efeitos negativos do uso de telas. A partir das respostas obtidas demonstradas pelo gráfico acima, nota-se que as pessoas que utilizam as telas por mais de quatro horas

têm pelo menos um impacto na sua saúde. Grande parte dos pesquisados sofrem com dores de cabeça, até mesmo as pessoas que utilizam as telas menos de duas horas diárias. Quem passa mais de quatro horas em frente das telas digitais dizem que sofrem de insônia, enquanto as pessoas que utilizam as telas de duas horas a mais de seis horas relatam problemas como tonturas, cansaço, sedentarismo e procrastinação, ou então, dores nos olhos e olhos secos, causados pela concentração excessiva nas telas, fazendo com que o indivíduo pisque menos. Sendo assim, percebe-se uma forte ligação com o que os autores Barros, Oliveira, Maia, Nilma e Almodin (2021, p. 2) vão afirmar, “o tempo excessivo em frente às telas do computador pode levar a distúrbios do sono, que estão associados ao mau desempenho escolar, fadiga ocular e esgotamento físico e mental”. Além disso, esses problemas podem acabar evoluindo com o tempo, resultando em outros mais sérios como déficits de atenção, concentração e memória, dor de cabeça e tontura. Ao diminuir o tempo em frente às telas, melhora-se a saúde mental e física.

Na relação feita entre as perguntas 3 (Você tem costume de estar sempre com seu celular por perto?) e 4 (Você se sente inquieto quando não está usando algum aparelho eletrônico?), os estudantes que responderam quase sempre (40,5%) e 100% das pessoas que responderam às vezes, costumam ficar um pouco inquietos sem os aparelhos por perto, e os alunos que responderam que sempre (54,5%) ficam com o celular junto a si se sentem um pouco ou muito ansiosos. Assim como os autores dizem “O que vai definir se o indivíduo é dependente ou não é a falta de capacidade de controlar o uso de objetos” (Vanderschuren; Everitt, 2005 *apud* Rolnik; Sholl-Franco, 2006).

E assim consideramos que, hoje em dia, os adolescentes tendem a ficar muito ansiosos e inquietos sem os aparelhos eletrônicos por perto, concluindo a hipótese “o uso constante do aparelho celular pode causar nos estudantes das quatro turmas do integrado do segundo semestre de 2023, um tipo de medo irracional de ficar sem se conectar a internet, chamado de nomofobia<sup>2</sup>. Isto nos faz socializar menos, por achar outros assuntos desinteressantes”.

---

<sup>2</sup> De acordo com Teixeira *et al.* a nomofobia “representa a angústia ou medo desproporcional de ficar sem o celular e sua conexão com o mundo virtual”.

## 4.2 SOCIALIZAÇÃO

A socialização é uma parte essencial do nosso dia a dia, tanto no trabalho, escola, na família, quanto de forma on-line. A diferença é que o contato e a proximidade se fazem mais fortes quando um indivíduo relaciona-se presencialmente, enquanto a socialização digital, na verdade, tem contribuído para o aumento do tempo que passamos utilizando dispositivos eletrônicos.

Na pergunta 12, questionamos sobre a dificuldade de socializar em lugares públicos ou com grandes concentrações de pessoas, e tivemos de resposta que cerca de 28,3% dos alunos têm essa dificuldade às vezes, 26,4% sempre têm problemas de socialização e 19,8% dos alunos relatam que nunca sentiram nenhuma dificuldade. Dos estudantes que relatam essa complicação, 58,8% a tinham desde antes da pandemia, e 41,2% dizem que ela aumentou.

E ainda assim, os dados da pergunta 13 (Você tem mais amigos de forma virtual [totalmente pela internet] ou amigos presenciais [trabalho, escola, conhecidos, parentes]?) mostram que a maior parte dessas pessoas têm mais amigos pessoalmente, o que foi uma surpresa nos resultados, porque segundo nossas hipóteses, deveria acontecer justamente o contrário:

[...] expõem em suas pesquisas a visão de que apesar dos jovens descrevem a internet como um espaço onde sentem mais facilidade para falar, serem sinceros, verdadeiros, eles demonstram terem dificuldade de estabelecer relações de confiança e evitam fazer laços afetivos, uma vez que, na web os números de amigos/seguidores são mais bem vistos que as relações cordiais. (Lima; Castro; Melo, 2011 *apud* Silva; Gondim, 2022, p. 98).

Por outro lado, ao formularmos nossas hipóteses, nos baseamos em uma população cuja socialização não foi afetada pela pandemia, diferente dos artigos consultados. No entanto, esse fenômeno registrado nos dados contribuiu para a segunda hipótese deste trabalho, mostrando que o isolamento social vivenciado durante o ápice da pandemia da COVID-19 interferiu de certo modo nos relacionamentos e no modo de socialização dos estudantes questionados.

Com a pergunta 14 (Você costuma ficar mais em casa ou sair com seus amigos/família?), podemos perceber que a maioria dos pesquisados dizem ter mais amigos presenciais mas preferem ficar em casa, isso mostra que a escola funciona como uma ferramenta para aproximar os jovens, já que, mesmo que eles não tenham o costume de sair de casa frequentemente para atividades de lazer, eles socializam

presencialmente todos os dias. Os que demonstraram ter maior facilidade de comunicação interpessoal on-line, possivelmente procuram em aplicativos e sites de bate-papo pessoas que têm os mesmos interesses, o que realmente ajuda na busca de amizades, que, ao contrário da forma presencial, os estudantes criam laços causados pelo convívio, e não pelos interesses.

#### 4.3 PANDEMIA

Das análises realizadas com as perguntas 1 (Com que frequência você utiliza seu telefone por dia?) e 17 (Você acha que seu tempo de uso em aparelhos virtuais aumentou durante/após a pandemia?), 69% da população pesquisada sentiu que seu tempo diante das telas aumentou se comparado ao período de confinamento da pandemia da COVID-19. Desses 69%, 78,4% deles fazem o uso do aparelho celular de 4 a mais de 6 horas diariamente, o que caracteriza um uso excessivo desse meio.

Interessantemente, apesar de o artigo de Santos (2021) indicar que o uso de aplicativos de jogos aumentou após a pandemia, nossas análises das perguntas 2 (Quais tipos de aplicativos você mais utiliza no seu dia a dia atualmente?) e 18 (Quais tipos de aplicativos você utilizava ANTES da pandemia?) revelam que os aplicativos de comunicação e redes sociais são, na verdade, os mais utilizados atualmente. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) (2020 *apud* Amâncio *et al.*, 2023, p. 2), para adolescentes de onze a dezoito anos, o tempo de telas diário recomendado é de duas a três horas.

Ao observar a afirmação:

O isolamento social impediu que crianças e adolescentes vivessem um aspecto primordial para seu desenvolvimento, que é a interação com seus pares e o desenvolvimento de habilidades sociais, fator importante para o autoconhecimento, convívio com o outro e em sociedade, aceitação das diferenças e etc. (Lima; Sousa, 2023, p. 98)

Percebemos que não há correlação com as respostas dos participantes da pesquisa. Conforme relacionamos as questões 19 (Com qual frequência você praticava atividades de lazer coletivas ANTES do confinamento?) e 20 (Com qual frequência você pratica atividades de lazer coletivas atualmente, DEPOIS do período de confinamento?), vemos que os pesquisados afirmam que sua frequência de socialização pré e pós pandemia não teve grandes alterações, implicando talvez em

uma ausência dessa dificuldade exacerbada em socializar de modo geral entre esses participantes.

Ao relacionarmos as perguntas 12.2, 15 (Com qual frequência você socializa com outras pessoas pessoalmente?), 17, 19 e 20 que verificam comportamentos antes e depois da pandemia, com exceção da 15, concluímos que, com o modo de socialização modificado após a pandemia, ao contrário da nossa hipótese, os adolescentes se tornaram mais sociáveis comparado ao período antes da pandemia, porém, ao mesmo tempo, mais conectados às telas. Deste modo, podemos afirmar que a dificuldade de socialização não tem relação com a pandemia e com o uso excessivo de telas, o que anula nossa segunda hipótese. Porém, por interferência de possível vergonha ou confusão dos pesquisados na hora de responder o questionário, a tese pode estar comprometida.

Entendemos que como Lima e Sousa (2023, p. 96-97) dizem que o isolamento social apresentou importante papel negativo no desenvolvimento de habilidades sociais dos adolescentes, e que “Devido o isolamento social (...), a única solução até então encontrada por crianças e pais foi o uso de aparelhos tecnológicos como uma forma de diversão e entretenimento”, e por fim “A hiperconectividade pode ser considerada um tipo de vício”, que pode acarretar em “ausência de vida social, interação social”, afirmações que justificam nossas hipóteses, mas entram em contradição com o universo de nossas análises. As respostas das análises de forma conjunta, apontam que as três grandes pautas abordadas no trabalho não possuem uma grande relação entre si.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Para esclarecer as considerações finais deste trabalho, resgata-se o problema de pesquisa, no qual diz que diferente das gerações passadas, onde buscavam informações através de rádio, jornais, livros, cinemas, música e televisão, a geração atual foi a primeira a crescer na era digital, que desde crianças tiveram acesso a inúmeras fontes de conhecimento e domínio sobre o fluxo de informações. Com os avanços tecnológicos, o celular passou a ser comum na sociedade brasileira, onde atualmente é um objeto indispensável no cotidiano das pessoas, que consigo trouxe além de diversão, a necessidade de sempre estar conectado.

A fim de descrever uma resposta para o problema de pesquisa, tivemos que aplicar uma metodologia com os objetivos de examinar quais seriam as relações entre a ausência de interação social com a exposição às telas, além de também identificarmos e debatermos a quantidade de tempo que os participantes passam diante da tela todos os dias e por fim, problematizamos as relações interpessoais que os participantes da pesquisa mantêm nos dias de hoje, tudo isso através de uma pesquisa exploratória.

Conforme concluído no item 4.1, sobre o Vício em Telas, a primeira hipótese é confirmada quando percebe-se que os estudantes consultados das quatro turmas do ensino médio integrado do segundo semestre de 2023, respondem que na relação feita entre as perguntas 3 (Você tem costume de estar sempre com seu celular por perto?) e 4 (Você se sente inquieto quando não está usando algum aparelho eletrônico?), os estudantes que responderam quase sempre (40,5%) e 100% das pessoas que responderam às vezes, costumam ficar um pouco inquietos sem os aparelhos por perto, e os alunos que responderam que sempre (54,5%) ficam com o celular junto a si, se sentem um pouco ou muito ansiosos. E assim consideramos que hoje em dia os adolescentes tendem a ficar muito ansiosos e inquietos sem algum aparelho eletrônico por perto, confirmando assim a primeira hipótese citada anteriormente.

A segunda hipótese, que pressupõe que a dificuldade de socialização percebida entre os alunos é consequência da pandemia ou até do uso de dispositivos eletrônicos não monitorado é negada no item 4.3, sobre a Pandemia, onde observamos que o modo de socialização foi modificado positivamente após a pandemia, ao invés de negativamente como o esperado por nós. No entanto, concluímos que dentro da amostra coletada, os adolescentes se tornaram mais sociáveis comparado ao período antes da pandemia, porém, ao mesmo tempo, mais conectados às telas. Deste modo, não conseguimos verificar que de fato a dificuldade de socialização não tem relação com a pandemia e do uso excessivo de telas.

Sendo assim, percebe-se que problemas para socializar podem vir do uso desequilibrado de aparelhos digitais, mas também que esses problemas já existentes, em alguns casos, aumentaram após o Lockdown, ou seja, a pandemia interferiu na sociabilização de quem a vivenciou. Conjuntamente com estas complicações, podem aparecer impactos na saúde mental e física dos jovens, principalmente dor de cabeça ou nos olhos.

Conforme citado em nossa fundamentação teórica, a dependência tecnológica pode ser tão impactante quanto outros vícios, mas pode ser superada. A autora Price (2018) sugere o uso de "mindfulness" para tratar o vício em celulares, o que envolve identificar os gatilhos e deixar o impulso passar ao reconhecê-los. O método consiste em entender que os desejos são apenas "chamados da mente", ajudando a controlar as emoções e refletir sobre os efeitos no comportamento e bem-estar. Price argumenta que reduzir o uso do celular de forma abrupta pode ser prejudicial, pois pode levar à formação de outros hábitos prejudiciais.

Como visto ao longo do trabalho, a discussão perante à socialização e o uso de telas dos adolescentes é de suma importância para o desenvolvimento destes e possíveis futuras melhorias nos aspectos citados. Ademais, como infelizmente não conseguimos afirmar a existência da relação da dificuldade de socialização e o uso de telas no contexto pós pandemia, percebemos a necessidade do aprofundamento de pesquisas referentes a essa temática.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Leila Márcia Guimarães; MOREIRA, Rosana Mendes Maciel; SILVA, Luciana de Araújo Mendes. O uso de celulares na adolescência e sua interferência nas relações interpessoais nesta fase. **Research, Society and Development**, [s.l.], v. 11, n. 13, p. 1-9, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/35644/29738>. Acesso em: 19 out. 2023.

BARROS, Viviane Fernanda da Silva; OLIVEIRA, Raissa Adriana da Silva Gomes de; MAIA, Robson Borges; NILMA, Fernandes; ALMODIN, Edna Motta. Efeitos do uso excessivo de telas eletrônicas na visão e no estado emocional. **Revista Brasileira de Oftalmologia**, Paraná, v. 80, n. 5, p. 1-6, 27 out. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbof/a/WD5LpDPp5vyKgcCCvy3jPgt/?lang=en&format=pdf>. Acesso em: 09 dez. 2024.

CÂMARA, Gislene Clemente Vilela; SOARES, Samara Sousa Diniz. Tecnologia e subjetividade: Impactos do uso do celular no cotidiano de adolescentes. Pretextos: **Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Minas Gerais, v. 1, n. 2, p. 204-223, 01 dez. 2016. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/13619/10513>. Acesso em: 21 out. 2024.

FORTIM, Ivelise; ARAÚJO, Ceres Alves de. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. **Bol. Acad. Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 33, n. 85, p. 292-311, dez. 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v33n85/a07.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2023.

LIMA, Maria Géssica; SOUSA, Felipe Neris. O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes: Uma análise do contexto da covid. **Revista Livre de Sustentabilidade e Empreendedorismo**, [s.l.], v. 8, n. 2, 2023, p. 90-108. Disponível em: <https://www.relise.eco.br/index.php/relise/article/view/673/752>. Acesso em: 10 out. 2024.

LOPES, Rosa Guedes; SADALA, Maria da Glória Schwab. O processo de socialização e o papel atual do psicanalista como parceiro da família e da escola. **Trivium**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 74-85, 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/trivium/v12n2/v12n2a07.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2024.

MANGUEIRA, Liane Franco Barros; NEGREIROS, Ricardo Andre Medeiros; DINIZ, Margareth de Fátima Formiga Melo; SOUSA, José Kenio de. Saúde mental das crianças e adolescentes em tempos de pandemia: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s.l.], v. 12, n. 11, p. 1-8, 27 nov. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4919/3249>. Acesso em: 11 nov. 2024.

PRICE, Catherine. **Celular: como dar um tempo: O plano de 30 dias para acabar com a ansiedade e retomar a sua vida**. 1 ed. São Paulo: Fontanar, set. 2018.

ROLNIK, Ariel Lorber; SHOLL-FRANCO, Alfred. As profundezas do vício: "Quando eu quiser, eu paro!". **Ciênc. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 9, p. 146-149, nov. 2006. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-58212006000300016&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212006000300016&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 16 mar. 2024.

ROSSI, Túlio. Isolamento, interação e socialização: uma abordagem sociológica da suspensão do ensino presencial na formação de crianças e adolescentes. **ORG & DEMO**, Uberlândia, v. 22, n. 2, p. 103-118, dez. 2021. Disponível em:

<https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/orgdemo/article/view/12452>. Acesso em: 23 out. 2023.

SANTOS, C. dos. Covid-19 e saúde mental dos adolescentes: vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais. **Holos**, [s.l.], v.3, p. 1-14, 2021. Disponível em:

<https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/download/11651/pdf/30915>. Acesso em: 11 nov. 2024.

SILVA, Braian Bruno da; LEITE, Cássia Soares; COSTA, Ederson Ribeiro.

**Dependência de tela - A patologia do século XXI: uma revisão narrativa.** [s.l.], [s.v.], p. 1-15, 2022. Disponível em:

<https://unisalesiano.com.br/aracatuba/wp-content/uploads/2022/01/Artigo-Dependencia-de-tela-A-patologia-do-seculo-XXI-uma-revisao-narrativa-Pronto.pdf>. Acesso em: 12 out. 2024.

SILVA, Danila Gomes Freire da; GONDIM, Liberalina Santos de Souza. Tecnologia e adolescência: influência nas relações interpessoais e na construção de identidade.

**Revista Construção Psicopedagógica**, São Paulo, v. 32, n. 33, p. 90-104, 2022.

Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/cp/v32n33/08.pdf>. Acesso em: 05 dez. 2024.

TANA, Caroline Mundim; AMÂNCIO, Natália de Fátima Gonçalves. Consequências do tempo de tela na vida de crianças e adolescentes. **Research, Society and Development**, [s.l.], v. 12, n. 1, p. 1-7, 04 jan. 2023. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39423/32439>. Acesso em: 10 out. 2024.

## APÊNDICE A - Questionário

### **CS 3ª Modelagem - Vício em telas e a dificuldade de socialização no contexto pós-pandemia**

#### TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “Vício em telas e a dificuldade de socialização entre os estudantes do IFSC no contexto pós-pandemia” realizada através do projeto Conectando Saberes, pelos alunos da 2ª Fase (2024.1) do curso Técnico em Modelagem do Vestuário, do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) câmpus Jaraguá do Sul - Centro, aprovado pelo processo no 23292.022126/2024-88, e coordenado por Kelly Machado Pinho Alflen. Seus pais ou responsáveis permitiram que você participe. Nesta pesquisa pretendemos identificar e analisar se há uma possível relação entre a falta de comunicação com a exposição a aparelhos eletrônicos no contexto pós-pandemia com os alunos que cursaram as primeiras e segundas fases do segundo semestre de 2023, com o objetivo de: Problematizar as relações de socialização que esses sujeitos mantêm atualmente e discutir a frequência das interações sociais presenciais pré e pós a pandemia da COVID-19 entre os sujeitos da pesquisa. O questionário é voluntário, sendo assim uma questão de livre espontânea vontade de responder ou não. Os jovens que irão participar desta pesquisa têm de 15 a 17 anos de idade. A pesquisa será feita no Instituto Federal De Santa Catarina (IFSC) - Câmpus Centro, onde os adolescentes irão responder a perguntas objetivas relacionadas ao tema citado. Para isso, utilizaremos o Google Forms, pois é um programa considerado seguro. É possível que haja certo constrangimento ou desconforto ao responder determinadas perguntas. Caso aconteça algo errado, você pode nos contatar pelos telefones que tem no começo do texto. Contudo, há vantagens em participar da pesquisa. Ao responder ao questionário, os participantes são levados à reflexão sobre os temas abordados. Além disso, contribui para o desenvolvimento acadêmico dos pesquisadores. Garantimos o seu anonimato na participação da pesquisa, suas informações e dados não serão compartilhados com terceiros. Os resultados serão utilizados estritamente para a análise das hipóteses propostas neste estudo, mantendo a confidencialidade dos adolescentes participantes.

Você concorda em participar desta pesquisa?

- Concordo em participar da pesquisa (100%).
- Não concordo em participar da pesquisa. ( 0;0%).

1° seção de perguntas:

### **Perguntas relacionadas ao vício em telas.**

1. Com que frequência você utiliza seu telefone por dia?

- Menos de 2 horas diárias. (6,6%).
- 2 à 3 horas diárias. (18,9%).
- 4 à 6 horas diárias. (43,4%) .
- Mais de 6 horas diárias. (30,2%).
- Não sei acessar essa informação. (0,9%).

2. Quais tipos de aplicativos você mais utiliza no seu dia a dia atualmente?

Marque todas que se aplicam.

- Aplicativos de comunicação. (73,3%).
- Jogos. (31,1%).
- Aplicativos de streaming e entretenimento. (45,3%).
- Redes sociais. (79,2%).
- Apps de pesquisa e inspiração. (20,08%).

3. Você tem costume de estar sempre com seu celular por perto?

- Sempre. (62,3%).
- Quase sempre. (34,9%).
- Às vezes. (2,8%).
- Nunca. (0,0%).

4. Você se sente inquieto quando não está usando algum aparelho eletrônico?

- Muito. (8,5%)
- Um pouco. (50,9%)
- Dificilmente. (40,6%)

5. Você acaba dormindo pouco ou se atrasando por causa do celular?

- Sempre. (5,7%).
- Quase sempre. (11,3%).
- Às vezes. (53,8%).
- Nunca. (29,2%).

6. Você tem o costume de usar seu celular enquanto faz coisas do cotidiano? (Ex.: comer, estudar, etc.)

- Sempre. (19,8%).
- Quase sempre. (44,3%).

- Às vezes. (34%).
- Nunca. (1,9%).

7. Quando você está com seus amigos, costuma utilizar o celular?

- Sempre. (7,5%).
- Quase sempre. (26,4%).
- Às vezes. (58,5%).
- Nunca. (7,5%).

8. Você se sente dependente das telas?

- Sim. (18,9%).
- Um pouco. (63,3%).
- Não. (18,9%).

9. Com que idade você começou a utilizar as telas?

- Menos de 2 anos. (0,9%).
- Entre 3 e 8 anos. (19,8%).
- Entre 8 e 12 anos. (57,5%).
- Entre 12 e 16 anos. (22,6%).
- Após os 16 anos. (0,0%).

10. Você se sente menos produtivo(a) em suas tarefas diárias devido ao uso excessivo de telas?

- Sempre. (11,3%).
- Quase sempre. (27,4%).
- Às vezes. (54,7%).
- Nunca. (6,6%).

11. Você acha que houve alguma mudança no seu modo de socialização após a pandemia?

- Sim. ( 55,7%).
- Um pouco. (27,4%).
- Não. (17%).

12. Você sente dificuldade de socializar em locais públicos (com grande concentração de pessoas)?

- Sempre. (26,4%).
- Quase sempre. (25,5%).
- Às vezes. (28,3%).
- Nunca. (19,8%).

**Perguntas relacionadas a socialização interpessoal.**

12.2 A dificuldade de socialização já existia antes da pandemia ou aumentou?

( ) Já existia. (58,8%).

( ) A dificuldade aumentou. (41,2%).

### **Perguntas relacionadas a vivência na pandemia.**

13. Você tem mais amigos de forma virtual (totalmente pela internet) ou amigos presenciais (trabalho, escola, conhecidos, parentes)?

( ) Mais amigos virtuais. (2,8%).

( ) Mais amigos de forma presencial. (78,3%).

( ) Mesma quantidade de forma virtual quanto presencial. (17,9%).

( ) Não tenho amigos. (0,9%).

14. Você costuma ficar mais em casa ou sair com seus amigos/família?

( ) Ficar em casa. (68,9%).

( ) Sair com outras pessoas. (31,1%).

15. Com qual frequência você socializa com outras pessoas pessoalmente?

( ) Sempre. (39,6%).

( ) Quase sempre. (43,4%).

( ) Às vezes. (17%).

( ) Nunca. (0,0%).

16. Você sente algum impacto negativo em sua saúde física devido ao uso excessivo de telas? Se sim, quais são esses impactos? (Ex.: dores de cabeça, olhos secos, dores musculares, etc.)

### **Obtivemos as seguintes respostas:**

Não
Não
Não.
Sim dor de cabeça
Dores de cabeça
Não sinto nenhum
Não
Sim, dores de cabeça
Não
Dores de cabeça
Postura, dores nas costas.
Aumento do grau do óculos, dores de cabeça, má postura(o que leva a dores nas costas/pescoço)

Sim, dores musculares.
Dores atrás dos olhos e fadiga e problemas de visão.
Dores de cabeça, incômodo nos olhos, má postura
Não
Raramente sinto algum efeito negativo, mas quando ocorre sinto dores de cabeça.
Dores musculares, falta de postura, olhos secos, etc.
Dor de cabeça
Vista cansada
Dores de cabeça mas não é algo frequente.
Sim, dor de cabeça e cansaço frequente
Sim, as vezes sinto meus olhos secos e ressecados
Dores de cabeça e nos olhos frequentes e dores no polegar.
Sim. Cansaço, preguiça, outros assuntos parecem desinteressantes.
Dor de cabeça e vista cansada
Dores de cabeça e sensibilidade ocular (sensibilidade luminosa)
Nenhum
Não
Não sinto
Dor de cabeça bem comum
Sim, insônia
Dores de cabeça e mais sono.
Sim, olhos secos e eventualmente dores musculares
Não
Não
Não
Dores de cabeça e nos olhos
Sim, dores musculares devido a má postura e também muita comparação com a vida "super produtiva" de outras pessoas da internet
Sim. Dores de cabeça, dor nos olhos e no pescoço
Não
Dor de cabeça
Não
Tenho moderado o uso das telas, então elas não estão me atrapalhando, muito pelo contrário me ajudam no estudo
As vezes dores de cabeça
dor de cabeça
Não
Postura, pela falta de mobilidade durante o tempo q uso o celular

Sim
Não sinto
Não, pois minhas dores vem da acrobacia
Não
Não
Não sinto
Maior dificuldade para dormir.
Olhos secos
Não
Dores de cabeça
Problema de visão
Na saúde não, mas me sinto com mais tédio e procrastinação
Dor de cabeça
Não
Não, mesmo sendo acima do peso eu sempre pratico exercícios, o estranho é que sendo o mais gordo da família, eu sou oq mais pratica exercício
Dores de cabeça e olhos secos
Sim, dores musculares.
Dor de cabeça e olhos secos
Somente dores de cabeça
Sim. Às vezes dores de cabeça
Dores de cabeça e nos olhos e olhos cansados
Nenhum
Sim, problema mais na minha mobilidade e flexibilidade.
Procrastinação
Não físicos, mas sinto às vezes uma dependência, percebendo que muitas vezes uso o celular como uma "muleta", utilizando ele para tarefas muito simples.
Como não uso de maneira exacerbada, não percebo muitos impactos na saúde
Eu posso dizer que o único impacto negativo foi o cansaço. Mas outros como dores de cabeça e olhos secos, por exemplo, não impactam em relação ao uso excessivo de telas.
Sim, fadiga e dores musculares
Insônia, inquietação, ansiedade, dificuldade de retornar o foco da visão para "longe"
Um pouco de cansaço.
Não
Não porque uso durante pouco tempo agora, mas no passado tinha dores de cabeça.
Não, eu costumo 'resolver' os impactos negativos na saúde.
Não.
Não sinto.

Não sinto impacto na saúde
Não
Não
Não
Não
Nem
Sim, sinto dor de cabeça e também nos olhos por forçar demais
Pode não ser por causa do celular, mas por ficar muito tempo sentada eu desenvolvi 16° de escoliose e ansiedade ( além das dores de cabeça e etc)
Olhos secos e ficou com uma marca no olho vermelha se uso em excesso mas acontece raramente.
Às vezes dor de cabeça
Dor de cabeça
Dores de cabeça
Acho que me atrapalha no sono, e já tive problemas de peso por não sair de casa
Dores de cabeça e dores nos olhos
Dores de cabeça, tontura
Dores de cabeça
Não
Não tenho nenhum impacto
Dor de cabeça e dor nos olhos
Dor de cabeça
Não.
Não.
Não, que eu saiba

17. Você acha que seu tempo de uso em aparelhos virtuais aumentou durante/após a pandemia?

- Aumentou. (70,8%).
- Diminuiu. (5,7%).
- Não teve mudança significativa. (23,6%).

18. Quais tipos de aplicativos você mais utilizava ANTES da Pandemia? Marque todas que se aplicam.

- Aplicativos de comunicação. (50,9%).
- Jogos. (70,8%).
- Aplicativos de streaming e entretenimento. (47,2%).
- Redes sociais. (38,7%).
- Apps de pesquisa e inspiração. (14,2%).

19. Com qual frequência você praticava atividades de lazer coletivas ANTES do confinamento?

( ) Sempre. (19,8%).

( ) Quase sempre. (33%).

( ) Às vezes. (42,5%).

( ) Nunca. (4,7%).

20. Com qual frequência você pratica atividades de lazer coletivas atualmente, DEPOIS do período de confinamento?

( ) Sempre. (34%).

( ) Quase sempre. (26,4%).

( ) Às vezes. (34,9%).

( ) Nunca. (4,7%).