

CENTRO UNIVERSITÁRIO BARÃO DE MAUÁ

RAFAEL PEREIRA SOARES

WELLINGTON MASCAGNI

**VIDA ACADÊMICA NA ERA DIGITAL: EXPLORANDO AS RELAÇÕES ENTRE
USO DE INTERNET E SAÚDE MENTAL EM UNIVERSITÁRIOS**

Ribeirão Preto

2023

RAFAEL PEREIRA SOARES
WELLINGTON MASCAGNI

**VIDA ACADÊMICA NA ERA DIGITAL: EXPLORANDO AS RELAÇÕES ENTRE
USO DE INTERNET E SAÚDE MENTAL EM UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia
do Centro Universitário Barão de Mauá para
obtenção do título de bacharel.

Orientadora: Ma. Alessandra Ackel Rodrigues

Ribeirão Preto
2023

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

V69

Vida acadêmica na era digital: explorando as relações entre uso de internet e saúde mental em universitários/ Rafael Pereira Soares; Wellington Mascagni - Ribeirão Preto, 2023.

44p.il

Trabalho de conclusão do curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá

Orientador: Me. Alessandra Ackel Rodrigues

1. Saúde mental 2. Uso problemático de internet 3. Universitários I. Soares, Rafael Pereira II. Mascagni, Wellington III. Rodrigues, Alessandra Ackel IV. Título

CDU 159.9

Bibliotecária Responsável: Iandra M. H. Fernandes CRB⁸ 9914

RAFAEL PEREIRA SOARES
WELLINGTON MASCAGNI

**VIDA ACADÊMICA NA ERA DIGITAL: EXPLORANDO AS RELAÇÕES ENTRE
USO DE INTERNET E SAÚDE MENTAL EM UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia
do Centro Universitário Barão de Mauá para
obtenção do título bacharel.

Data de aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Ma. Alessandra Ackel Rodrigues
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Dra. Gisele Machado da Silva Carita
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Dra. Marlene de Cássia Trivellato Ferreira
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Ribeirão Preto
2023

Dedico este trabalho aos universitários.

AGRADECIMENTOS

Este é, sem sombra de dúvidas, um momento mais do que especial em minha vida. Dentre todos os desafios encontrados no percurso, o maior deles foi tentar dar o melhor de mim todos os dias. Mesmo naqueles dias difíceis, onde o trabalho tomava toda minha concentração e permeava minha mente. Claro que os problemas existem, mas nada é mais gratificante do que poder contar com pessoas que amamos para superá-los. Por isso, meus agradecimentos aos principais envolvidos na minha formação.

À minha família, por sempre acreditar em mim. Por me apoiar mesmo quando eu estava cansado, mesmo quando pensava que seria impossível. Sem eles, nada disso seria possível. Nem sequer um passo teria dado sem o apoio dos meus familiares.

À minha orientadora, Alessandra Ackel. Agradeço pela paciência, pelos ensinamentos e pela prontidão em sempre ajudar. Obrigado por ser essa profissional extremamente competente. Tenho certeza de que as pessoas ao seu redor sentem muito orgulho da pessoa que você se tornou.

E agradeço a mim. Obrigado por não ter desistido mesmo quando estava cansado, sentindo-se incapaz e com a cabeça cheia de problemas. Obrigado por ter continuado e por todo seu empenho. Fico feliz por ser quem sou e espero estar sempre caminhando para me tornar aquilo que almejo ser.

- Rafael Soares

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar meus mais sinceros agradecimentos a todos que contribuíram para a realização deste Trabalho de Conclusão de Curso. Em primeiro lugar, desejo agradecer à minha orientadora Alessandra Ackel Rodrigues, pela orientação, paciência e apoio ao longo de todo o processo. Suas valiosas sugestões e orientações foram fundamentais para a conclusão deste trabalho, assim como minha dupla Rafael Pereira Soares, por toda a parceria e força nesse trabalho em conjunto fantástico.

Também sou grato aos professores da instituição, que compartilharam seu conhecimento e forneceram insights valiosos durante minha jornada acadêmica. Cada aula e discussão em sala de aula contribuíram para o meu crescimento como estudante.

Agradeço aos meus colegas de turma por suas amizades e colaborações. Compartilhar ideias e experiências com vocês enriqueceu minha jornada acadêmica.

Minha família e namorada merece uma gratidão especial por seu apoio incondicional e encorajamento ao longo de todos esses anos. Seu amor e apoio foram a âncora que me sustentou nos momentos desafiadores.

Por fim, agradeço a todas as fontes e recursos que consultei durante minha pesquisa. Cada autor e pesquisador cujo trabalho estudei contribuiu para a formação das ideias apresentadas neste TCC.

Este trabalho é dedicado a todos vocês, e é o resultado de um esforço coletivo. Obrigado por fazerem parte desta jornada e por me ajudarem a alcançar este importante marco acadêmico.

- Wellington Mascagni

Estamos todos numa solidão e numa multidão
ao mesmo tempo.

(Zygmunt Bauman)

RESUMO

A tecnologia trouxe para a humanidade incontáveis benefícios que auxiliam todos os indivíduos em diversos aspectos de suas vidas e contribuem para grandes avanços da sociedade como um todo. Contudo, com um mundo muito mais rápido, dinâmico e conectado, é possível notar um certo distanciamento entre as pessoas, que estão cada vez mais focadas em seus aparelhos eletrônicos, fazendo uso exacerbado de redes sociais e mídias digitais. Este estudo objetivou explorar as relações entre o uso de internet e a saúde mental de universitários, por meio de uma revisão integrativa da literatura com a pergunta norteadora “quais os impactos do uso de internet na saúde mental de universitários?”. A busca foi realizada nas bases de dados EBSCO, MEDLINE e SciELO com os descritores “mental health”, “internet use”, “problematic internet use” e “use of screens”. Adotou-se como critérios de inclusão o artigo abordar a relação entre saúde mental e uso de telas em universitários e ter sido publicado nos últimos 3 anos (2021 a 2023). Excluíram-se materiais que não foram resgatados na íntegra, artigos de revisão de literatura, trabalhos que abordavam intervenções mediadas por tecnologia e validação de instrumentos para avaliação de dependência de internet. Inicialmente, 464 artigos foram encontrados e, após exclusão dos repetidos, chegou-se a 355 artigos em potencial, que, submetidos aos critérios de exclusão, resultaram em 24 materiais incluídos nesta análise. Os resultados possibilitaram uma compreensão por meio de cinco vertentes: 1) caracterização dos estudos; 2) aspectos psicológicos associados ao uso de mídia; 3) fatores de risco; 4) dependência de internet e COVID-19 e 5) medidas para minimização dos impactos do uso de mídias. A primeira categoria evidenciou que nessa área da literatura predominam estudos quantitativos e que o instrumento mais comum para rastreio de internet é teste de dependência de internet de Young. A literatura brasileira carece de estudos, já que apenas 3 sobre essa realidade foram encontrados. Os aspectos psicológicos que se associaram a maior uso problemático de mídias foram solidão, burnout acadêmico, dificuldade de autogestão do tempo e uso de internet como estratégia de autodistração. Entre os fatores de risco encontrados, destacaram-se os transtornos mentais comuns, especialmente sintomas depressivos, ansiosos e estresse, bem como condições sociodemográficas (idade menor que 21 anos e tempo de uso maior de 6 horas diárias) e suporte social restrito. O crescente uso de telas durante a pandemia de COVID-19 parece ter se configurado como uma estratégia de enfrentamento frente ao isolamento social. Foi consenso na literatura a necessidade de implementação de estratégias para minimização dos impactos associados ao uso de mídias, fortalecendo repertórios de enfrentamento, habilidades socioemocionais, melhorias na qualidade de vida e aumento da rede de suporte social. Por fim,

destacou-se a importância que as instituições de ensino e órgãos públicos têm quanto à psicoeducação sobre o uso de mídias e seus efeitos nocivos. Conclui-se que a pressão acadêmica pode ser entendida como um predisponente para o desenvolvimento de problemas de saúde mental e estes problemas estão altamente relacionados com o uso problemático de internet.

Palavras-chave: saúde mental; uso problemático de internet; universitários.

ABSTRACT

Technology has brought countless benefits to humanity that help all individuals in different aspects of their lives and contribute to great advances in society as a whole. However, with a much faster, more dynamic and connected world, it is possible to notice a certain distance between people, who are increasingly focused on their electronic devices, making excessive use of social networks and digital media. This study aimed to explore the relationships between internet use and the mental health of university students, through an integrative literature review with the guiding question “what are the impacts of internet use on the mental health of university students?”. The search was carried out in the EBSCO, MEDLINE and SciELO databases with the descriptions “mental health”, “internet use”, “problematic internet use and “use of screens”. The inclusion criteria were the article addressing the relationship between mental health and screen use in university students and having been published in the last 3 years (2021 to 2023). Materials that were not retrieved in full, literature review articles, works that addressed technology-mediated interventions and validation of instruments for assessing internet addiction were excluded. Initially, 464 articles were found and, after excluding duplicates, 355 potential articles were reached, which, when subjected to the exclusion criteria, resulted in 24 materials included in this analysis. The results enabled an understanding through five aspects: 1) characterization of the studies; 2) psychological aspects associated with media use; 3) risk factors; 4) internet dependence and COVID-19 and 5) measures to minimize the impacts of media use. The first category showed that quantitative studies predominate in this area of literature and that the most common instrument for internet screening is Young's internet addiction test. Brazilian literature lacks studies, as only 3 on this reality were found. The psychological aspects that were associated with greater problematic use of media were loneliness, academic burnout, difficulty self-managing time and using the internet as a self-distraction strategy. Among the risk factors found, common mental disorders stood out, especially depressive symptoms, anxiety and stress, as well as sociodemographic conditions (age under 21 years old and time of use greater than 6 hours per day) and restricted social support. The increasing use of screens during the COVID-19 pandemic appears to have emerged as a coping strategy in the face of social isolation. There was a consensus in the literature on the need to implement strategies to minimize the impacts associated with the use of media, strengthening coping repertoires, socio-emotional skills, improvements in quality of life and increasing the social support network. Finally, the importance of educational institutions and public bodies in terms of psychoeducation on the use of media and its harmful

effects was highlighted. It is concluded that academic pressure can be understood as a predisposition to the development of mental health problems, and these problems are highly related to harmful internet use.

Keywords: Mental health; problematic internet use; college students.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 A Internet modificou nossas vidas	12
1.2 Saúde mental e uso de internet em universitários	15
2 JUSTIFICATIVA	18
3 OBJETIVOS	19
4 MÉTODO	20
4.1 Desenho do estudo	20
4.2 Procedimentos	20
4.2.1 Critérios de inclusão	21
4.2.2 Critérios de exclusão	21
4.3 Análise de dados	22
5 RESULTADOS	23
5.1 Caracterização dos estudos incluídos na revisão	23
5.2 Aspectos psicológicos associados ao uso de mídias	26
5.3 Fatores de risco	29
5.4 Dependência de internet e COVID-19	31
5.5 Medidas para minimização dos impactos do uso de mídias	32
6 DISCUSSÃO	33
7 CONCLUSÃO	36
REFERÊNCIAS	37

1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, e, até mesmo, com o auxílio dos avanços tecnológicos, diversos estudos direcionados ao bem-estar das pessoas têm sido contemplados. Um dos principais aspectos a serem levados em consideração, para que um indivíduo seja considerado mentalmente saudável, é sua disposição para contribuir para com a sociedade, capacidade de utilização de seus recursos internos e sua resiliência para lidar com eventos estressores do cotidiano (OMS, 2022a).

As recentes mudanças sociais oriundas da relação do homem com a internet têm modificado desde a forma como se pede comida ou se busca uma informação, até mesmo a forma como os relacionamentos afetivos acontecem. Ao mesmo tempo que elas inegavelmente abrem novos caminhos e possibilidades, também têm sido associadas cada vez mais a impactos nos âmbitos físico, psíquico e sociais (YOUNG; ABREU, 2019).

O desenvolvimento humano se dá em estágios que se sucedem e trazem novos desafios ao indivíduo do ponto de vista psicomotor, cognitivo, afetivo e social (PAPALIA; FELDMAN, 2013). A vivência universitária é permeada por diferentes desafios ao jovem adulto, sendo influenciada por fatores protetivos e estressores, cuja interação pode impactar a adaptação acadêmica do estudante, bem como em sua saúde mental (MONTEIRO; SOARES, 2017; SOARES *et al.*, 2019; SOARES *et al.*, 2021).

O uso de tecnologia é marcante no âmbito universitário, considerando-se as diferentes maneiras como estão inseridas na sala de aula, como ferramentas de estudo e comunicação entre professor e aluno, entre outras. Se, por um lado, elas podem facilitar muitas coisas, propiciando essas ferramentas inovadoras, por outro, é necessário se questionar sobre outros possíveis efeitos do uso de internet no contexto da vivência universitária.

1.1 A internet modificou nossas vidas

A sociedade, de uma forma geral, sempre esteve empenhada em explorar e descobrir formas e métodos de solucionar os desafios que enfrentamos, da forma mais assertiva e eficaz possível. Por conta disso, estamos em constante mudança e evolução. Entretanto, o ritmo dessas mudanças cresceu drasticamente no último século, e essa alteração está estritamente relacionada com a chegada da internet e a evolução da

tecnologia. É inegável que os seres humanos, como sociedade, alcançaram níveis de evolução e interação inimagináveis com os avanços tecnológicos. A internet atravessou fronteiras culturais, políticas e relacionais, impactando a sociedade como um todo e trazendo um novo formato para as relações humanas (EISENSTEIN; BESTEFENON, 2011).

Na década de 1960, a internet teve seu início com a criação da ARPANET, destinada a aprimorar a comunicação entre centros de pesquisa, instalações militares e o Pentágono nos Estados Unidos. A primeira mensagem foi transmitida entre computadores da UCLA e da SRI, ambas instituições acadêmicas. Na década de 1980, a internet se expandiu significativamente, tornando-se um espaço para usos comerciais e privados. No Brasil, a internet chegou em 1988 e foi autorizada para uso privado e comercial em 1994. Hoje, a internet se destaca como o principal meio de comunicação global, com mais de 5 bilhões de usuários em todo o mundo (SILVA, 2023).

Atualmente, a influência da internet e das mídias sociais é visível e facilmente percebida nos indivíduos. A informação encontra-se à um clique, a comunicação a longas distâncias se tornou algo simples e a comodidade e a praticidade cada vez mais presente na vida de cada um é uma realidade para todos. Essas mudanças são capazes de fornecer diversos benefícios à população, porém, por serem drásticas, causam impactos tão expressivos que merecem a atenção dos estudiosos (EISENSTEIN; BESTEFENON, 2011).

Com todo esse avanço tecnológico, o uso das mídias sociais vem crescendo no Brasil, ganhando cada vez mais e mais usuários. Estima-se que “os brasileiros usuários de Internet já formam um contingente de 155,7 milhões, o que representa mais 11,8 milhões de usuários de Internet em relação a 2019” (BRASIL, 2022). Estes números expressam um crescente extremamente significativo, logo, faz-se necessário refletir sobre quais aspectos podem estar sendo influenciados por todo esse uso de internet.

O uso de mídias é responsável por trazer diversos benefícios à atualidade, causando impactos verdadeiramente significativos no mundo moderno. Graças às mídias digitais, a população em geral tem maior acesso à informação, com muito mais agilidade e praticidade, conseguem se comunicar com facilidade, expor seus pensamentos aos demais, etc. Entretanto, apesar de todos esses benefícios, atualmente, vem sendo discutido outros aspectos relacionados a sua utilização (ABREU, GÓES, 2019; YOUNG; ABREU, 2019).

O uso exacerbado das mídias influencia diretamente no cotidiano familiar, fazendo com que exista menos diálogo entre as famílias, resultando em uma menor interação entre os indivíduos. A participação dos pais no desenvolvimento dos filhos é de

extrema importância para diversos fatores que vão contribuir no processo de aprendizagem e amadurecimento dessas crianças (SILVA; SILVA, 2017).

Mesmo que o uso excessivo de mídias ainda não seja caracterizado como um transtorno, estudos acadêmicos já discorrem a respeito de nomenclaturas específicas que descrevem este uso como sendo potencialmente prejudicial. Terminologias como: dependência de internet, uso patológico de internet, uso compulsivo de internet e uso problemático de mídias interativas (PIMU) são tópicos discutidos em pesquisas (ABREU, GÓES, 2019; YOUNG; ABREU, 2019).

Tal problemática se tornou tão significativa que até mesmo já recebe menções em alguns manuais de diagnóstico, como, por exemplo, o transtorno do jogo pela internet, o qual é considerado um distúrbio comportamental, semelhante aos transtornos por uso de substâncias. Este transtorno está na sessão que indica condições que necessitam de mais estudos do DSM-5-TR (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023).

O jogo pela internet envolve atividades de jogo em grupo por várias horas, resultando em perda de controle, tolerância e sintomas de abstinência, semelhantes aos transtornos por uso de substâncias. Os afetados dedicam longas horas ao jogo, negligenciando obrigações e atividades normais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023).

Embora tenha sido reconhecido pelo governo chinês, a falta de critérios diagnósticos padronizados dificulta a compreensão completa do transtorno. Estudos epidemiológicos são necessários para determinar a prevalência e os fatores influentes. Critérios diagnósticos precisos ainda estão sendo desenvolvidos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023).

Estudos mais específicos sobre a temática foram abordados por meio da última versão do CID-11, onde constam diversos aspectos ligados à dependência de uso de internet por meio de jogos eletrônicos online, nomeado como *Gaming Disorder*, sendo alguns de seus critérios: 1) A capacidade prejudicada de controlar diversos aspectos do jogo, como seu início, frequência, intensidade, duração e contexto; 2) A crescente priorização do jogo, levando a que ele supere outros interesses e atividades cotidianas; 3) A persistência ou a intensificação do jogo, mesmo diante de consequências negativas. Esse comportamento é tão grave que resulta em prejuízos significativos nas áreas pessoal, familiar, educacional, ocupacional ou em outras áreas sociais essenciais. O padrão de jogo pode ocorrer de forma contínua ou intermitente e repetitiva (OMS, 2019).

Outros autores também já elaboraram sobre tais critérios envolvidos nessa

temática, buscando compreender o real impacto do Uso Problemático de Mídias Interativas (PIMU) e diferenciar questões de classificação entre dependência, compulsão ou síndrome. Tais estudos buscam contribuir com a conscientização do quanto essa é uma preocupação crescente na saúde, necessitando de estratégias de avaliação que devem distinguir entre comportamentos normais e disfunções que requerem intervenção. O tratamento do PIMU deve ser baseado em teorias bem avaliadas e é necessário treinar profissionais para prevenção, diagnóstico e intervenção. Além disso, é essencial criar estratégias para orientar o uso saudável de mídias interativas e limitar seu uso problemático (RICH; TSAPPSI; KAVANAUGH, 2019).

Há autores que também descrevem mais acerca do próprio uso de telas como sendo algo prejudicial em nosso curso de desenvolvimento quando utilizado em excesso. Nomeado como Síndrome de Tela Eletrônica, descreve-se como sendo uma forma de desregulação, onde o indivíduo se vê incapaz de modular o próprio humor, atenção e excitação em decorrência do uso constante de telas. Mesmo ele ainda não sendo considerado como uma dependência, pode trazer sintomas e efeitos colaterais por estar em constante interação com estes estimulantes (YOUNG; ABREU, 2019).

1.2 Saúde mental e uso de internet em universitários

Com o tempo e os avanços tecnológicos, várias pesquisas voltadas para a qualidade de vida das pessoas têm sido conduzidas. Um dos principais fatores a serem avaliados na definição de saúde mental de um indivíduo é a sua disposição para contribuir para a sociedade, sua habilidade de utilizar seus recursos internos e sua capacidade de lidar com situações estressantes do dia a dia (OMS, 2022a).

Saúde mental refere-se ao estado emocional, psicológico e social de uma pessoa. É quando alguém se sente bem consigo mesmo, lida eficazmente com o estresse, mantém relacionamentos saudáveis e consegue lidar com os desafios da vida. Ter uma boa saúde mental envolve equilíbrio emocional, autoestima positiva e capacidade de enfrentar os altos e baixos da vida (OMS, 2022b).

Existem diversos fatores que podem influenciar diretamente na saúde mental dos indivíduos. Os determinantes sociais de saúde mental surgem para representar aspectos em nossa sociedade que podem contribuir para o adoecimento psicológico das pessoas. A satisfação laboral, por exemplo, exerce grande influência no que consideramos como bem-estar em nossa sociedade. A vulnerabilidade social, a privação de uma educação de

qualidade, a discriminação sexual e a violência de gênero, o ambiente familiar disfuncional, recorrentes experiências de estresse e a exclusão social são representados como determinantes sociais que podem contribuir para o adoecimento psíquico dos cidadãos (ALEXANDRA; FILIPE, 2010).

Os avanços a respeito dos estudos relacionados à saúde mental têm se destacado cada vez mais no cenário científico mundial e um dos pontos que tem chamado a atenção dos pesquisadores é como a sociedade e o desenvolvimento dos indivíduos são impactados pelo uso de mídias virtuais. É incontestável o fato de que a tecnologia está cada vez mais presente na sociedade, fazendo parte de, praticamente, todos os ambientes sociais que permeiam e influenciam o desenvolvimento dos seres humanos, tornando-se mais acessível e comum entre os indivíduos (ABREU; EISENSTEIN; ESTEFENON, 2013).

Estudos têm trazido evidências concretas de que o uso das mídias pode sim ser prejudicial à saúde mental dos indivíduos, sendo realizado diversos estudos pautados em escalas que buscam mensurar a relação entre o uso de mídias com alguns distúrbios, trazendo alguns resultados que, quando relacionados com o uso problemático de mídias, evidenciam diversos aspectos característicos da depressão, utilizando-se de uma das escalas mais recomendadas para a detecção deste transtorno, o BDI (SILVA; CUNHA, 2019).

O uso das redes sociais em excesso e seus impactos estão ganhando, cada vez mais, o olhar dos estudiosos dentro do cenário acadêmico. Isso se dá pelo fato de que é impossível negar os efeitos negativos que este excesso tem causado na vida dos indivíduos. A quantidade de tempo gasto com as mídias sociais tem sido associada ao isolamento social, fator este que contribui diretamente para o desenvolvimento de transtornos mentais (ABJAUDE *et al.*, 2020).

A depressão e a ansiedade são transtornos mentais evidenciados em sujeitos que utilizam as redes sociais de forma imprudente, passando diversas horas navegando na internet. Estes transtornos são constantemente associados ao uso problemático de internet. Além disso, estes sujeitos podem desenvolver dependência de internet, tornando ainda mais difícil a adequação desse uso para que ele se torne saudável e não desenvolva prejuízos significativos na vida das pessoas (MORENO, 2021).

Logo no início da vida adulta, os jovens se deparam com diversos desafios que podem influenciar diretamente em suas relações, em seu próprio desenvolvimento e em sua maneira de enxergar o mundo. É um ponto crucial do amadurecimento do sujeito. Um desses grandes desafios é a trajetória pelo ensino superior. Apesar de ser um momento importante, ele pode, por sua vez, proporcionar fatores capazes de adoecer as pessoas que

vivenciam esse ambiente. Estudos relatam que a satisfação acadêmica, a demanda de tarefas, as relações com professores e colegas de classe podem gerar adoecimento e ser capaz de promover transtornos como: burnout, depressão e ansiedade (ARINÕ *et al.*, 2023).

A vida acadêmica exige constante esforço e muitos jovens não se veem preparados para assumir tais responsabilidades. As cobranças excessivas e as altas demandas podem ser responsáveis por causar estresse e insônia, que estão fortemente relacionados aos fatores responsáveis pelo prejuízo no bem-estar psicológico das pessoas. Concomitantemente, a população universitária é considerada população de risco para o uso de álcool e outras drogas, que também promovem prejuízo na saúde mental (SILVA *et al.*, 2021).

Com o impacto da COVID-19, os centros universitários se viram obrigados a se adequarem ao ensino remoto emergencial, para que seus alunos não fossem tão prejudicados pelo isolamento social. Nesse sentido, a tecnologia foi responsável por facilitar este processo, permitindo a continuidade das aulas de forma remota. Entretanto, estudos alegam que esta modalidade de ensino trouxe impactos negativos na vida dos universitários, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas ansiosos e depressivos. Além disso, também foi possível perceber uma queda no rendimento acadêmico e prejuízos nas relações afetivas (GONÇALVES *et al.*, 2021).

2 JUSTIFICATIVA

A tecnologia trouxe para a humanidade incontáveis benefícios que auxiliam todos os indivíduos em diversos aspectos de suas vidas e contribuem para grandes avanços da sociedade como um todo. Contudo, com um mundo muito mais rápido, dinâmico e conectado, é possível notar um certo distanciamento entre as pessoas, que estão cada vez mais focadas em seus aparelhos eletrônicos, fazendo uso exacerbado de redes sociais e mídias digitais. Levando isso em consideração, faz-se necessário levantar dados e questões que podem identificar possíveis impactos na saúde mental dos indivíduos, relacionados ao uso de telas e internet.

A entrada na universidade e a vivência acadêmica é influenciada por diversos desafios para os jovens. Nesse cenário, o uso exacerbado de mídias aparece como mais um fator que afeta a saúde mental dessa população. Sendo assim, tem-se a necessidade de estudos acerca destas influências e de como elas podem vir a afetar no percurso do desenvolvimento do universitário, considerando os mais diversos aspectos relacionados aos impactos destes meios à saúde mental. Cabe ressaltar, ainda, que se trata de um tema emergente e que a literatura brasileira carece de estudos a respeito.

3 OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo geral explorar as relações entre o uso de internet e a saúde mental dos universitários. Como objetivos específicos, têm-se:

- Caracterizar variáveis psicológicas associadas ao uso de internet em universitários.
- Descrever os impactos associados ao uso de internet na saúde mental de universitários.

4 MÉTODO

Neste capítulo, discutiremos a estrutura metodológica que guiará nossa pesquisa, explicando o percurso da revisão integrativa e as estratégias de análise que serão utilizadas. A compreensão da metodologia deste estudo é essencial para avaliar a credibilidade e a validade dos resultados que serão apresentados posteriormente.

4.1 Desenho do estudo

Foi utilizado como base metodológica a revisão integrativa, que se trata de uma abordagem abrangente e sistemática para analisar pesquisas existentes sobre um tópico, buscando sintetizar, comparar e integrar resultados de diversos estudos. Busca-se coletar uma ampla gama de estudos relevantes, aplicam-se critérios rigorosos de inclusão e exploram-se diferentes metodologias e resultados para obter uma visão holística do tópico, identificando tendências, lacunas e áreas de controvérsia. Ao final, por meio destes estudos, é realizada uma síntese dos principais achados, destacando contribuições para o campo e orientações para pesquisas futuras, sendo uma ferramenta valiosa em áreas com diversidade metodológica para consolidar informações dispersas e oferecer insights embasados em evidências (GIL, 2022).

4.2 Procedimentos

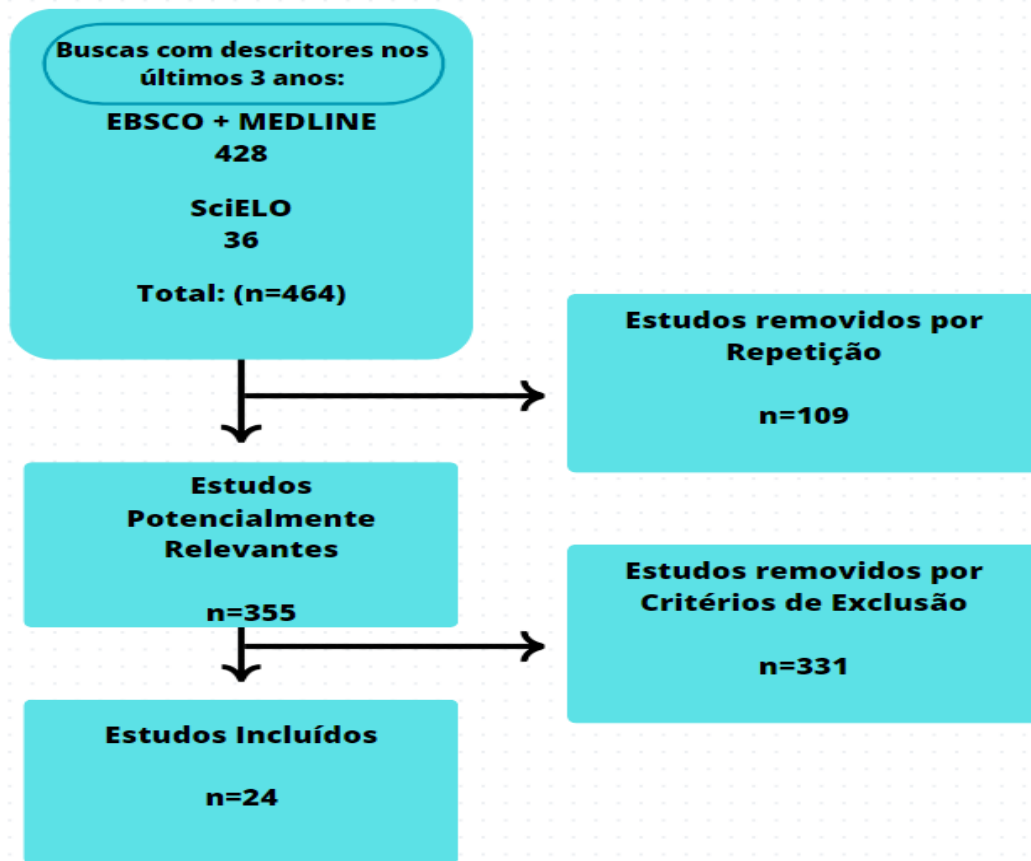
O presente estudo teve como pergunta norteadora a seguinte questão: “Quais os impactos do uso de internet na saúde mental de universitários?”. Sendo este o foco que guiou o desenvolvimento de elaboração deste, utilizando-se de artigos que abordassem esses assuntos e englobassem questões que se observam neste contexto.

Para isso, foi realizado uma busca elaborada no intuito de encontrar artigos condizentes com o assunto, buscando pelos seguintes descritores em meio as bases de dados EBSCO, MEDLINE e SciELO: *Mental Health and Internet Use*; *Mental Health and Problematic Internet Use*; *Mental Health and Use of Screens*. Utilizando-se como filtro um período de tempo dos últimos 3 anos, entre 2021 e 2023.

Nessa busca, foi possível obter um total de 464 artigos inicialmente, sendo 428 obtidos na EBSCO + MEDLINE e 36 vindos da SciELO. Após o filtro de artigos repetidos entre as plataformas, foram removidos 109, chegando a um número de 355 artigos em potencial, os quais foram submetidos aos critérios de exclusão, removendo-se outros 331

artigos em potencial, chegando-se a um total de 24 materiais incluídos e utilizados como base no desenvolvimento do presente estudo (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma de inclusão e exclusão dos artigos na amostra do estudo.



Fonte: elaborado pelos autores.

4.2.1 Critérios de inclusão

- Artigo abordar a relação entre saúde mental e uso de telas em universitários.
- Artigos publicados nos últimos 3 anos (2021 a 2023).

4.2.2 Critérios de exclusão

- Artigos de revisão de literatura.
- Artigos não encontrados na íntegra.
- Artigo abordar intervenções utilizando internet.
- Artigos que abordam validação de instrumentos para avaliação de dependência de internet.

4.3 Análise de dados

Após a leitura de todos os artigos incluídos nessa revisão, procedeu-se com a categorização dos conteúdos abordados nas seguintes temáticas: aspectos psicológicos associados ao uso de mídias, fatores de risco, dependência de internet e COVID-19 e medidas para minimização dos impactos do uso de mídias.

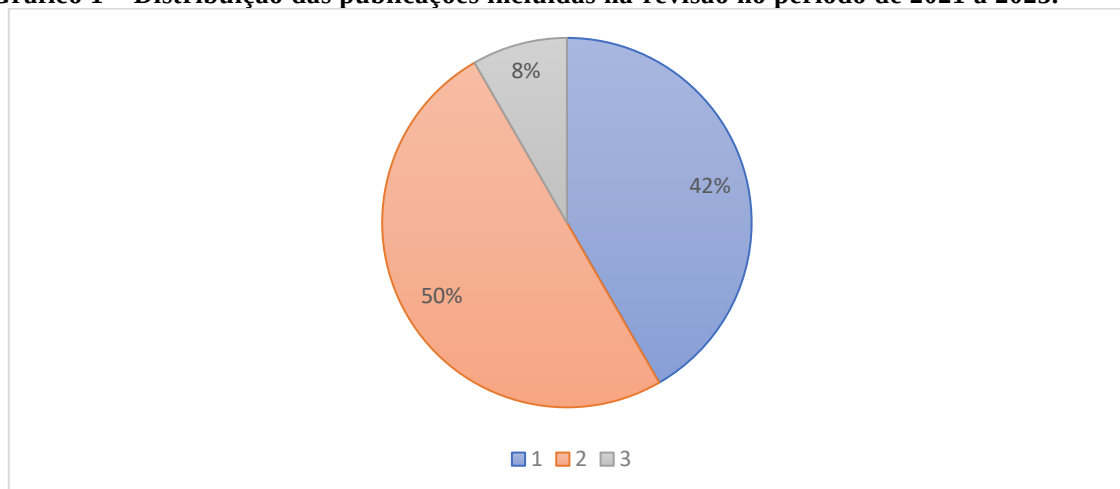
5 RESULTADOS

Inicialmente, os resultados apresentarão uma síntese dos estudos incluídos, mapeando seus principais aspectos definidores, tais como autoria e ano de publicação, bem como aspectos metodológicos (tipo de estudo, desenho, perfil de participantes, etc.). Na segunda etapa, os conteúdos encontrados nos artigos serão apresentados por meio de categorias temáticas que emergiram da leitura: aspectos psicológicos associados ao uso de mídias, fatores de risco, dependência de internet e COVID-19 e medidas para minimização dos impactos do uso de mídias.

5.1 Caracterização dos estudos incluídos na revisão

O Quadro 1 apresenta todos os estudos incluídos nesta revisão, apresentando uma caracterização quanto autoria, título do estudo e ano de publicação. Nota-se que dos 24 artigos incluídos, apenas 2 foram publicados em português.

Gráfico 1 – Distribuição das publicações incluídas na revisão no período de 2021 a 2023.



Nota: 1 – 2021; 2 – 2022; 3 – 2023.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Quanto ao ano de publicação, o Gráfico 1 mostra que elas se concentraram nos anos de 2021 (42%) e 2022 (50%). Todavia, a pequena quantidade de publicações em 2023 (8%) deve ser relativizada em função da coleta das informações ter sido realizada no primeiro semestre deste ano.

A caracterização metodológica dos estudos incluídos na revisão foi compilada no Quadro 2. Todos os estudos incluídos foram de metodologia quantitativa, com número de participantes variando entre 143 e 2749.

Quadro 1 – Estudos incluídos na revisão integrativa.

Nº	Autores	Título	Ano
1	Mota <i>et al.</i>	Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19	2021
2	Uyaroğlu <i>et al.</i>	A cross-sectional study of social media addiction and social and emotional loneliness in university students in Turkey.	2022
3	Loss, andrea; Guerra, valeschka m.; Souza, mariane l.	Associação entre uso de Internet, autoconsciência ruminativa e diferenças de gênero em universitários	2021
4	Mrayyan <i>et al.</i>	Differences in Cyberchondria, Internet Addiction, Anxiety Sensitivity, Health Anxiety, and Coronavirus Anxiety Among Students: A Web-Based Comparative Survey.	2022
5	Praveen	Digital Gaming and Psychological Well-being among Adolescent College Going Students in Puducherry, India.	2021
6	Selot <i>et al.</i>	Impact Of Screen Time Exposure on Sleeping Habits Amongst Young Adults.	2022
7	Adhikari <i>et al.</i>	Internet Addiction and Associated Factors among Undergraduates.	2022
8	Virk <i>et al.</i>	Internet addiction and associated health risks among medical undergraduates in North India.	2021
9	Jaafar <i>et al.</i>	Internet addiction and its association with depression, anxiety, and stress symptoms among allied health students in Malaysia.	2022
10	Bhattarai <i>et al.</i>	Internet addiction and its impact on mental health among dental students, Belagavi.	2021
11	Berte <i>et al.</i>	Internet Addiction and Perceived Self-Efficacy Among University Students.	2021
12	Tahir <i>et al.</i>	Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey.	2021
13	Ibrahim <i>et al.</i>	Internet Addiction in Relation to Mental Health among Medical Students, Menoufia University, Egypt.	2022
14	Sayeed <i>et al.</i>	Investigating problematic uses of Facebook and other Internet activities among university students in Bangladesh during the COVID-19 pandemic.	2023
15	Yadav <i>et al.</i>	Prevalence and Predictors of Internet Addiction among North India Health Science Students.	2022
16	Mamun <i>et al.</i>	Prevalence and Psychiatric Risk Factors of Excessive Internet Use among Northern Bangladeshi Job-Seeking Graduate Students: A Pilot Study.	2021
17	Yusof <i>et al.</i>	Prevalence of Problematic Internet Use and its Association with Psychological Distress and Coping Strategies among Universiti Teknologi Mara Students during the COVID-19 Pandemic.	2022
18	Altiner <i>et al.</i>	Relationship between level of internet addiction and time management skills among nursing students.	2022
19	Alotaibi <i>et al.</i>	Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia.	2022
20	Oliveira <i>et al.</i>	Social Media Use and Its Association with Mental Health and Internet Addiction among Portuguese Higher Education Students during COVID-19 Confinement.	2022
21	Chen <i>et al.</i>	The effects of shyness and loneliness on cell phone dependence in college students.	2021
22	Bimorgh <i>et al.</i>	The relationship between the internet addiction and cell phone addiction with academic burnout in medical students of Mashhad University of Medical Sciences.	2023
23	Agbaria e Bdier	The Role of Social Support and Subjective Well-Being as Predictors of Internet Addiction among Israeli-Palestinian College Students in Israel.	2021
24	Ledur <i>et al.</i>	Relationship between internet addiction and feelings of loneliness in university students from a private institution southern brazil.	2022

Fonte: elaborado pelos autores.

Quadro 2 – Caracterização metodológica dos estudos incluídos na revisão.

Nº	Tipo de estudo	Participantes	Metodologia
1	Quantitativo	275	Self Report Questionnaire-20, escala de uso problemático de internet e inventário de estratégias de enfrentamento.
2	Quantitativo	555	O formulário de informações pessoais, a escala de vício em mídias sociais e a escala de solidão social e emocional para adultos (SELSA-S).
3	Quantitativo	450	Ficha de cadastro, teste de dependência de internet (TDI) e questionário de ruminação e reflexão.
4	Quantitativo	143	Escala de gravidade da cibercondria (CSS), teste de dependência de internet (IAT), inventário de sensibilidade à ansiedade-3 (ASI-3), inventário de ansiedade em saúde e escala de ansiedade por coronavírus (CAS).
5	Quantitativo	415	A escala de Ryff, escala de dependência de jogos.
6	Quantitativo	204	Índice de qualidade do sono de Pittsburgh.
7	Quantitativo	356	Teste de dependência de internet de young (IAT), teste de dependência de internet.
8	Quantitativo	217	Teste de dependência de internet de young (IAT), duke health profile.
9	Quantitativo	265	Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS 21) e teste de dependência de internet (IAT).
10	Quantitativo	168	Questionário de informações gerais representando informações básicas dos entrevistados, o teste de dependência de internet para jovens (YIAT), teste de dependência de internet (IAT), índice de gravidade de insônia, escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS 21).
11	Quantitativo	505	O Teste de Dependência da Internet (IAT) e o teste de autoeficácia percebida.
12	Quantitativo	2749	Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), o teste de dependência de Internet (IAT).
13	Quantitativo	678	Escala de uso compulsivo da Internet (CIUS), escala de depressão, ansiedade e estresse-21 (DASS -21).
14	Quantitativo	1101	Questionário de características sociodemográficas, variáveis de saúde, comportamentais e de uso da Internet, Teste de Dependência de Internet (IAT), escala de Bergen para dependência do Facebook (BFAS).
15	Quantitativo	582	Teste de dependência de Internet de Young
16	Quantitativo	284	Teste de dependência de Internet (IAT).
17	Quantitativo	444	Teste de dependência de Internet, sofrimento psicológico de Kessler Escala e breve inventário COPE.
18	Quantitativo	400	Formulário de informações pessoais, escala IA e inventário de TM.
19	Quantitativo	545	Questionário autoaplicável, avaliação de média de notas, versão curta de Vício em Smartphone e escalas de sofrimento psicológico de Kessler.
20	Quantitativo	329	Inventário de Saúde Mental (MHI-5) e Teste de Dependência de Internet (IAT).
21	Quantitativo	593	Escala de timidez de Cheek e Buss, escala de solidão da UCLA - formato curto e índice de dependência de telefone celular.
22	Quantitativo	190	Teste de Dependência de Internet Kimberly Young (IAT), Índice Koohy de Dependência de Celular (MPAI) e o Inventário de Burnout de Maslach (MBI).
23	Quantitativo	500	Cronograma de Afetos Positivos e Negativos (PANAS), Teste de Dependência de Internet (IAT), Questionário de Apoio Social.
24	Quantitativo	124	Questionário sociodemográfico, Teste de Dependência de Internet, Escala Brasileira de Solidão.

Fonte: elaborado pelos autores.

Para a investigação da dependência de internet ou telas, 13 estudos utilizaram o Inventário de Dependência de Internet de Young e para demais variáveis psicológicas investigadas, destacou-se o uso da escala DASS-21 em 3 estudos. Instrumentos para avaliar solidão, qualidade do sono, burnout, afetos, enfrentamento e suporte social também foram utilizados.

Com relação à caracterização dos participantes dos estudos, o Quadro 3 mostra que aproximadamente 58% dos estudos contaram com participantes estudantes de áreas da saúde. Com relação à localização, foi possível notar que apenas 3 estudos foram realizados no Brasil, sendo que 6 dos 24 foram realizados na Índia, representando aproximadamente 25%. Em 9 estudos, não foi possível identificar a graduação de seus participantes.

O maior índice de dependência de internet foi representado pelos estudantes palestinos, onde 100% da amostra apresentou, em algum grau, dependência de internet. Após os palestinos, foi possível notar uma prevalência de 98,16% de dependência de internet em estudantes de medicina na Índia. O menor índice foi representado pelos estudantes de Odontologia, também na Índia, com apenas 16,7% da amostra com dependência de internet.

Dos 3 estudos brasileiros incluídos, um não especificou índices de dependência de internet, outro encontrou 31,77% em estudantes da região sudeste e outro 15,3% de dependência moderada e 1,6% severa em universitários do Rio Grande do Sul. Cabe destacar, também, que todos os estudos nacionais foram com amostras das regiões Sul e Sudeste, o que não contempla toda a diversidade e especificidades logo regionais de um país de dimensões continentais como o Brasil.

5.2 Aspectos psicológicos associados ao uso de mídias

De acordo com os resultados obtidos, foi possível identificar aspectos psicológicos que têm sido estudados em associação ao uso problemático de mídias. Em um dos estudos, verificou-se a relação entre a solidão e o uso problemático de internet. A solidão foi associada como predisponente para o desenvolvimento dessa dependência, além disso, também pode ser associada como um efeito colateral desta. Esse uso problemático pode intensificar os sentimentos de solidão, sendo que quanto maiores os níveis de solidão, maiores os índices desse uso desadaptativo das mídias (LEDUR *et al.*, 2022).

Vale ressaltar que existe uma diferença significativa entre sentir-se só e a preferência pessoal em estar sozinho, descrito como solidude. Enquanto a solidão está

fortemente associada à dependência de internet, não foi possível notar esse mesmo resultado com relação à solidão (LEDUR *et al.*, 2022).

Quadro 3 – Caracterização dos participantes das pesquisas incluídas na revisão.

Nº	Graduandos em	Localização	Índice de dependência de internet
1	Psicologia, engenharia elétrica, arquitetura, filosofia, ciências biológicas, engenharia de software, sistemas de informação, administração e marketing	Juiz de Fora -MG	Não especificado.
2	Escola de Serviços de Saúde	Região da Anatólia Central da Turquia	61.29 ± 17.53
3	Áreas das ciências humanas, biomédicas e exatas	Capital da região sudeste do Brasil	31.77 (DP = 14.88).
4	Enfermagem	Não especificado	43,14 (±13,00).
5	Medicina, engenharia, arte e ciências	Puducherry, Índia	Não especificado.
6	Medicina	Baroda, Índia	Não especificado
7	Não especificado	Bharatpur, Nepal	Leve: 48% Moderado: 20,5% Severo: 4,5%.
8	Medicina	Norte da Índia	Leve: 27.19% Moderado: 59.91% Severo: 11.06%.
9	Enfermagem, treinamento de assistente médico, fisioterapia, terapia ocupacional e diagnóstico por imagem	Malásia	Leve: 61,5% Moderado: 16,2% Severo: 2,3%.
10	Odontologia	Belgavi, Índia	16,7%.
11	Não especificado	Palestina	Leve: 49% Moderado: 45,2% Severo: 5,8%.
12	Não especificado	Egito, Guiana, Índia, México, Paquistão, Sudão e República Dominicana	Leve: 40% Moderado: 25,5% Severo: 2,2%.
13	Medicina	Egito	68,3%.
14	Não especificado	Bangladesh	39,3%.
15	Áreas da saúde em geral	Índia	Em risco: 37,11% Viciados: 47,4%
16	Não especificado	Rajshahi, Bangladesh	Nenhum dos participantes foi classificado como viciado em internet.
17	Não especificado	Selangor, Malásia	32,2%.
18	Enfermagem	Turquia	40,83 ± 14,81.
19	Não especificado	Arábia Saudita	Não especificado.
20	Não especificado	Portugal	29,5%.
21	Educação, história, física e engenharia ambiental	Henan, China	Não especificado.
22	Medicina	Irã, Mashhad	30,1%.
23	Não especificado	Israel	65,83%.
24	Direito, psicologia e jornalismo.	Rio Grande do Sul, Brasil	Leve: 39,5% Moderado: 15,3% Severo: 1,6%

Fonte: elaborado pelos autores.

Indivíduos que apresentam alto nível de solidão tendem a evitar o contato social, estreitando então suas relações. Entretanto, aqueles que manifestaram maior índice de timidez, apresentaram também dificuldades em construir vínculos e relações verdadeiras. Foi verificado que tendem a preferir construir relações no mundo virtual, onde conseguem evitar o contato face a face. Por conta disso, assim como a solidão, a timidez também foi relacionada ao uso prejudicial de internet (CHEN, 2021).

Outro aspecto é a relação entre o burnout acadêmico com o uso de internet. Alunos que apresentaram maiores índices de esgotamento acadêmico, gradualmente, apresentaram maiores índices de vício em internet. Este vício está significativamente relacionado ao esgotamento acadêmico, onde foi verificado que, dos universitários avaliados, aqueles que apresentaram maior uso de internet estavam mais propensos a desenvolver burnout acadêmico (BIMORGH *et al.*, 2023).

É possível também trazer relações ao uso elevado de aparelhos eletrônicos como smartphones como estratégias de auto distração em meio ao contexto escolar e universitário, onde a necessidade de realizar pesquisas em meio a estudos é comum, porém, o fácil acesso a outros tipos de atividades relacionado ao entretenimento por meio destes smartphones acaba trazendo grande dificuldade para estes estudantes manterem o foco em suas prioridades (BHATTARI *et al.*, 2021).

Tais aspectos associados a maior uso de internet em estudantes universitários está também relacionado, de certa forma, ao estresse e ansiedade decorrentes de seu processo de graduação, como percebido ao comparar os principais aspectos relacionados a saúde mental destes estudantes e suas estratégias de enfrentamento frente a isso, utilizando-se principalmente do uso de internet para tal finalidade (BHATTARI *et al.*, 2021).

Houve estudos que buscaram compreender melhor o quanto esta relação do uso de internet e mídias pode repercutir tanto no desempenho acadêmico como também da percepção de autoeficácia de estudantes em situações de fragilidade. Sendo algo que não apenas influenciaria no processo de formação desse indivíduo, como também pode trazer dificuldades e prejuízos a longo prazo, refletindo também como fator de risco para o seu adoecimento mental e físico (BERTE *et al.*, 2021).

A dificuldade de gerir seu próprio tempo em decorrência deste uso, podem não só afetar o indivíduo em seu processo de graduação, como também pode acarretar impactos futuros após a própria graduação, já que o sujeito tende a manter tais comportamentos disfuncionais por conta do uso dessas mídias em excesso, podendo gerar ainda mais

dificuldade e frustração nesse processo de ingresso no mercado de trabalho (MAMUM *et al.*, 2019).

Levando isso em consideração, outros estudos buscaram trazer a relação entre o maior uso de internet relacionando-se às habilidades de gerenciamento de tempo destes estudantes, constatando um impacto significativo, onde quanto pior forem essas habilidades, maior é prevalência do uso de internet exagerado, além de também repercutir em seu desempenho acadêmico (ALTINER *et al.*, 2021).

5.3 Fatores de risco

Todos os estudos incluídos nesta revisão foram de enfoque quantitativo, com diferentes formas de avaliação estatística. Testes de regressão logística permitiram elencar fatores de risco que favorecem o uso desadaptativo das mídias, contribuindo para o desenvolvimento de dependência de internet. Estudantes com possíveis transtornos mentais comuns (TMC) apresentaram maior prevalência de um uso problemático de internet, revelando também prejuízo acadêmico, do sono e dos relacionamentos interpessoais em razão dessa dependência (MOTA *et al.*, 2021).

Notou-se, também, que a prevalência de problemas de saúde mental foi fortemente associada ao uso problemático de internet, indicando relação significativa entre elas. Além disso, observaram-se que os níveis de depressão, ansiedade e estresse foram gradualmente relacionados à dependência de internet, ou seja, quanto maiores os níveis de problemas de saúde mental, maiores os índices de dependência de internet (JAAFAR *et al.*, 2022). A depressão aparece como um dos principais fatores de risco associados ao vício em internet, indicando e evidenciando a relação dos problemas de saúde mental com a dependência de internet. Todos aqueles que apresentaram algum problema de saúde mental, concomitantemente tiveram maiores índices de dependência (VIRK *et al.*, 2021; YADAV *et al.*, 2022).

Corroborando com essas ideias, o estudo feito no Egito retrata essa mesma realidade, onde os problemas de saúde mental são relacionados ao uso problemático de internet. Todavia, este artigo acrescenta o estresse como mais um possível fator de risco desencadeador deste problema (IBRAHEM *et al.*, 2022). O sofrimento psicológico está correlacionado a diversos problemas de saúde, inclusive de saúde mental. Dentre os dados analisados, este sofrimento surge associado ao uso problemático de internet. Houve uma

prevalência de sofrimento psicológico nos universitários que exibiram uso desadaptativo de internet (YUSOF *et al.*, 2022).

Além de problemas de saúde mental, existe também relação entre o uso de internet e variáveis sociodemográficas. Estudantes com idade menor ou igual a vinte e um anos, desempregados, com alta renda familiar e de família pequena apresentaram maiores índices de vício em smartphone. Neste mesmo estudo, notou-se que mais de 6 horas de uso de smartphones podem ser um grande predisponente para o desenvolvimento do vício (ALOTAIBI *et al.*, 2022). Contribuindo para este dado, outro estudo, realizado com estudantes de enfermagem, obteve o mesmo resultado, indicando que aqueles que passavam mais de seis horas utilizando a internet tiveram impacto em seu desempenho acadêmico e apresentaram níveis mais altos de vício em internet (ALTINER *et al.*, 2021).

Os fatores sociodemográficos relacionados à família também foram apresentados por outro estudo, evidenciando o suporte social como um fator de risco e um fator de proteção associado ao uso de internet. Dos participantes, aqueles com maior suporte social obtiveram menores índices de dependência de internet, enquanto aqueles com menor suporte tiveram resultado oposto. Isso se dá pelo suporte social estar relacionado com o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, contribuindo com a construção de repertório do indivíduo (AGBARIA; BDIER, 2020).

Outro fator de risco associado à frequência de uso de internet foi a autoconsciência ruminativa, que seria um tipo de consciência desadaptativa, onde o indivíduo fica em constante movimento de ruminação do pensamento. Em seus resultados, foi possível analisar uma certa relação entre jovens com estilo de autoconsciência ruminativa e o uso prejudicial de internet. Este estilo de autoconsciência é fator predisponente para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, e estes, sim, estão claramente associados ao uso desadaptativo de internet. Em contrapartida, aqueles que possuíam evidências de autoconsciência reflexiva tiveram resultado oposto (LOSS, 2021).

Em todos os estudos analisados, não foi possível encontrar aspectos positivos relacionados ao uso de internet. Logo, é imprescindível que estudos neste sentido sejam contemplados, a fim de trazer maiores esclarecimentos frente ao tema. Os 24 estudos incluídos, no geral, demonstraram fatores de risco relacionados ao uso de internet e predisponentes que aumentam a vulnerabilidade do indivíduo para o desenvolvimento de tal dependência.

5.4 Dependência de internet e COVID-19

A COVID-19 foi um evento estressor global que afetou significativamente a vida das pessoas ao redor do mundo. Esta sessão abordará a relação da dependência de internet e o contexto pandêmico em universitários. Estudos que investigaram estratégias de enfrentamento nesse período identificaram o maior uso de internet associado ao impacto trazido pela COVID-19 em meio a pandemia, sendo este ambiente propício para o maior desenvolvimento dessa dependência e a utilização dela para o enfrentamento de situações de risco como as vivenciadas nesse período de fragilidade, onde muitos vieram a enfrentar dificuldades extremas em diversos âmbitos de sua vida (YUSOF *et al.*, 2022).

Foi possível identificar em outro estudo que trouxe o contexto da pandemia e o processo de isolamento social como um possível agravante na necessidade do uso de internet como estratégia de enfrentamento sob tais circunstâncias, podendo até mesmo ainda não representar o real impacto de tais relações por conta da dificuldade de mensurar aspectos tão abrangentes e com influência subjetiva de sofrimento psíquico de sua amostra (MOTA *et al.*, 2021).

O isolamento social relacionado ao COVID-19 por si mesmo pode ser entendido como fator ansiogênico, logo, universitários com predisposição a desenvolver ansiedade estavam expostos à um ambiente prejudicial e negativamente impactante. Alguns estudos apresentam aspectos sociodemográficos como predisponentes para o desenvolvimento de vício em internet. A quantidade de tempo em que o universitário tem acesso a internet e o ano do curso em que se encontra foi relacionado ao uso prejudicial de internet. Estando em casa, os universitários foram obrigados a fazer uso de internet por maior período, o que lhes colocou em posição desfavorável, criando abertura para o desenvolvimento do uso desregulado de internet, podendo ocasionar problemas como distúrbios do sono, por exemplo (MRAYYAN *et al.*, 2022; STEFFY *et al.*, 2022).

Sobre os distúrbios do sono, estudos realizados com estudantes de várias partes do mundo, no contexto da pandemia de COVID-19, relacionaram a má qualidade de sono com a dependência de internet. Foi verificado que universitários acometidos do vírus da COVID-19 tiveram maior incidência do uso desregulado de internet e, consequentemente, perda de qualidade de sono, que se torna predisponente para outros problemas de saúde, inclusive problemas de saúde mental. É importante ressaltar a relação existente entre a má qualidade de sono e a incidência de problemas de saúde (TAHIR *et al.*, 2021; STEFFY *et al.*, 2022).

Olhar para o vício em internet de uma forma mais geral é de extrema relevância, entretanto, notou-se a existência de estudos que buscam identificar vícios relacionados a redes sociais específicas no contexto pandêmico. O Facebook é uma das maiores redes sociais existente na atualidade, e, com isso, durante a pandemia, foi extremamente acessado. Com o isolamento social, estudantes universitários ficaram mais expostos e encontraram maior facilidade para acessar esta rede. Notou-se maior prevalência de vício em Facebook naqueles que possuem baixa renda, utilizam internet por mais tempo, vivenciam fracasso em relacionamentos românticos e residem em vilarejos. Fazer parte de um grupo social vulnerável é fator de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, e, na pandemia, os indivíduos vulneráveis tinham de passar mais tempo em suas residências, fazendo com que se deparassem ainda mais com as suas carências sociais, podendo indicar relação entre o isolamento e o desenvolvimento do uso prejudicial de internet (MOTA *et al.*, 2021; OLIVEIRA *et al.*, 2022; SATEED *et al.*, 2023).

5.5 Medidas para minimização dos impactos do uso de mídias

Dentre os estudos analisados, medidas para a minimização dos impactos causados pelo uso de mídias foram sugeridas. O suporte social é um dos principais pontos abordados com relação a minimização desses impactos, entretanto, é possível que esse impacto seja diminuído com auxílio de práticas simples, mas que se mostraram eficazes. Um exemplo é a prática de esportes, exercícios físicos, ioga e ouvir músicas. Além disso, é imprescindível o treinamento de habilidades sociais, com intuito de auxiliar nas relações interpessoais, fora do mundo virtual (UYAROĞLU *et al.*, 2023).

Buscando efetividade no combate do uso desadaptativo de internet, o próprio Estado e as instituições privadas devem estar, em conjunto, conscientizando a população a respeito dos riscos e prejuízos que o mau uso de internet pode causar. Com isso, as universidades teriam papel crucial na educação de seus alunos sobre os efeitos nocivos desse vício (PRAVEEN, 2021). Além da conscientização dos alunos, foi verificado que também é de extrema importância que os familiares e responsáveis por esses alunos também sejam orientados com relação a esses prejuízos (ADHIKARI *et al.*, 2022).

Para que os impactos sejam mapeados e tratados, a intervenção deve ser realizada o mais cedo possível. A intervenção precoce, em grande parte dos casos, é capaz de trazer resultados mais satisfatórios na recuperação dos indivíduos, contribuindo no desenvolvimento de estratégias e habilidades mais adaptativas (JAAFAR *et al.*, 2022).

6 DISCUSSÃO

Considerando-se os resultados encontrados nesta revisão integrativa, essa sessão abordará uma reflexão acerca da vivência universitária na era digital, uma vez que os fatores psicológicos associados encontrados, bem como os fatores de risco identificados na literatura apontam para uma vulnerabilidade associada à vivência universitária nesse contexto.

É verdade que a vivência acadêmica é permeada por diversas emoções. A vida universitária pode ser influenciada pelo desenvolvimento biológico, propriamente dito, pela pressão para conseguir boas notas, pelo encontro com a vida adulta e por situações que exigem muito dos indivíduos inseridos nesse contexto. O sistema educacional em si pode ser muito desafiador, podendo causar prejuízo aos seus alunos e contribuindo para o desenvolvimento de problemas de saúde mental. Graças a isso, a partir dos estudos analisados, foi verificado uma relação entre essa etapa ímpar da vida com o uso prejudicial de internet (BIMORGH *et al.*, 2023; HANUMANTHA *et al.*, 2021; NUNES *et al.*, 2021).

Analisando os estudos, identificou-se fatores de risco para o uso prejudicial de internet. Esses fatores, em grande parte dos estudos, são os problemas de saúde mental. Os principais diagnósticos relacionados com esse uso problemático de internet foram identificados como sendo a depressão e a ansiedade. Entretanto, outros fatores foram levantados como predisponentes para o desenvolvimento desse uso problemático, como, por exemplo, o uso de mídias por mais de seis horas, idade entre 15 e 20 anos, desemprego e família pequena (AGBARIA; BDIER, 2020; ALTINER *et al.*, 2021).

A partir desta breve apresentação, é possível refletir sobre os resultados abordados pelos estudos propostos. Há uma forte relação com o uso problemático de internet e os problemas de saúde mental e existe relação entre a vivência universitária e o desenvolvimento de problemas de saúde mental. Isso coloca a vida universitária como um possível fator de risco para o uso problemático de internet. Além disso, o uso prejudicial, propriamente dito, pode ser responsável no agravamento dos problemas de saúde mental ou até mesmo no desenvolvimento deles (JAAFAR *et al.*, 2022; MOTA *et al.*, 2021).

Foi possível identificar uma visão abrangente dos desafios enfrentados pelos estudantes universitários em relação ao uso excessivo de internet e mídias sociais. Destacando não apenas os problemas individuais de saúde mental, mas também os impactos sociais e acadêmicos. Vale ressaltar que a pandemia de COVID-19 emerge como um fator adicional que intensifica esses problemas, especialmente devido ao ensino remoto e ao aumento do tempo passado online (MOTA *et al.*, 2021; YUSOF *et al.*, 2022).

No contexto universitário, é muito comum que os jovens façam uso de seus smartphones para se conectar com outras pessoas, entretanto, notou-se que essa conexão, em muito dos casos, não se aprofunda, mantendo-se apenas na camada da superficialidade. Com isso, jovens podem tender ao isolamento, potencializando sentimentos relacionados à solidão. A solidão, por sua vez, é descrita como um fator de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, e, por isso, está estritamente ligada ao uso problemático de internet. (LEDUR *et al.*, 2022; CHEN, 2021).

Com isso, notou-se a preocupação dos estudiosos em explorar os aspectos relacionados ao uso excessivo de mídias com o desenvolvimento de problemáticas comportamentais e emocionais, que fossem potencializadores de sentimentos negativos, tornando-se predisponentes para o desenvolvimento de transtornos depressivos ou ansiosos. O impacto do uso excessivo de smartphones e dispositivos eletrônicos apresenta-se como comportamentos que podem levar à desconexão social e ao isolamento social, que por sua vez, potencializam a incidência de prejuízos na saúde mental dos indivíduos (CHEN, 2021; BHATTARI *et al.*, 2021; BIMORGH *et al.*, 2023; LEDUR *et al.*, 2022; NUNES *et al.*, 2021).

Com a reflexão a partir da análise dos resultados apresentados, identifica-se a complexidade do assunto estudado. Aquilo que é considerado como fator de risco para o desenvolvimento de um uso problemático de internet, também é potencializado por este mesmo uso. Por exemplo, um universitário com sintomas depressivos é considerado população de risco para o uso problemático de internet, que por sua vez pode ser acometido pelo isolamento social graças ao uso desregrado. Sendo assim, ele tende a se isolar ainda mais e buscar nas mídias um refúgio para lidar com esses sentimentos negativos, fazendo com que este indivíduo se engaje ainda mais nas mídias (ALTINER *et al.*, 2021; BERTE *et al.*, 2021; MAMUM *et al.*, 2019).

Este engajamento nas mídias pode influenciar em prejuízos acadêmicos, impactando diretamente o bem-estar dos universitários. A partir do uso desregulado, os estudos apontam prejuízos significativos, como queda no rendimento escolar, aumento das chances de isolamento social, problemas de sono, diminuição da atenção e do foco, etc. Os estudos mostram uma realidade onde o uso problemático afeta diretamente o rendimento acadêmico, e, com a queda de rendimento, o sujeito pode se expor a sentimentos negativos sobre sua experiência universitária, abrindo portas para prejuízos em sua saúde mental, que potencializariam os impactos mencionados anteriormente (ALTINER *et al.*, 2021; BERTE *et al.*, 2021; MAMUM *et al.*, 2019).

Porém, apesar de tais impactos observados por esse uso, ainda é irrefutável a influência significativa da internet e das mídias sociais na sociedade moderna. Sendo evidente o como essas tecnologias alteraram as interações humanas, levando a mudanças nas relações familiares, na comunicação interpessoal e até mesmo na forma como as pessoas se percebem (EISENSTEIN; BESTEFENON, 2011; SILVA, 2023; YOUNG; ABREU, 2019).

Mostrando-se mais do que nunca a necessidade urgente de conscientização sobre o uso saudável da tecnologia e a importância de estratégias preventivas e de intervenção. Tanto a sociedade quanto as instituições educacionais precisam abordar não apenas os sintomas, mas também as causas subjacentes do uso problemático de internet e mídias sociais. Além disso, é crucial considerar as mudanças sociais e tecnológicas em curso ao desenvolver estratégias de intervenção para garantir que sejam relevantes e eficazes no mundo digital em constante evolução (ADHIKARI *et al.*, 2022; JAAFAR *et al.*, 2022 UYAROĞLU *et al.*, 2023).

7 CONCLUSÃO

Os resultados desta revisão integrativa destacaram a complexa interação entre a vivência universitária na era digital, o uso problemático de internet e os desafios relacionados à saúde mental dos estudantes. A vida universitária é um período repleto de pressões acadêmicas, emocionais, tornando os estudantes suscetíveis a problemas de saúde mental. Além disso, foi possível verificar os problemas de saúde mental como principais predisponente para o uso problemático de internet. A crescente dependência da internet e das mídias sociais como forma de escapismo e conexão superficial pode agravar esses problemas, criando um ciclo prejudicial.

A pandemia de COVID-19 exacerbou essas questões, tornando evidente a necessidade urgente de conscientização sobre o uso saudável da tecnologia e estratégias preventivas e de intervenção relevantes e eficazes no mundo digital em constante evolução. Durante a elaboração deste trabalho acadêmico, foi verificado a escassez de artigos que estudassem a população universitária brasileira, identificando então uma possível necessidade de foco nesta área.

Além da própria fatia demográfica brasileira que ainda possui muito o que se estudar nessa temática, foi possível notar a carência de estudos nesse meio que utilizassem como linguagem principal a portuguesa, sendo um dificultador quando considerado a barreira linguística que pode acarretar más interpretações junto a limitação do público alcançado.

Levando em consideração esses pontos, deixamos como sugestão para futuros estudos no meio acadêmico brasileiro o aprofundamento de tais aspectos culturais atrelados ao nosso cenário quando abordado essa temática, visando desenvolver uma maior apropriação de tais estudos. Assim como manter a investigação dos impactos percebidos nesse ambiente por conta das mudanças trazidas pela pandemia de COVID-19.

REFERÊNCIAS

- ABJAUDE, Samir Antônio Rodrigues *et al.* How do social media influence mental health? **Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, [s.l.], v. 16, n. 1, p. 1-3, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001&lng=pt&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 10 out. 2023.
- ABREU, Cristiano Nabuco; GÓES, Dora Sampaio. Dependência de internet. In: CORDIOLI, A. V.; GREVET, E. H. **Psicoterapias: abordagens atuais**. Porto Alegre: Artmed, 2019. p. 484-493.
- ABREU, Cristiano; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana. **Vivendo esse mundo digital**. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- ADHIKARI, Kishor *et al.* Internet addiction and associated factors among undergraduates. **Journal of Nepal Health Research Council**, [s.l.], v. 20, n. 1, p. 131-137, June. 2022. DOI: 10.33314/jnhrc.v20i01.3625. Disponível em: <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=f4be4988-9677-4441-b322-9938d17fbd35%40redis>. Acesso em: 10 ago. 2023.
- AGBARIA, Qutaiba; BDIER, Dana. The role of social support and subjective well-being as predictors of internet addiction among israeli-palestinian college students in Israel. **Journal of Psychology and Internet Behavior**, [s.l.], v. 19, n. 5, p. 1889-1902, May. 2020. DOI: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00282-4>. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=f3186dc0-fdc8-408e-a1ae-4a1db37ce0bc%40redis>. Acesso em: 19 ago. 2023.
- ALEXANDRA, Ana; FILIPE, Nuno. Determinantes sociais e económicos da saúde mental. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, [s.l.], v. 18, n. 2, p. 127-131, set. 2010. DOI: 10.1016/s0870-9025(10)70003-1. Disponível em: <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=f6ae9beb-89d7-4c75-a4f7-f46b819647a9%40redis>. Acesso em: 25 set. 2023.
- ALOTAIBI, Mohammad Saud *et al.* Smartphone addiction prevalence and its association on academic performance, physical health, and mental well-being among university students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s.l.], v. 19, n. 6, p. 1-17, Mar. 2022. DOI: 10.3390/ijerph19063710. Disponível em: <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=19&sid=f4be4988-9677-4441-b322-9938d17fbd35%40redis>. Acesso em: 25 set. 2023.
- ALTINER, Merve *et al.* Relationship between level of internet addiction and time management skills among nursing students. **Perspectives in psychiatric care**, [s.l.], v. 58, n. 2, p. 758-766, May. 2021. DOI: 10.1111/ppc.12845. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=34&sid=f3186dc0-fdc8-408e-a1ae-4a1db37ce0bc%40redis>. Acesso em: 19 ago. 2023.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 - TR**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ARINÕ, Daniela Ornellas *et al.* Fatores associados à saúde mental de estudantes universitários: proposta de modelo teórico. **Revista Trabalho (Em)cena**, [s.l.], v. 8, p. 1-28, set. 2023. DOI: <https://doi.org/10.20873/2526-1487e023013>. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/16216/21529>. Acesso em: 25 set. 2023.

BERTHE, Denise Ziya; MAHAMID, Fayez Azez; AFFOUNEH, Saida. Internet addiction and perceived self-efficacy among university students. **International Journal of Mental Health & Addiction**, [s.l.], v. 19, n. 1, p. 162-176, Feb. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8>. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=148628850&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 6 ago. 2023.

BHATTARAI, Shubhechcha *et al.* Internet addiction and its impact on mental health among dental students, Belagavi. **Journal of the Scientific Society**, [s.l.], v. 48, n. 3, p. 192-196, Dec. 2021. DOI: [10.4103/jss.jss 67 21](https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=f4be4988-9677-4441-b322-9938d17fbd35%40redis). Disponível em: <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=f4be4988-9677-4441-b322-9938d17fbd35%40redis>. Acesso em: 10 ago. 2023.

BIMORGH, Mohammad *et al.* The relationship between the internet addiction and cell phone addiction with academic burnout in medical students of Mashhad University of Medical Sciences. **Journal of Fundamentals of Mental Health**. [s.l.], v. 25, n. 1, p. 1-8, Feb. 2023. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=162684789&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 5 ago. 2023.

BRASIL. **90% dos lares brasileiros já tem acesso à internet no Brasil, aponta pesquisa**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/90-dos-lares-brasileiros-ja-tem-acesso-a-internet-no-brasil-aponta-pesquisa>. Acesso em: 08 abr. 2023.

CHEN, Yan. The effects of shyness and loneliness on cell phone dependence in college students. **Social Behavior & Personality: an international journal**, [s.l.], v. 49, n. 9, p. 01-09, Sep. 2022. DOI: [10.2224/sbp.10668](https://doi.org/10.2224/sbp.10668). Disponível em: <http://www.psicologiahailtonyagiu.psc.br/materias/ponto-vista/143-geracao-digital-riscos-das-novas-tecnologias-para-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 12 out. 2023.

EISENSTEIN, Evelyn, BESTEFENON Susana B. Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 42-52, 2011. Disponível em: <http://www.psicologiahailtonyagiu.psc.br/materias/ponto-vista/143-geracao-digital-riscos-das-novas-tecnologias-para-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 07 out. 2023.

GIL, Antônio Carlos. Como delinear uma pesquisa bibliográfica? In: GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa?** 7. ed. Barueri: Atlas, 2022. p. 43 - 57.

GONCALVES, Nicole Cristina de Almeida *et al.* Pandemia do coronavírus e ensino remoto emergencial: percepção do impacto no bem-estar de universitários. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, [s.l.], v. 11, n. 3, p. 26-39, 2021. DOI: <https://doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.2>.

Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262021000300026&lng=es&nrm=isso. Acesso em: 15 out. 2023.

HANUMANTHA, Setty *et al.* Prevalence and predictors of internet addiction among college students in Jodhpur city, India. **International Journal of Epidemiology**, [s.l.] v. 50, n. 1, p. 123-124, Sept. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1093/ije/dyab168.346>. Disponível em: https://academic.oup.com/ije/article/50/Supplement_1/dyab168.346/6361819. Acesso em: 05 jun. 2023.

IBRAHEM, Reda *et al.* Internet addiction in relation to mental health among medical students, Menoufia University, Egypt. **Egyptian Journal of Hospital Medicine**, [s.l.] v. 88, p. 2325-2331. July. 2022. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=158659938&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 5 ago. 2023.

JAAFAR, Nor Subhi *et al.* Internet addiction and its association with depression, anxiety, and stress symptoms among allied health students in Malaysia. **Medical Journal of Indonesia**, [s.l.], v. 31, n. 1, p. 56-61, Mar. 2022. DOI: 10.13181/mji.oa.225820. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=27378501-327d-4175-8f7f-afd39d106926%40redis>. Acesso em: 13 ago. 2023.

LEDUR, Bianca *et al.* Relationship between internet addiction and feelings of loneliness in university students from a private institution southern Brazil. **Psique, Journal of Research Centre for Psychology of the Universidade Autonoma de Lisboa**, Lisboa, v. 18, n. 1, p. 49-59, Jan. 2022. DOI: <https://doi.org/10.26619/2183-4806.XVIII.1.3>. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=157298533&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 20 ago. 2023.

LOSS, Andrea; GUERRA, Valeschka M.; SOUZA, Mariane L. Associação entre uso de internet, autoconsciência ruminativa e diferenças de gênero em universitários. **Av. Psicol. Latinoam**, Bogotá, v. 39, n. 1, p. 1-14, abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8596>. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S179447242021000100007&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 15 ago. 2023.

MAMUN, Mohammed *et al.* Prevalence and psychiatric risk factors of excessive internet use among northern bangladeshi job-seeking graduate students: a pilot study. **International Journal of Mental Health & Addiction**, [s.l.], v. 19, n. 4, p. 908-918, Mar. 2019. DOI: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00066-5>. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=46&sid=f3186dc0-fdc8-408e-a1ae-4a1db37ce0bc%40redis>. Acesso em: 19 ago. 2023.

MONTEIRO, Marcia Cristina; SOARES, Adriana Benevides. Adaptação acadêmica: comparação entre estudantes de instituições públicas e privadas. In: CONFERENCIA LATINAMERICANA SOBRE EL ABANDONO DE LA EDUCACION SUPERIOR, 7., 2017, Córdoba. **Anais do VII CLABES**. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba, 2017. p. 1-7. Disponível em: <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1606/2343>. Acesso em: 03 ago. 2023.

MORENO, Stefane Matinho *et al.* Implicações do uso das mídias sociais na saúde mental do

adulto jovem. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [s. l.], v. 2, n. 4, p. 65, dez. 2021. DOI: 10.51161/rem/2821. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/2821>. Acesso em: 13 out. 2023.

MOTA, Daniela Cristina Belchior *et al.* Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 26, n. 6, p. 01-12, mar. 2021. DOI: 10.1590/1413-81232021266.44142020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/kZGncmhsthtskP463HNQ95s/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 jun. 2023.

MRAYYAN, Majd T. *et al.* Differences in cyberchondria, internet addiction, anxiety sensitivity, health anxiety, and coronavirus anxiety among students: a web-based comparative survey. **Electronic Journal of General Medicine**, [s.l.], v. 19, n. 3, p. 01-08, Jan. 2021. DOI: <https://doi.org/10.29333/ejgm/11876>. Disponível em: <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=f4be4988-9677-4441-b322-9938d17fbd35%40redis>. Acesso em: 25 jun. 2023.

NUNES, Brito; PESSOA, Paula. Factors related to smartphone addiction in adolescents from a region in Northeastern Brazil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n.7, p. 2749-2758, July. 2021. DOI: 10.1590/1413-81232021267.08872021. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=foh&AN=151277566&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 14 ago. 2023.

OLIVEIRA, Ana Paula *et al.* Social Media Use and its association with mental health and internet addiction among portuguese higher education students during covid-19 confinement. **International journal of environmental research and public health**, [s.l.], v. 20, n.1, p.01-13, Dec. 2022. DOI: 10.3390/ijerph20010664. Disponível em: <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=27&sid=f4be4988-9677-4441-b322-9938d17fbd35%40redis>. Acesso em: 14 ago. 2023.

OMS. **Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados com a saúde**: CID-11, 2019. Disponível em <https://www.who.int/classifications/classification-of-diseases>. Acesso em: 8 out. 2023.

OMS. **Saúde mental**: um estado de bem-estar, 2022a. Disponível em: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Acesso em: 10 out. 2023.

OMS. **170 Sessão do comitê executivo**: política para melhorar à saúde mental. Washington, D.C: OMS, 2022b. Disponível em: https://www.paho.org/sites/default/files/ce170-15-p-politica-saude-mental_0.pdf. Acesso em: 08 abr. 2023.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PRAVEEN, A. Digital gaming and psychological well-being among adolescent college going students in Puducherry, India. **Journal of Clinical & Diagnostic Research**, [s.l.], v. 15, n. 6, p. 19-22, June. 2021. DOI: 10.7860/JCDR/2021/48721.15032. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=31&sid=27378501-327d->

[4175-8f7f-afd39d106926%40redis](#). Acesso em: 13 ago. 2023.

RICH, Michael; TSAPPSI, Michael; KAVANAUGH, Jill. Uso problemático de mídias interativas entre crianças e adolescentes: dependência, compulsão ou síndrome? In: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco (org.). **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019. p. 8-26.

SAYEED, Abu *et al.* Investigating problematic uses of facebook and other internet activities among university students in Bangladesh during the COVID-19 pandemic. **Scientific Reports**. [s.l.] v. 13, n. 1, p. 1-11, Jan. 2023. DOI: 10.1038/s41598-023-27394-w. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=161486374&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 5 ago. 2023.

SELOT, Bhavna *et al.* Impact of screen time exposure on sleeping habits amongst young adults. **National Journal of Integrated Research in Medicine**, [s.l.], v. 13, n. 2, p. 67-70, Mar. 2022. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25935253/>. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=25&sid=27378501-327d-4175-8f7f-afd39d106926%40redis>. Acesso em: 13 ago. 2023.

SILVA, Daniel Neves. **Brasil escola: história da internet**, 2023. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/informatica/internet.htm>. Acesso em 12 de outubro de 2023.

SILVA, Karlla; CUNHA, Mônica. Impacto do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, [s.l.], v. 3, n. 3, p. 204-217, set/dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 08 abr. 2023.

SILVA, Maria Eduarda *et al.* Saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, [s.l.], v. 9, p. 1-9, fev. 2021. DOI: <https://doi.org/10.25248/REAenf.e6228.2021>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/6228/3966>. Acesso em: 25 set. 2023.

SILVA, Thayse; SILVA, Lebiã. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87 - 97, mar. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>. Acesso em: 08 abr. 2023.

SOARES, A. B. *et al.* Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s.l.], v. 39, p. 1-13, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003183912>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/MbYfFYdmHf53TRcvBxKpYVd/?lang=pt>. Acesso em: 02 out. 2023.

SOARES, A. B. *et al.* Adaptação acadêmica à universidade: relações entre motivação, expectativas e habilidades sociais. **Psicologia Escolar e Educacional**, [s.l.], v. 25, p. 1 - 8, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392021226072>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pee/a/QLVL5jSgFpMKN4qSrks9NPf/?lang=pt>. Acesso em: 02 out. 2023.

TAHIR, Muhammed Junaid. *et al.* Internet addiction and sleep disturbances during the COVID-19 pandemic: a multi-national study on medical students. **PloS one**, [s.l.], v. 16, n. 11, p. 1-14, Nov. 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0259594. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=34739502&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 5 ago. 2023.

UYAROĞLU, Arzu K. *et al.* A cross-sectional study of social media addiction and social and emotional loneliness in university students in Turkey, **Perspectives in Psychiatric Care**. [s.l.], v. 5, n. 2, p. 2263-2271, Feb. 2023. DOI: 10.1111/ppc.13056. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=0d3bf0a4-bca4-421f-9bab-6717bb9c2eff%40redis>. Acesso em: 5 ago. 2023.

VIRK, Amrit *et al.* Internet addiction and associated health risks among medical undergraduates in North India. **Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health**, [s.l.], v. 17, n. 2, p. 35-48, Apr. 2021. DOI: 10.1177/0973134220210203. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=27378501-327d-4175-8f7f-afd39d106926%40redis>. Acesso em: 13 ago. 2023.

YADAV, Swati *et al.* Prevalence and predictors of internet addiction among North India health science students. **Journal of Pharmaceutical Negative Results**, [s.l.], v. 13, p. 116-121, 2022. DOI: 10.47750/pnr.2022.13.S06.016. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=160271622&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 5 ago. 2023.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco. **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

YUSOF, Nur Fadhilah Mohd *et al.* Prevalence of problematic internet use and its association with psychological distress and coping strategies among universiti teknologi Mara students during the COVID-19 pandemic. **IIUM Medical Journal**, Malaysia, v. 21, n. 3, p. 109-118, Jul. 2022. DOI: 10.31436/imjm.v21i3. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=39&sid=f3186dc0-fdc8-408ea1ae-4a1db37ce0bc%40redis>. Acesso em: 19 ago. 2023.