

CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS - 2025

DEPENDÊNCIA DIGITAL NO AMBIENTE ACADÊMICO: DIAGNÓSTICO, IMPACTOS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO



ANA RÍVIA SILVA JOVINO
CLAUDIA MARIA COSTA DE
OLIVEIRA

ANA RÍVIA SILVA JOVINO
CLAUDIA MARIA COSTA DE
OLIVEIRA

DEPENDÊNCIA DIGITAL NO AMBIENTE ACADÊMICO: DIAGNÓSTICO, IMPACTOS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO



Fortaleza
2025

Dependência Digital no Ambiente Acadêmico: Diagnóstico, Impactos e Estratégias de Prevenção © 2025 by Ana Rívia Silva Jovino e Claudia Maria Costa de Oliveira

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Editora do Centro Universitário Christus
R. João Adolfo Gurgel, 133 – Cocó – Fortaleza – Ceará
CEP: 60190 – 180 – Tel.: (85) 3265-8100 (Diretoria)
Internet: <https://unichristus.edu.br/editora/>
E-mail: editora01@unichristus.edu.br

Editora filiada à



CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS

Reitor

José Lima de Carvalho Rocha

EdUnichristus

Diretor Executivo

Estevão Lima de Carvalho Rocha

Conselho Editorial

Carla Monique Lopes Mourão

Edson Lopes da Ponte

Elnivan Moreira de Souza

Fayga Silveira Bedê

Francisco Artur Forte Oliveira

César Bündchen Zaccaro de Oliveira

Marcos Kubrusly

Régis Barroso Silva

Carine dos Santos Silva - CRB-3/1673

J62d Jovino, Ana Rívia Silva.

Dependência digital no ambiente acadêmico: diagnóstico, impactos e estratégias de prevenção [recurso eletrônico] / Ana Rívia Silva Jovino, Claudia Maria Costa de Oliveira. - Fortaleza: EdUnichristus, 2025.

48 p.: il.

16,43 MB; E-book PDF.

ISBN 978-85-9523-077-4

1. Medicina. 2. Vício digital. 3. Diagnóstico e impactos. 4. Prevenção. I. Título. II. Oliveira, Claudia Maria Costa de.

CDD 371.3078

SOBRE AS AUTORAS

Claudia Maria Costa de Oliveira é Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Docente e Coordenadora do Mestrado Profissional Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais do Centro Universitário Christus e Médica Nefrologista do Transplante Renal do Hospital Universitário Walter Cantídio da Universidade Federal do Ceará.



Ana Rivia Silva Jovino é Reumatologista pelo Hospital Geral de Fortaleza. Fez residência de Clínica Médica pela Universidade Federal do Ceará. É mestranda pelo Mestrado Profissional em Ciências da Saúde e Tecnologias Educacionais pelo Centro Universitário Christus.



APRESENTAÇÃO

Este manual é um produto técnico do Mestrado Profissional da Dra. Ana Rívia Silva Jovino, com o objetivo de orientar profissionais, estudantes e interessados sobre os impactos da intoxicação digital e estratégias para mitigar seus efeitos. Baseado em uma pesquisa realizada com discentes de medicina, o material explora aspectos teóricos e práticos sobre o vício digital, incluindo sinais, diagnóstico, impactos no cotidiano e propostas para amenizar essa dependência digital dos tempos modernos.

Dra. Ana Rívia Silva Jovino
Dra. Cláudia Maria Costa de Oliveira



SUMÁRIO

Capítulo 1: A internet e seus benefícios

Capítulo 2: A internet e a dependência digital

Capítulo 3: Como diagnosticar a dependência digital

Capítulo 4: Sinais de dependência digital

Capítulo 5: Causas da dependência

Capítulo 6: Impactos negativos da dependência digital e aspectos psicológicos

Capítulo 7: Impacto da dependência digital no ensino e aprendizagem

Capítulo 8: Estratégias para diminuir a dependência da internet

Capítulo 9: Conclusão

Referências Bibliográficas

"A internet promete conectar-nos uns aos outros, mas pode acabar nos isolando uns dos outros, tornando-nos prisioneiros de nossas telas."

-Nicholas Carr

Capítulo 1

A INTERNET E SEUS BENEFÍCIOS



A INTERNET E SEUS BENEFÍCIOS

O avanço da internet ao longo das últimas décadas transformou radicalmente a forma como nos comunicamos, estudamos, trabalhamos e nos relacionamos. De ferramenta acadêmica restrita a pesquisadores, ela evoluiu para um ambiente multifuncional de conexão, entretenimento, inclusão social e desenvolvimento econômico .

A internet possibilitou a construção de uma rede global de informação, promovendo interatividade, diversidade de conhecimento e experiências culturais. Ferramentas como e-mail, fóruns, redes sociais e plataformas de ensino remoto permitem hoje uma comunicação instantânea e acessível a todos, transformando o cotidiano e o sistema educacional .



A INTERNET E SEUS BENEFÍCIOS

Segundo Tenzer, Ferro e Palácios (2009), os benefícios das mídias sociais incluem:

- Redução da sensação de distância entre pessoas
- Fortalecimento de vínculos emocionais
- Expressão da identidade e criatividade
- Compartilhamento de experiências e ideias
- Tempo para refletir antes de responder (diferente da comunicação verbal direta)



As mídias sociais são também ambientes de aprendizagem, especialmente entre jovens e estudantes universitários. Elas oferecem:

- Possibilidade de realizar viagens virtuais e trocas culturais
- Aprendizagem de idiomas com nativos de outros países
- Desenvolvimento de habilidades digitais e expressão pessoal
- Criação de redes de apoio e comunidades por interesse comum



A INTERNET E SEUS BENEFÍCIOS

De acordo com Hew (2011), a presença das mídias digitais nas universidades transformou o papel do professor de transmissor de conteúdo a facilitador de experiências significativas, selecionando técnicas e plataformas de acordo com a realidade dos alunos .

Apesar de seus benefícios, ressalta-se que o uso consciente da internet é o que garante seu potencial positivo.

A falta de controle pode levar à dependência digital e outros efeitos negativos , o que será discutido nos capítulos seguintes.



Capítulo 2:

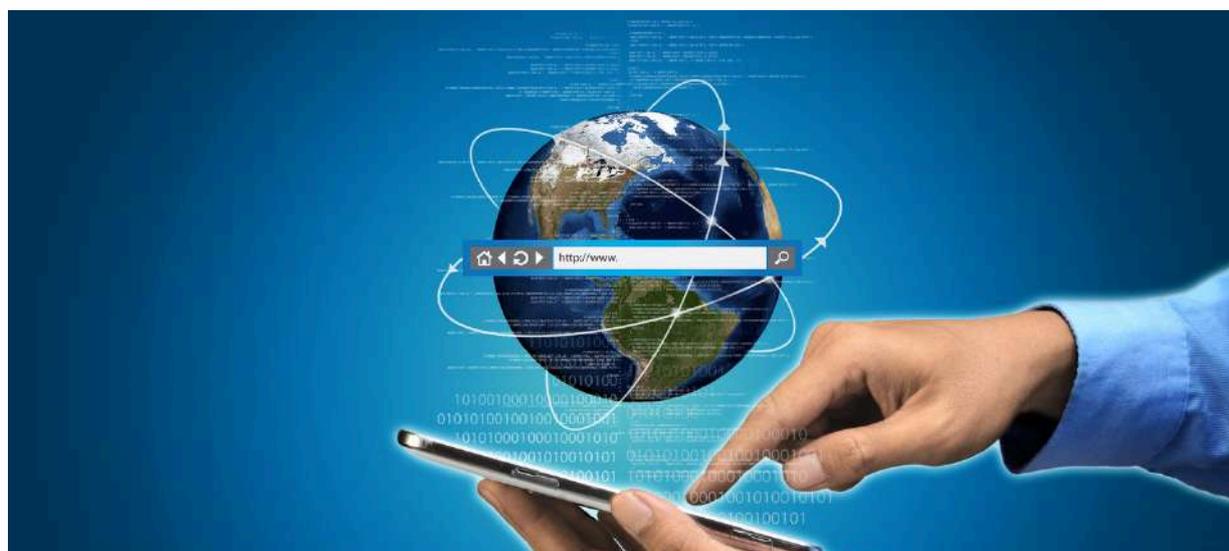
A INTERNET E A DEPENDÊNCIA DIGITAL



Introdução

A internet se tornou uma ferramenta essencial para a comunicação, ensino, entretenimento, comércio, pesquisa e muitos outros aspectos da vida cotidiana. No ensino, proporcionou inúmeras oportunidades para alunos e professores, tornando-se uma ferramenta poderosa de aprendizagem, através do acesso a uma quantidade vasta de informações e recursos educacionais, que vão além da metodologia tradicional usada no passado.

A internet oferece acesso fácil a qualquer assunto, permitindo explorar diferentes fontes, acessar livros eletrônicos, artigos acadêmicos e recursos multimídias. Possibilita realizar cursos online, participar de aulas virtuais, assistir palestras gravadas e obter diplomas e certificações por meio de plataformas de ensino online. Permite ainda a interação entre alunos e professores independentemente da localização geográfica. Essa gama de recursos ajuda a tornar o aprendizado mais envolvente, visual e interativo, promovendo uma experiência de aprendizagem mais rica e diversificada.



Capítulo 2
A INTERNET E A DEPENDÊNCIA DIGITAL

O que é dependência digital

A dependência digital refere-se ao uso excessivo e descontrolado de tecnologias digitais, como smartphones, computadores e redes sociais, levando a sintomas que se assemelham a vícios comportamentais. No contexto acadêmico, essa dependência pode ser observada entre estudantes que passam horas conectados, muitas vezes sem a capacidade de estabelecer limites saudáveis para o uso dessas tecnologias.

Conforme o Relatório Digital 2024: 5 billion social media users, o Brasil é o segundo país em que os usuários passam mais tempo online, com média de 9h13min por dia, ficando atrás apenas da África do Sul. Além disso, em 2024 os brasileiros escolheram a palavra “ansiedade” como a palavra do ano, segundo o Instituto de Pesquisa Idea, refletindo a ansiedade como uma das consequências do uso em excesso de telas.



Dependência Digital (Digital Addiction)

Legenda (menor): Imagem ilustrativa. Representação do uso excessivo de tecnologia.

Capítulo 3

COMO DEFINIR E DIAGNOSTICAR A DEPENDÊNCIA DIGITAL



Capítulo 3

COMO DEFINIR E DIAGNOSTICAR A DEPENDÊNCIA DIGITAL

A ferramenta de avaliação mais comumente utilizada para ajudar a diagnosticar o Transtorno de Dependência da Internet é o Teste de Dependência da Internet de Young, baseado nos critérios diagnósticos propostos por Kimberly Young (2004). Trata-se de um questionário padronizado e validado, utilizado para identificar comportamentos que podem indicar um uso problemático da internet. No Brasil, foi adaptado e validado por Conti et al. (2012), tornando-se uma ferramenta essencial para avaliar o uso problemático da internet na população brasileira. A versão brasileira demonstrou validade e confiabilidade adequadas, permitindo sua aplicação em contextos clínicos e de pesquisa no país

Dimensões avaliadas pelo Teste de Young (2004):

1. Dependência – necessidade compulsiva de acessar a internet, mesmo quando isso interfere negativamente em outras áreas da vida.
2. Problemas de uso excessivo – impactos como cansaço, negligência de responsabilidades e distúrbios no estilo de vida (sono e alimentação).
3. Uso negligente – falta de controle do tempo online e dificuldade para gerenciar o tempo.
4. Problemas interpessoais – conflitos e isolamento causados pelo uso excessivo.
5. Mudanças emocionais – ansiedade, irritação ou desconforto quando não está conectado, além do uso como fuga emocional.



Capítulo 3
**COMO DEFINIR E DIAGNOSTICAR A
DEPENDÊNCIA DIGITAL**

Outro instrumento de diagnóstico é o Questionário de Beard (2005), que avalia os seguintes pontos:

- Tempo excessivo online
- Perda de controle
- Prejuízo nas relações sociais
- Sintomas emocionais negativos, como frustração, irritação e ansiedade ao ficar offline



Capítulo 3

COMO DEFINIR E DIAGNOSTICAR A DEPENDÊNCIA DIGITAL

Outros instrumentos úteis incluem:

- Teste de Dependência de Jogos Eletrônicos (Orzack & Ross, 2006): avalia sinais de vício em jogos, como saliência, tolerância, modificação de humor e recaída.
- Social Media Addiction Test (SMAT) (Aboujaoude et al., 2013): com 25 perguntas, avalia o uso problemático das redes sociais, medindo impacto emocional e interferência nas atividades diárias.

Esses instrumentos são ferramentas importantes para diagnóstico e intervenção clínica, especialmente entre estudantes universitários.



*Avaliação de dependência digital
Imagem ilustrativa*

Capítulo 4

SINAIS DE DEPENDÊNCIA DIGITAL

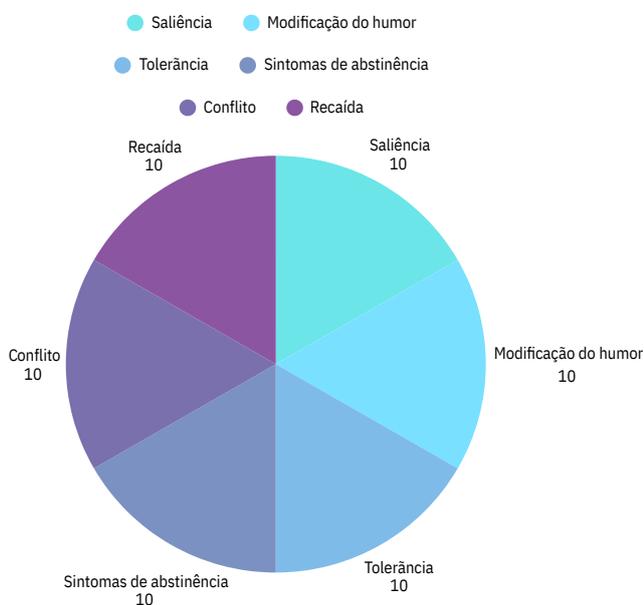


Capítulo 4
SINAIS DE DEPENDÊNCIA DIGITAL

A dependência ou vício digital, como qualquer comportamento aditivo, apresenta um conjunto de sintomas e sinais bem estabelecidos.

Griffiths (2005) propõe um modelo baseado em componentes universais de vícios, que se aplicam tanto a substâncias quanto a comportamentos, como o uso excessivo da internet.

- **Saliência:** o comportamento se torna a principal atividade da vida da pessoa
- **Modificação do humor:** uso para escapar ou alterar o estado emocional
- **Tolerância:** necessidade crescente de uso para obter os mesmos efeitos
- **Sintomas de abstinência:** ansiedade, irritabilidade ou mal-estar na ausência do uso
- **Conflito:** prejuízos nas relações e responsabilidades
- **Recaída:** retorno ao comportamento mesmo após tentativas de controle



Capítulo 4
SINAIS DE DEPENDÊNCIA DIGITAL

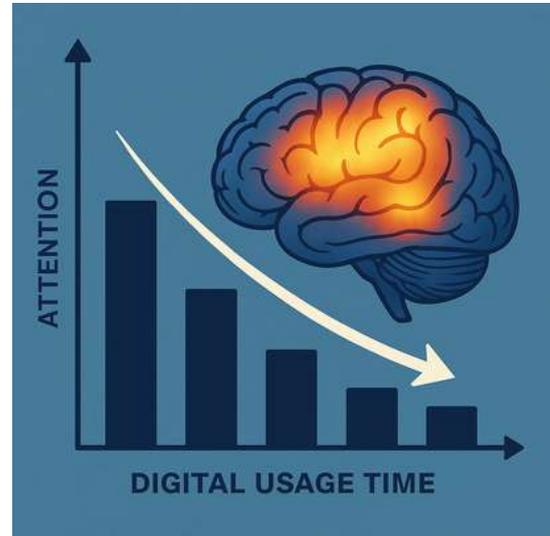
A prática do uso excessivo de redes sociais também apresenta sinais específicos, como:

- Dificuldade em se desconectar
- Verificação compulsiva de notificações
- Sensação de angústia ao não estar online
- Negligência de atividades importantes
- Redução do tempo de sono e aumento de cansaço
- Interferência nas relações pessoais e acadêmicas



Capítulo 4
SINAIS DE DEPENDÊNCIA DIGITAL

Estudos neuropsicológicos e de neuroimagem apontam que o uso contínuo de dispositivos digitais pode alterar a estrutura e o funcionamento do cérebro, especialmente nas áreas relacionadas à atenção, controle de impulsos e memória de trabalho (Small et al., 2020).



Outros estudos relatam que a multitarefa digital afeta a memória e a retenção de informações, principalmente entre estudantes, e também aumenta os erros e a ansiedade em docentes (ROSEN et al., 2013).

Consequências emocionais e comportamentais de dependência digital observadas:

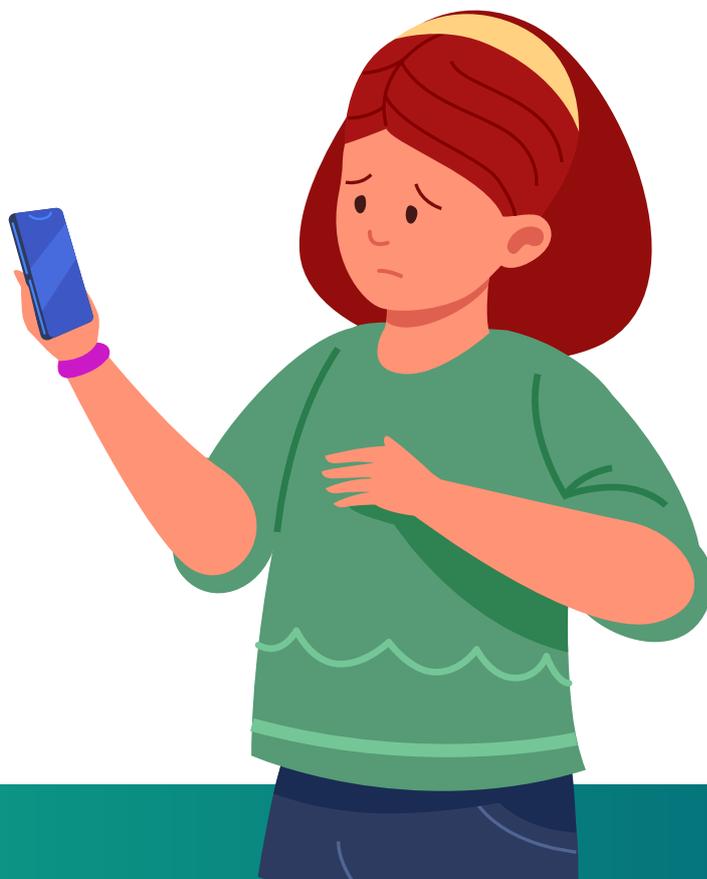
- Ansiedade, insônia, depressão
- Baixa autoestima e comparação social constante
- Isolamento e medo de julgamento (fobia social)
- Perda de interesse em atividades offline



Capítulo 4
SINAIS DE DEPENDÊNCIA DIGITAL

Burnout digital também é um sinal avançado de dependência digital, especialmente em pessoas que usam redes sociais por obrigação profissional (influenciadores, docentes, criadores). Os sintomas de Burnout digital incluem:

- 1- Estresse constante
- 2- Esgotamento emocional
- 3- Insatisfação crônica
- 4- Irritabilidade e sobrecarga



Capítulo 5

CAUSAS DA DEPENDÊNCIA DIGITAL



Capítulo 5

CAUSAS DA DEPENDÊNCIA DIGITAL

Consequências emocionais e comportamentais da dependência digital

- 1- Ansiedade, insônia e depressão
- 2- Baixa autoestima e comparação social constante
- 3- Isolamento e medo de julgamento (fobia social)
- 4- Perda de interesse em atividades offline

Burnout digital também é um sinal avançado da dependência digital, especialmente em pessoas que usam redes sociais por obrigação profissional (influenciadores, docentes, criadores).

- Baixa autoestima e solidão
- Busca por conforto emocional e alívio de estresse
- Desejo de aceitação em comunidades online
- Fuga de situações de conflito emocional
- Busca por satisfação de necessidades não atendidas na vida real
- Curiosidade por conteúdos sexuais ou sensacionalistas
- Interação facilitada pelo anonimato digital



As redes sociais, especificamente, reforçam esse comportamento por meio de recompensas instantâneas — curtidas, comentários, notificações — que ativam áreas cerebrais associadas à dopamina, como explica Montag et al. (2019). O uso dessas plataformas é desenhado para manter o usuário engajado, explorando vulnerabilidades emocionais e promovendo um ciclo de uso prolongado



Capítulo 5 CAUSAS DA DEPENDÊNCIA DIGITAL

Fatores pessoais também contribuem para o vício digital.

1- Traços como ansiedade social, necessidade de pertencimento e baixa regulação emocional

2- Predisposição genética e influências da idade e gênero

3- Maior vulnerabilidade em jovens adultos e estudantes universitários



Causas externas e sociais:

- Pressão acadêmica: necessidade de estar sempre conectado com grupos de estudo, aulas online, plataformas virtuais
- Falta de limites claros entre lazer e estudo
- Cultura da produtividade digital
- Excesso de estímulos visuais e sensoriais vindos da internet
- Prática de multitarefa digital, que compromete foco e memória

Capítulo 6

IMPACTOS NEGATIVOS DO USO EXCESSIVO DAS MÍDIAS DIGITAIS



Embora os benefícios da internet sejam inegáveis, o uso excessivo e descontrolado das mídias digitais pode gerar impactos negativos significativos, especialmente entre jovens e estudantes universitários.

Esses impactos abrangem desde problemas físicos (como dores musculares, fadiga ocular e cefaleia) até transtornos psicológicos (como ansiedade, insônia, depressão e baixa autoestima)



1. Impactos Físicos

- **Problemas posturais:** uso prolongado de telas leva a dores torácicas, lombares e cervicais.
- **Fadiga ocular:** sintomas como olhos secos, visão turva e diplopia.
- **Cefaleia:** por esforço visual e má postura, intensificada com jogos digitais intensos.
- **Problemas com o sono:** a luz azul e o estímulo mental comprometem o ciclo circadiano e a qualidade do sono



2. Sedentarismo e saúde metabólica

O tempo excessivo de exposição a telas está diretamente relacionado ao comportamento sedentário e a doenças metabólicas, como **obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares**. Crianças e adolescentes são os mais afetados, especialmente quando combinam esse uso com má alimentação e ausência de pausas ativas.



3. Impactos Psicológicos

- **Ansiedade e depressão:** uso prolongado das redes aumenta a impulsividade, gera sobrecarga emocional e sensação de incapacidade.
- **Insatisfação corporal e autoestima:** a comparação constante com padrões irreais nas redes sociais alimenta sentimentos de inferioridade e distorção da autoimagem .
- **Fobia social:** o excesso de interações digitais substitui os encontros presenciais, prejudicando habilidades sociais e aumentando o medo de julgamento



4. Burnout Digital

Profissionais e estudantes enfrentam pressão constante de produtividade digital, resultando em esgotamento físico e mental. Sintomas comuns incluem:

- **Falta de motivação**
- **Irritabilidade**
- **Sensação de fracasso ou sobrecarga**
- **Despersonalização e distanciamento emocional**



5. Alterações Neurológicas e Cognitivas

O uso contínuo da internet afeta os circuitos cerebrais da atenção, memória e regulação emocional. A prática de multitarefa digital e o medo de perder algo (FoMO) diminuem a concentração e aumentam a sensação de insuficiência permanente

Capítulo 7

IMPACTO DA DEPENDÊNCIA DIGITAL NO ENSINO E APRENDIZAGEM



**IMPACTO DA DEPENDÊNCIA DIGITAL
NO ENSINO E APRENDIZAGEM**

O uso excessivo da internet, especialmente entre estudantes universitários, tem gerado preocupações crescentes quanto à qualidade da aprendizagem, à concentração e à saúde mental. Segundo Carr (2011), o uso contínuo da rede **fragmenta a atenção** do usuário e torna o **raciocínio mais superficial**



Eric Kandel (2006), neurocientista e ganhador do Nobel, argumenta que toda aprendizagem modifica o cérebro por meio de alterações nas conexões sinápticas. Quando há uso frequente e intensivo da internet, os circuitos cerebrais que sustentam atividades como leitura profunda e escrita se enfraquecem, sendo substituídos por outros, mais voltados para tarefas rápidas e dispersas



Capítulo 7

IMPACTO DA DEPENDÊNCIA DIGITAL NO ENSINO E APRENDIZAGEM

A multitarefa digital, em que o estudante alterna entre redes sociais, vídeos, e plataformas acadêmicas, reduz a qualidade da aprendizagem, prejudica a memória e afeta o desempenho escolar. Essa prática aumenta os níveis de impulsividade e está relacionada à queda de atenção e dificuldade de retenção de conteúdo.



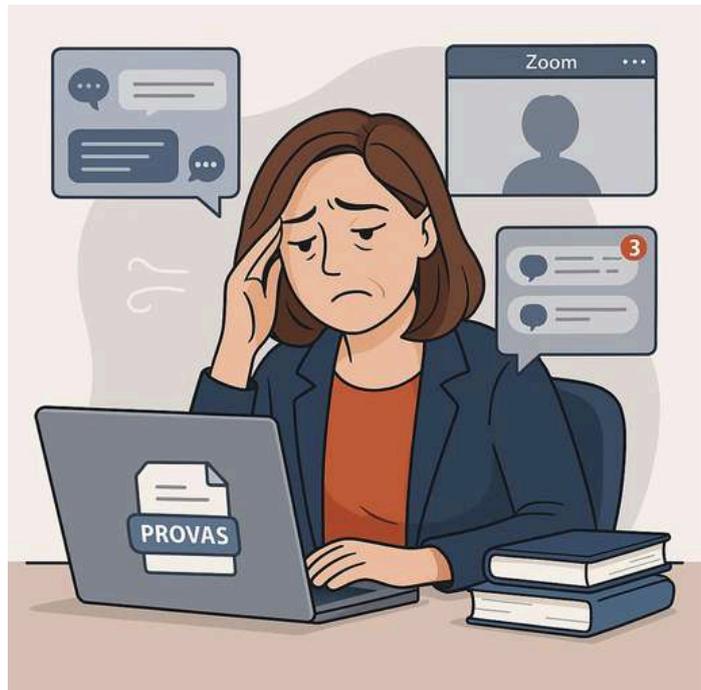
Além disso, os estudantes sofrem com o “medo de perder algo” (FoMO – Fear of Missing Out), o que os mantém conectados continuamente, dificultando o foco e favorecendo a dependência. Isso afeta diretamente a sua capacidade de realizar tarefas acadêmicas com profundidade e continuidade.



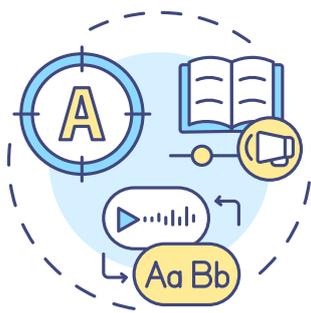
Capítulo 7

IMPACTO DA DEPENDÊNCIA DIGITAL NO ENSINO E APRENDIZAGEM

Os docentes também são afetados. A necessidade de responder mensagens, revisar trabalhos online e usar constantemente plataformas digitais gera burnout digital. Koga et al. (2015) relatam que professores estão cada vez mais expostos à exaustão emocional, despersonalização e queda na realização profissional



O excesso de informações, a velocidade com que elas são entregues e a necessidade constante de adaptação às novas plataformas fazem com que tanto alunos quanto professores enfrentem desafios cognitivos e emocionais no ambiente de aprendizagem digital.



Capítulo 8

ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR A DEPENDÊNCIA DA INTERNET



ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR A DEPENDÊNCIA DA INTERNET

A conscientização sobre o uso excessivo da internet é o primeiro passo para promover um relacionamento mais saudável com as tecnologias. Diversos estudos sugerem estratégias práticas para reduzir os impactos físicos, psicológicos e acadêmicos da dependência digital, especialmente entre estudantes universitários.

• Monitoramento do Tempo de Tela

Utilizar aplicativos de controle de tempo, como Digital Wellbeing, Forest, Stay Focused ou Freedom, permite ao usuário acompanhar e limitar o tempo gasto em redes sociais e aplicativos.

Isso ajuda a criar autoconsciência sobre o uso abusivo e favorece o estabelecimento de limites pessoais.

1



ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR A DEPENDÊNCIA DA INTERNET

• Pausas Programadas e Detox Digital

2

Estabelecer pausas regulares durante os estudos (técnica Pomodoro: 25 min foco + 5 min pausa), bem como períodos intencionais de desconexão — como um “domingo offline” — podem reduzir a ansiedade, melhorar a atenção e restaurar a saúde mental



• Criação de Rotina com Atividades Offline

3

Substituir parte do tempo de tela por leitura física, caminhadas, exercícios, arte ou meditação permite que o cérebro se desconecte de estímulos digitais contínuos, favorecendo a neuroplasticidade e o bem-estar emocional.

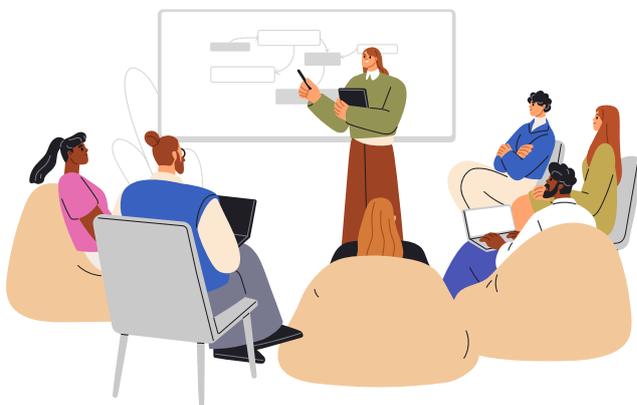


ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR A DEPENDÊNCIA DA INTERNET

• Educação Digital Consciente

4

Promover palestras, workshops e campanhas de educação digital nas instituições de ensino pode fortalecer a autonomia dos discentes no uso saudável da tecnologia. Professores também devem ser capacitados para equilibrar o uso de plataformas digitais com metodologias ativas e experiências presenciais.



• Reestruturação dos Espaços de Aprendizagem

5

Ambientes acadêmicos podem favorecer o foco ao limitar a presença de dispositivos em momentos estratégicos. Salas silenciosas, bibliotecas livres de wi-fi e momentos de “estudo coletivo sem celular” inibem o uso intencional da tecnologia.

ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR A DEPENDÊNCIA DA INTERNET

• Práticas de Mindfulness e Autorregulação

6

Exercícios simples de respiração e atenção plena ajudam a desenvolver autocontrole diante da vontade de checar o celular compulsivamente. Aplicativos como Headspace e Meditopia podem auxiliar nesse processo.



• Desacelerar de verdade: você encara essa proposta?

7

Em um mundo hiperconectado, cercado por ambientes barulhentos, luzes artificiais e notificações constantes, nosso corpo e mente pagam um preço alto. O excesso de estímulos afeta diretamente o sono, a disposição, a concentração e até a nossa capacidade de sentir prazer pelas coisas simples.

Reduzir o consumo desses estímulos não é fácil — exige escolha consciente, disciplina e enfrentamento do desconforto inicial. Mas os benefícios são profundos.

Você está pronto para tentar?

Capítulo 9

CONCLUSÃO

CONCLUSÃO

O avanço das tecnologias digitais trouxe contribuições inegáveis para a educação, a comunicação e a vida cotidiana. No entanto, seus impactos também abriram espaço para o surgimento de novas formas de dependência, com efeitos significativos sobre a saúde física, emocional e cognitiva da população — especialmente entre estudantes universitários e profissionais da educação.

Ao longo dos capítulos, discutimos a complexidade da dependência digital, suas manifestações, causas e consequências — muitas vezes invisíveis, mas com interferências diretas nos processos de ensino, aprendizagem e saúde mental. A autora reforça que não se trata de demonizar a tecnologia, mas de resgatar a centralidade do humano em um mundo hiperconectado. É necessário deslocar o desejo de estar constantemente online para práticas mais saudáveis e integrativas. Reduzir o número de grupos, notificações e interações superficiais, ressignificar o uso dos espaços — inclusive os virtuais — e adotar estratégias de mindfulness, autorregulação e reconexão com o tempo presente.

Os efeitos da dependência digital não se limitam aos adolescentes. Estudos já demonstram impactos pedagógicos em adultos com mais de 55 anos, apontando para a urgência de se incorporar esse debate nas instituições de ensino. Trata-se de um desafio coletivo, que exige intervenções pedagógicas, políticas públicas e uma transformação curricular que inclua a educação digital como competência essencial.

A esperança está na construção de uma cultura digital mais humana, que priorize conexões reais, saúde emocional e equilíbrio. Este material é um convite para iniciarmos essa travessia — dentro e fora das universidades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, M. R. et al. Uso problemático de smartphones e sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre universitários. *Psico-USF, Itatiba*, v. 25, n. 1, p. 137–146, 2020.

<https://doi.org/10.1590/1413-82712020250112>

ANDRADE, A. L. M. et al. Psychometric properties of the Brazilian Portuguese version of the Smartphone Addiction Scale. *Addictive Behaviors*, v. 39, n. 6, p. 841–846, 2014.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.014>

BEARD, K. W. Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, v. 8, n. 1, p. 7–14, 2005.

BELLOTTI, M. et al. Vício digital: uma análise da literatura sobre dependência da internet e dispositivos móveis. *Revista Psicologia: Teoria e Prática, São Paulo*, v. 21, n. 3, p. 122–135, 2019.

<https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v21n3p122-135>

CARR, N. *A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros*. Rio de Janeiro: Agir, 2011.

CHANG, F. C. et al. Predictors of Internet addiction and problematic Internet use among college students in Taiwan. *BMC Public Health*, v. 14, n. 1, p. 1–9, 2014.

<https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-738>

CONTI, M. A. et al. Internet Addiction Test (IAT): adaptação e validação para o português brasileiro. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 25, n. 4, p. 826–834, 2012.

<https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400020>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GRIFFITHS, M. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, v. 10, n. 4, p. 191–197, 2005.

<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

HEW, K. F. Students' and teachers' use of Facebook. *Computers in Human Behavior*, v. 27, n. 2, p. 662–676, 2011.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.11.020>

KIM, K. et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, v. 43, n. 2, p. 185–192, 2006.

<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005>

KOGA, M. et al. Burnout em professores universitários: causas, sintomas e estratégias de enfrentamento. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 40, n. 131, p. 134–145, 2015.

<https://doi.org/10.1590/0303-7657000083614>

KÜHN, S.; GALLINAT, J. Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption: The brain on porn. *JAMA Psychiatry*, v. 71, n. 7, p. 827–834, 2014.

<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.93>

LEMOS, A. C. M.; FERREIRA, L. P. Nomofobia e seu impacto no cotidiano de estudantes universitários. *Revista Brasileira de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 89–101, 2020.

<https://doi.org/10.25112/rbp.v9i1.2072>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MONTAG, C.; WALLA, P. Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Current Psychology*, v. 35, n. 4, p. 601–606, 2016.

<https://doi.org/10.1007/s12144-016-9457-1>

MORENO, M. A. et al. Internet use and multitasking among older adolescents: an experience sampling approach. *Computers in Human Behavior*, v. 52, p. 42–48, 2015.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.018>

PIROCCA, F. Dependência da internet: causas, sintomas e tratamentos. *Revista Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 123–132, 2012.

<https://doi.org/10.1590/S0104-12902012000200006>

ROSEN, Larry D. et al. The distracted student mind: Comparing the effects of texting and Facebook use on in-class student learning. *Computers in Human Behavior*, v. 27, n. 2, p. 943–948, 2013.

SMALL, G.; VORGON, G. *iBrain: surviving the technological alteration of the modern mind*. New York: Harper, 2020.

SOUZA, L. S. et al. Uso excessivo da internet e suas implicações na saúde mental: uma revisão integrativa. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 45, n. 128, p. 979–991, 2021.

<https://doi.org/10.1590/0103-1104202112803>

YOUNG, K. S. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: Wiley, 2004.

Este manual é um convite à pausa.

Em um mundo cada vez mais veloz e conectado, a reflexão torna-se um ato de resistência. A Dra. Ana Rivia Silva Jovino e a Dra. Claudia Maria Costa de Oliveira, com suas vivências clínicas e acadêmicas, propõem neste material um olhar atento sobre os impactos do uso digital descontrolado na saúde, na educação e na vida.

Mais do que alertar, o conteúdo aqui apresentado inspira transformação: por meio de estratégias reais, ilustrações acessíveis e fundamentos científicos sólidos. Este manual oferece caminhos para reencontrar o equilíbrio entre o mundo virtual e o real.

Indicado para estudantes, professores, profissionais da saúde e todos que desejam cultivar uma relação mais saudável com a tecnologia.

O material pode ser usado em ações educativas, palestras, workshops e campanhas de bem-estar digital.

**CONECTE-SE COM
VOCÊ.**

**DESCONECTE-SE COM
PROPÓSITO.**

**TRANSFORME A
FORMA COMO VOCÊ
NAVEGA NO MUNDO.**

**Obrigada por pausar com a gente.
Que este material ajude você a retomar o
equilíbrio — por dentro e por fora das telas.**

Com carinho,
Dra. Ana Rívia Silva Jovino
Dra. Cláudia Maria Costa de Oliveira

ISBN: 978-85-9523-077-4

CD



9 788595 230774