



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

BRUNO SANTOS LIMA

**SAÚDE NA ERA DIGITAL: PERFIL DE USO DAS REDES SOCIAIS E OS
HÁBITOS DE VIDA DE UMA POPULAÇÃO ADOLESCENTE.**

CUITÉ – PB
2025



BRUNO SANTOS LIMA

**SAÚDE NA ERA DIGITAL: PERFIL DE USO DAS REDES SOCIAIS E OS
HÁBITOS DE VIDA DE UMA POPULAÇÃO ADOLESCENTE.**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à coordenação do curso de Bacharelado em Enfermagem da Unidade Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, Campus Cuité, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Larissa Soares Mariz Vilar de Miranda

CUITÉ – PB

2025

L732s Lima, Bruno Santos.

Saúde na era digital: perfil de uso das redes sociais e os hábitos de vida de uma população adolescente. / Bruno Santos Lima. - Cuité, 2025. 45 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2025.

"Orientação: Profa. Dra. Larissa Soares Mariz Vilar de Miranda".

Referências.

1. Internet. 2. Redes sociais. 3. Era digital - saúde. 4. Adolescentes – era digital. 5. Adolescentes – redes sociais. 6. Dependência digital. 7. Redes sociais – uso – adolescentes. 8. Centro de Educação e Saúde. I. Miranda, Larissa Soares Mariz Vilar de. II. Título.

CDU 004.738.5(043)

BRUNO SANTOS LIMA

SAÚDE NA ERA DIGITAL: PERFIL DE USO DAS REDES SOCIAIS E OS
HÁBITOS DE VIDA DE UMA POPULAÇÃO ADOLESCENTE.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado pelo aluno Bruno Santos Lima, do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (Campus Cuité), tendo obtido conceito de Aprovado conforme apreciação da banca examinadora constituída pelos professores:

Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 LARISSA SOARES MARIZ VILAR DE MIRANDA
Data: 02/05/2025 15:55:27-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a Orientadora: Dr^a Larissa Soares Mariz Vilar de
Miranda - UFCG

Examinadora: Prof^a Dr^a Nathanielly Cristina Carvalho de
Brito Santos - UFCG

Documento assinado digitalmente
 ANAJAS DA SILVA CARDOSO CANTALICE
Data: 01/05/2025 17:37:08-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Examinadora: Prof^a Dr^a Anajás da Silva Cardoso
Cantalice - UFCG

AGRADECIMENTOS

São muitas as pessoas que merecem ser mencionadas aqui por vários motivos diferentes, aqueles que me ajudaram a chegar aqui, aqueles que me ajudaram a me manter durante o percurso e aqueles que me incentivam e servem de exemplo para o que virá depois.

Aos que me trouxeram aqui, agradeço a minha família acima de tudo, minha mãe e meu exemplo Gina, meu pai Gledson, meu irmão Gustavo, minhas avós Maria de Fátima e Maria Jeanne, ao meu avô Renato, meus tios e tias, primos e primas, pelo incentivo e por manterem a casa em ordem enquanto eu estive fora, já avisando que a festa acabou e eu já estarei de volta.

Aos que me ajudaram a me manter no percurso agradeço aos meus amigos e colegas de casa Rafael e João Levi; Laís pelas confusões de sempre; Júlia pelas risadas; Clara Rodrigues pelo exemplo de vida; à turma com um todo que sempre fez questão de ser inclusiva e se manter presente e colaborativa em todas as situações, aos professores que me serviram de exemplo durante a jornada em especial minha orientadora professora Larissa pela dedicação, paciência (ela precisou), simpatia, resiliência, leveza, sabedoria, resolutividade e tudo o mais que permitiu que esse trabalho tenha chegado a sua reta final. Em especial agradeço também ao meu trio parada dura, Mariana sempre estressada mas a primeira a segurar na sua mão e botar pra frente seja qual loucura você inventar de fazer e Fernanda minha irmã mais velha pela presença, risada (é muito boa), carinho, gentileza e preocupação com minha mania de comer bolacha sempre.

Aos que me incentivam ao que está por vir, os profissionais que tive o prazer de conhecer e conviver durante esse curso. As professoras Luana, Bernadete, Larissa (ela me atura a muito tempo), Gigliola e Nathanielly pela oportunidade de ser seu monitor; aos funcionários da UFCG em especial Otávio e Seu Vital pela simpatia e ajuda de sempre; a minha preceptora incrível do supervisionado I Claudia Viviane e aos meus vários exemplos de profissionais durante o supervisionado II: Iago, Antônio, Ana Paula, Yuri, Itiel, Danilo, Michelle, Carina, Selma, Thaisy, Juliana, Samanta, Katiuscia, Isis, Samara, Janaína entre tantos outros.

RESUMO

Introdução: As novas tecnologias de informação têm se tornado cada vez mais presentes no cotidiano das populações ao redor do mundo. Em um meio cada vez mais atrativo, os indivíduos têm se tornado reféns do uso dessas tecnologias, sendo incapazes de se desvincular delas totalmente ou sem sofrer uma alta carga de estresse ao fazê-lo, caracterizando algo definido com dependência digital. Esse quadro interfere diretamente na qualidade dos hábitos de vida de uma população. **Objetivo:** identificar o perfil do uso de novas tecnologias e a caracterização dos hábitos de vida de adolescentes da rede estadual de ensino no município de Cuité-PB. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, transversal e analítica a partir de um desenho quantitativo, realizada no município de Cuité-PB, com adolescentes da rede estadual de ensino. Foi aplicado questionário objetivo dividido em três partes: caracterização sociodemográfica, econômica, avaliação do perfil do consumo de novas tecnologias e perfil dos hábitos saudáveis. As entrevistas foram realizadas entre os meses de Agosto/2024 e Fevereiro/2025 e participaram da pesquisa 25 estudantes. As análises foram realizadas no software R, versão 4.4.3 (R Studio 2024.12.1), utilizando os pacotes rmdformats, dplyr, highcharcter e KableExtra, para fazer frequência absoluta e relativa dos dados pesquisados. Seguiu-se as recomendações da resolução 466/2012 do CEP/CONEP e possui CAAE 80281524.7.0000.0154. **Resultados e Discussão:** O estudo mostra uma população majoritariamente masculina, com uma média de idade entre 11 e 15 anos com renda familiar menor que um salário mínimo. O perfil e uso de aparelhos digitais demonstra uma preferência pelo uso de aplicativos como Instagram e TikTok, com relato de uso frequente e dificuldade de manuseio do tempo gasto com a rede. Os hábitos de vida demonstram uma população majoritariamente ativa, com práticas de atividades físicas frequentes, percepção de bem estar satisfatória, porém com alto consumo de industrializados, doces e refrigerantes. **Conclusão:** os jovens demonstram consumo frequente de redes sociais e dificuldades em limitar o tempo de uso dos aparelhos eletrônicos e associado a isso possuem escolhas alimentares que afetam diretamente a saúde. Assim, entende-se que o uso excessivo de tecnologias digitais, aliado a fatores socioeconômicos e comportamentais, impacta negativamente a saúde física e mental dos jovens. Destacam-se a importância de políticas públicas, a promoção de hábitos saudáveis e a necessidade de mais estudos sobre desigualdades sociais, multitarefa digital e hábitos alimentares.

Palavras-chave: Adição à Internet; Adolescência; Estilos de Vida Saudável.

ABSTRACT

Introduction: New information technologies have become increasingly present in the daily lives of populations around the world. In an increasingly attractive environment, individuals have become hostages to the use of these technologies, being unable to completely detach themselves from them or without suffering a high level of stress in doing so, characterizing something defined as digital dependence. This situation directly interferes with the quality of life habits of a population. **Objective:** to identify the profile of the use of new technologies and the characterization of the life habits of adolescents in the state education system in the municipality of Cuité-PB. **Methodology:** This is an exploratory, descriptive, cross-sectional and analytical research based on a quantitative design, carried out in the municipality of Cuité-PB, with adolescents in the state education system. An objective questionnaire divided into three parts was applied: sociodemographic and economic characterization, assessment of the profile of consumption of new technologies and profile of healthy habits. The interviews were conducted between August/2024 and February/2025 and 25 students participated in the research. The analyses were performed in R software, version 4.4.3 (R Studio 2024.12.1), using the `rmdformats`, `dplyr`, `highcharter` and `KableExtra` packages, to calculate the absolute and relative frequency of the data studied. The recommendations of resolution 466/2012 of CEP/CONEP were followed and have CAAE 80281524.7.0000.0154. **Results and Discussion:** The study shows a predominantly male population, with an average age between 11 and 15 years old and a family income of less than one minimum wage. The profile and use of digital devices demonstrate a preference for the use of applications such as Instagram and TikTok, with reports of frequent use and difficulty in managing the time spent on the network. Lifestyle habits demonstrate a predominantly active population, with frequent physical activity practices, a satisfactory perception of well-being, but with a high consumption of processed foods, sweets and soft drinks. **Conclusion:** Young people demonstrate frequent use of social networks and difficulty in limiting the time spent using electronic devices. Associated with this, they make dietary choices that directly affect their health. Thus, it is understood that the excessive use of digital technologies, combined with socioeconomic and behavioral factors, negatively impacts the physical and mental health of young people. The importance of public policies, the promotion of healthy habits and the need for further studies on social inequalities, digital multitasking and eating habits are highlighted.

Keywords: Internet Addiction; Adolescence; Healthy Lifestyles.

SUMÁRIO

Introdução	8
Metodologia	10
Resultados	12
Discussão	21
Considerações Finais	25
Referências	27

INTRODUÇÃO

As novas tecnologias, conceituadas de forma generalizada como “um sistema através do qual a sociedade satisfaz as necessidades e desejos de seus membros” e tratadas neste trabalho como os aparelhos digitais (smartphones, tablets e computadores) com funções voltadas a conexão online, fazem parte do cotidiano das populações desde que a Terceira Revolução Industrial começou a mudar completamente a maneira como a comunicação, a informação e o próprio cuidado se desenvolve. De acordo com estimativas das Nações Unidas, já em 2020, mais da metade da população mundial estaria conectada à internet, mostrando como essas novas tecnologias se espalharam pelo mundo. Embora haja muitos benefícios provenientes desse avanço tecnológico, também é importante tomar precauções para evitar problemas no futuro (DÍAZ *et al.*, 2022; SILVA., 2003).

Na população infanto-juvenil, o uso descontrolado das tecnologias tem sido amplamente discutido por profissionais da psicologia, pedagogia e saúde pública. Estudos apontam os danos que a exposição excessiva às telas podem causar, incluindo atrasos no desenvolvimento neurológico das crianças e interferências no convívio social dos adolescentes. Isso pode levar ao isolamento social, ansiedade, depressão e dependência digital, sendo este último um termo introduzido pela OMS no Código Internacional de Doenças em 2018. A dependência digital é caracterizada pela incapacidade de realizar funções físicas e/ou psicológicas devido ao uso excessivo de tecnologias. Além disso, a pandemia da COVID-19 levou muitos estudantes ao uso diário de aparelhos eletrônicos para fins acadêmicos, o que aumentou ainda mais a preocupação dos especialistas em todo o mundo sobre essa questão (PUCCINELLI *et al.*, 2023; WEINSTEIN *et al.*, 2020).

As consequências de um uso excessivo das tecnologias atuais por adolescentes são diversas e impactantes. Isso pode resultar em maus hábitos alimentares, como desnutrição e obesidade, além de levar ao isolamento social, transtornos emocionais como depressão e ansiedade, e problemas físicos como sedentarismo. Também pode afetar o desempenho escolar, resultando em baixo rendimento acadêmico. No entanto, é importante ressaltar que essas graves consequências são resultado de uma dependência semelhante àquela observada com substâncias químicas. As novas tecnologias não devem ser desqualificadas como ferramentas úteis para comunicação, pesquisa ou entretenimento, o objetivo é encontrar um equilíbrio saudável entre o uso adequado dessas tecnologias e a dependência delas (ENCINAS *et al.*, 2010; DÍAZ *et al.*, 2022).

Além dos aspectos biopsicossociais que envolvem o uso excessivo de telas, e, os

diversos fatores de risco e consequências associados a ela, a complexidade da questão também está na dificuldade que os pais enfrentam em buscar o equilíbrio, uma vez que, há questões a serem enfrentadas em relação ao uso dessas novas tecnologias também pelos pais e populações adultas em geral. Isso ocorre porque eles são diretamente responsáveis pelo bem-estar das populações mais jovens, seja como seus responsáveis legais ou como integrantes das equipes especializadas de cuidado. (PUCCINELLI *et al.*, 2023).

Todos os prejuízos discutidos até aqui ressaltam a necessidade de intervenções de cuidados por parte das equipes de saúde, especialmente a atuação das equipes da Atenção Primária à Saúde (APS). Por definição, essas equipes têm contato direto com a população adscrita e possuem um maior potencial para rastrear e prevenir agravos. Quando se trata de estratégias de prevenção que envolvem conceitos como educação em saúde, coordenação do cuidado, rastreamento e continuidade, a atenção primária se destaca entre os outros níveis de atenção devido à sua ampla presença e facilidade de acesso (CAROLINE *et al.*, 2024).

A APS destaca a relevância dos profissionais de enfermagem na coordenação das UBS e na supervisão dos Agentes Comunitários de Saúde, o que favorece vínculos com a população e um cuidado contínuo e resolutivo, especialmente para adolescentes. Além disso, ações educativas e espaços de escuta devem promover a participação ativa dos jovens no cuidado da própria saúde (CAROLINE *et al.*, 2024; BRAZIL *et al.*, 2012).

Assim, compreendendo a problemática atual da dependência digital, do impacto desta na saúde dos adolescentes e a responsabilidade compartilhada com os profissionais da saúde, questiona-se: Qual o perfil de consumo de tecnologias de informação na atualidade? Qual o perfil alimentar e de hábitos de vida dessa população? Os adolescentes conhecem e se reconhecem usando excessivamente os aparelhos eletrônicos?

A pesquisa se justifica pela importância da investigação acerca da relação que a população adolescente faz entre uso excessivo de tecnologias digitais e sua saúde e hábitos de vida. Apoiada por dados que associam esse uso a sedentarismo, má alimentação e baixa produção de conteúdo, busca subsidiar ações e políticas públicas mais eficazes, promovendo o protagonismo juvenil no autocuidado.

O objetivo deste trabalho é identificar o perfil do uso de aparelhos eletrônicos, alimentação saudável e prática de atividade física em uma rede estadual de ensino no município de Cuité-PB, podendo também traçar o perfil socioeconômico de adolescentes na rede pública de ensino, identificar perfil das tecnologias acessadas pelos adolescentes e as maiores tendências de conteúdo consumido na atualidade; conhecer os hábitos de

vida saudáveis dos sujeitos pesquisados e refletir sobre o perfil socioeconômico, o uso de aparelhos eletrônicos e os hábitos de vida saudáveis entre os adolescentes pesquisados.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, transversal e analítica com análise quantitativa. A pesquisa foi realizada no município de Cuité na região do Curimataú paraibano. A população foi de estudantes adolescentes, entre 10 e 19 anos, seguindo as recomendações de faixa etária da Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde do Brasil (WHO.,1986). Foram identificados os participantes que estavam devidamente matriculados na rede de ensino estadual urbana do município de Cuité, que consiste em duas instituições de ensino.

A população de adolescentes matriculados na rede estadual de ensino totaliza um número de 777 alunos matriculados. A amostra foi por conveniência e/ou acessibilidade.

Essa pesquisa é parte de uma maior intitulada por “ENTRE TELAS E BEM-ESTAR: UM ESTUDO SOBRE DEPENDÊNCIA DIGITAL E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO”. Para ela, foi realizado um cálculo amostral com base no Censo escolar de 2021 o número de adolescentes do município de Cuité - PB é de 3.948 (IBGE., 2021). A variável categórica de "dependência digital (DD)" em adolescentes de escola pública foi prevista nos artigos de Cruz et al (2018) revela uma prevalência de DD severa de 24% e também o estudo realizado com estudantes do ensino médio do município de Rio Branco - Acre, com 1.387 alunos entre 14 e 18 anos o que nos deu uma prevalência de 10,6% de dependência da internet (DALAMARIA et al., 2021). Assim, inicialmente realizou-se um cálculo amostral utilizando-se da calculadora digital do grupo práticas clínicas ciência e empreendedorismo, disponível virtualmente. Considerou-se a população total de adolescentes equivalente a 3.948, taxa de dependência digital a média das duas referências encontradas, totalizando 17%, nível de confiança de 95% e erro amostral de 5%, resultando em um "n" de 206 participantes.

Contudo, devido a dificuldade da obtenção do TCLE por parte dos pais dos alunos, a coordenação com os professores para disponibilidade de tempo durante as aulas para aplicação do questionário e o constante relato de esquecimento dos alunos em trazer o TCLE assinado ou em responder o questionário, obteve-se uma amostra composta por um total de 25 alunos, sendo esse o “n” desta pesquisa.

A seleção dos participantes foi realizada por conveniência, intencional e por acessibilidade. Para participação do estudo, todos os adolescentes das duas escolas selecionadas foram convidados e, após autorização do responsável, foram apresentados ao instrumento de pesquisa para aqueles que apresentarem o TCLE assinado. O pesquisador foi às salas de aula para receber o TCLE e logo em seguida aplicou o instrumento de pesquisa com aqueles que se dispuseram a participar.

Foram adotados como critérios de inclusão, adolescentes da faixa etária entre 10 e 19 anos e que estavam devidamente matriculados nas instituições pesquisadas e que possuíam aparelhos digitais como smartphones, tablets, videogames, televisões e computadores. Foram excluídos adolescentes com dificuldades de limitações auditivas e/ou de comunicação e /ou de escrita, adolescentes que estiverem doentes e fora das atividades escolares no momento da coleta de dados ou que por algum motivo, no momento da coleta de dados se desvincularam da instituição de ensino. A coleta de dados ocorreu entre Agosto de 2024 e Fevereiro de 2025.

O instrumento de coleta de dados foi composto por 3 etapas. A primeira seção trata-se da caracterização da população e conta com questões relacionadas aos seus perfis demográficos, sociais e econômicos onde se investiga faixa etária, gênero, escolaridade, religiosidade, raça/etnia, situação de moradia (número de pessoas por residência), renda familiar, acesso a serviços básicos, auxílios econômicos. A segunda fase trata do perfil de tecnologias acessadas pelos adolescentes e as maiores tendências de conteúdo consumido na atualidade (principal rede social de acesso, tipos de conteúdo consumido, meios mais utilizados, usos mais comuns, comunicação interpessoal por meios digitais entre outros) . A terceira seção aborda os hábitos de vida que foi construído tendo por base o WHOQOL - BREF: MENSURANDO A QUALIDADE DE VIDA (WHO., 1997) desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde e traduzido para o português pelo departamento de psiquiatria e medicina legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Para a realização da coleta de dados, o primeiro contato com a instituição foi de forma presencial para a formalização da pesquisa por meio do termo de anuência para a autorização da pesquisa com os estudantes matriculados em cada instituição. Em seguida foi realizada com os professores, que estariam no momento da coleta dos dados, uma reunião a fim de consolidar o melhor dia e horário para início da aplicação do questionário. Nesse momento foram descritos os objetivos, a justificativa e os motivos que mostram a importância da realização da pesquisa.

Em seguida, no dia previamente agendado, o pesquisador fez nova visita à escola a fim de apresentar a pesquisa aos alunos e solicitar assinatura dos responsáveis do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em outro momento, o pesquisador esteve presente na escola e, ao receber os TCLE, procedeu com a aplicação do instrumento de pesquisa. Esse foi aplicado em coletividade em dia previamente agendado com a diretoria e os professores da escola, em ambiente de sala de aula, sendo respondido de forma individual, privativa, sem interferência e sem identificação. Sendo necessário, esse processo se repetiu por outros dias.

A compilação dos dados foi realizada no banco de dados do Microsoft Excel e foi empregada a técnica de validação por dupla digitação de modo a detectar inconsistências nas questões da pesquisa. Foi realizada análise descritiva e quantitativa dos dados. Para a análise estatística, os dados foram importados para o software R, versão 4.4.3 (R Studio 2024.12.1), utilizando os pacotes rmdformats, dplyr, highcharter e KableExtra. e realizadas analisadas as frequências absolutas e relativas dos dados pesquisados. Para as análises bivariadas foi utilizado o teste de qui-quadrado ou exato de Fisher para observar a relação entre gênero e as variáveis de perfil de uso de aparelhos eletrônicos. Todas as variáveis serão analisadas considerando um intervalo de confiança de 95%. Contudo, não se observou significância em nenhuma dessas análises. Os dados foram apresentados através de tabelas.

O estudo seguiu as recomendações éticas emitidas pelo Conselho Nacional de Saúde descritas na resolução 466/2012. Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética em pesquisa sob número da CAAE 80281524.7.0000.0154.

RESULTADOS

No momento da coleta, as instituições de ensino contavam com a totalidade de suas matrículas apresentadas durante a elaboração da pesquisa, salvo algumas exceções de faltas em dias específicos de coleta por motivos externos. Foi possível a captação de 25 alunos da rede estadual de ensino. Ainda assim, os dados obtidos podem fornecer algumas considerações interessantes sobre o tema proposto.

A população estudada é predominantemente masculina (64%), com a maioria dos participantes autodeclarados pretos ou pardos (68%).na faixa etária entre 11 e 15 anos (68%) e possuem ensino fundamental incompleto (60%). Em termos socioeconômicos, a maioria das famílias apresenta renda inferior a um salário mínimo (48%) e reside em áreas urbanas (72%).

Quanto aos hábitos alimentares, a maioria realiza de três a quatro refeições diárias (64%). A dependência de benefícios sociais é significativa, com 60% dos entrevistados recebendo algum auxílio governamental. No contexto familiar, a maioria dos participantes reside com pais e avós (40%). Esses dados são demonstrados na *Tabela 01*.

Tabela 1: caracterização socioeconômica da população de adolescentes das escolas públicas do município de Cuité-PB. Paraíba, 2025.

Variáveis	N (%)
Gênero	
Masculino	16 (64)
Feminino	8 (32)
Outro	1 (4)
Raça	
Branco	7 (28)
Preto / Pardo	17 (68)
Não sei	1 (4)
Escolaridade	
Fundamental Incompleto	15 (60)
Médio Incompleto	10 (40)
Religião	
Católica	20 (80)
Evangélica	1 (4)
Espírita	1 (4)
Sem religião	3 (12)
Renda Familiar	
< 1 Salário Mínimo	12 (48)
Entre 1 e 2 Salários	8 (32)

> 2 Salários 5 (20)

Local de Residência

Zona Urbana 18 (72)

Zona Rural 7 (28)

Idade (anos)

Entre 11 e 13 9 (36)

Entre 14 e 15 8 (32)

Entre 16 e 18 7 (28)

Maior de 18 1 (4)

Número de Refeições

Entre 1 e 2 4 (16)

Entre 3 e 4 16 (64)

Entre 5 e 6 5 (20)

Recebem Benefícios

Sim 15 (60)

Não 10 (40)

Com quem residem?

Pai/Mãe/Irmãos 6 (24)

Pai/Mãe/Irmãos/Avós 10 (40)

Somente Avós 3 (12)

Outros 6 (24)

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Para os adolescentes pesquisados, o uso de redes sociais e dispositivos eletrônicos revela que o Instagram é a plataforma mais utilizada (52%), seguido pelo Instagram combinado com TikTok (32%). A maioria dos participantes apresenta alta frequência de uso, com 80% se conectando quase sempre ou sempre. As redes sociais dominam as atividades de escolha no uso de internet (36%), seguidas por vídeos (24%) e jogos (12%). Os participantes preferem se comunicar com outras pessoas através de mensagem de texto (64%), e a maioria dos participantes usa um único dispositivo (48%). Embora 40% dos entrevistados percebam que o uso excessivo de telas é desafio, muitos não adotam estratégias para reduzir o tempo de exposição (56%). A prática de usar dispositivos no banheiro é comum para 28%, mas a maioria dos participantes afirma não recorrer a essa prática. Esses dados são vistos na *Tabela 02*.

Tabela 2: caracterização do perfil de uso de aparelhos digitais da população de adolescentes das escolas públicas do município de Cuité-PB. Paraíba, 2025.

Variáveis	N (%)
Redes Sociais Utilizadas	
Instagram	13 (52)
Instagram e TikTok	8 (32)
Instagram, TikTok e Facebook	1 (4)
Telegram	1 (4)
TikTok	2 (8)
Frequência de Uso	
Às vezes	3 (12)
Poucas vezes	2 (8)
Quase sempre	12 (48)
Sempre	8 (32)
Conteúdo Consumido	
Jogos	3 (12)
Redes Sociais	9 (36)
Vídeos	6 (24)
Mais de uma opção	6 (24)

Outros	1 (4)
Formas de Comunicação	
Aplicativo de bate-papo	3 (12)
Mensagem de texto	16 (64)
Redes sociais	4 (16)
Mais de uma opção	2 (8)
Costuma usar mais de um aparelho ao mesmo tempo?	
Frequentemente	7 (28)
Nunca/Raramente	12 (48)
Sempre	6 (24)
Consegue controlar o tempo que usa os aparelhos?	
Sim	8 (32)
Não	7 (28)
É um desafio, mas consigo	10 (40)
Conversas sobre o tempo gasto com aparelhos?	
Frequentemente	11 (44)
Nunca/Raramente	11 (44)
Sempre	3 (12)
Implementa estratégias para reduzir o tempo gasto?	
Sim	11 (44)
Não	14 (56)
Uso no Banheiro	
Frequentemente	7 (28)
Nunca/Raramente	14 (56)
Sempre	4 (16)

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

A prática de atividades físicas é frequente para uma minoria dos participantes, com 28% praticando sempre e 12% frequentemente. A maioria (60%) é sedentária, com 36% praticando raramente e 24% nunca. As atividades aeróbicas predominam (64%), seguidas por jogos em times e treino de força/academia (16% cada). A qualidade do sono é considerada boa por 92% dos participantes, e a sociabilidade é alta, com 40% interagindo frequentemente e 36% sempre. Cuidar da saúde emocional é uma prática regular para 68%, mas 32% demonstram dificuldade nesse aspecto. O tempo para lazer é frequente para 68%, enquanto 32% têm dificuldades devido a uma rotina apertada. O uso de tabaco é raro (4%), e o consumo de álcool é moderado, com 12% consumindo frequentemente.

O estresse é uma constante para 60% dos entrevistados, e 44% consideram sua saúde mental boa, embora 20% a avaliam como regular. A busca por serviços de saúde é baixa (68% raramente procuram), e o consumo de produtos industrializados é comum (42% frequentemente). O consumo de frutas e verduras é regular, com 52% comendo frequentemente, enquanto 48% consomem refrigerantes e doces regularmente. A qualidade do ambiente físico é classificada como boa por 52% dos participantes conforme demonstra a *Tabela 03*.

Tabela 3: caracterização dos hábitos alimentares e de prática de atividades físicas da população de adolescentes das escolas públicas do município de Cuité-PB. Paraíba, 2025.

Variáveis	N (%)
Frequência com que pratica atividades físicas	
Frequentemente	3 (12)
Nunca	6 (24)
Raramente	9 (36)
Sempre	7 (28)
Tipos de Atividades	
Atividades Aeróbicas	16 (64)
Jogos em Times	4 (16)
Treino de Força / Academia	4 (16)
Todas	1 (4)

Boa noite de sono

Frequentemente	13 (52)
Raramente	2 (8)
Sempre	10 (40)

Interação pessoal em momentos de lazer

Frequentemente	10 (40)
Nunca	2 (8)
Raramente	4 (16)
Sempre	9 (36)

Cuidados com saúde e bem-estar emocional

Frequentemente	6 (24)
Nunca	4 (16)
Raramente	4 (16)
Sempre	11 (44)

Tempo para atividades de lazer

Frequentemente	9 (36)
Raramente	8 (32)
Sempre	8 (32)

Você fuma?

Sim	1 (4)
Não	23 (92)
Não sei/Não respondeu	1 (4)

Consumo de bebidas alcoólicas

Frequentemente	3 (12)
Nunca/Raramente	19 (76)
Sempre	3 (12)

Se considera estressado(a)?

Frequentemente	8 (32)
----------------	--------

Nunca	4 (16)
Raramente	6 (24)
Sempre	7 (28)

Percepção sobre sua saúde mental

Muito boa	7 (28)
Boa	11 (44)
Regular	5 (20)
Ruim	2 (8)

Procura por serviços de saúde

Frequentemente	3 (12)
Nunca	2 (8)
Raramente	17 (68)
Sempre	3 (12)

Consumo de produtos industrializados

Frequentemente	13 (52)
Nunca	2 (8)
Raramente	7 (28)
Sempre	3 (12)

Consumo de frutas e verduras

Frequentemente	13 (52)
Raramente	7 (28)
Sempre	5 (20)

Consumo de refrigerantes e doces

Frequentemente	13 (42)
Nunca	2 (8)
Raramente	8 (32)
Sempre	2 (8)

Percepção sobre saúde do ambiente físico

Muito bom	6 (24)
Bom	5 (20)
Regular	12 (48)
Ruim	1 (4)

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

DISCUSSÃO

Esse estudo possui como limitação o número de participantes da pesquisa uma vez que os dados não podem ser aplicados à população geral.

Os resultados evidenciam uma população predominantemente jovem, de baixa renda, com forte dependência de auxílios sociais e um perfil alimentar que, em parte, sugere possíveis vulnerabilidades nutricionais. Além disso, a diversidade na composição familiar pode impactar o suporte emocional e socioeconômico desses indivíduos, influenciando sua qualidade de vida e perspectivas futuras.

A idade dos participantes demonstra o foco dessa pesquisa, uma vez que a faixa etária entre 11 e 15 anos, é a mais exposta aos avanços das tecnologias digitais, visto que não só ela é consumidora dos meios mais tradicionais de comunicação (televisão, smartphones), como também é o maior grupo consumidor dos meios de entretenimento digital (computadores, tablets, videogames etc.), fazendo assim com que se tornem uma população suscetível às consequências dessa dependência digital de vários ângulos diferentes. (FERREIRA *et al.*, 2020; FALBE *et al.*, 2014; STILGLIC *et al.*, 2019).

Quanto à raça, a maioria dos participantes se declarou negra ou parda (68%), enquanto 28% se identificaram como brancos. Esse dado é relevante ao considerar estudos como os de Zamora (2012) e Cobo *et al.* (2021), que apontam as desigualdades raciais e de gênero no Brasil, onde as populações negras e pardas enfrentam maiores dificuldades no acesso a serviços de saúde, além de apresentarem piores indicadores de saúde geral, incluindo nas áreas de saúde mental e física.

Em relação à escolaridade, a maioria dos participantes está no ensino fundamental incompleto (60%), enquanto 40% estão no ensino médio incompleto. Esse dado reflete uma amostra predominantemente composta por adolescentes em processo de conclusão da educação básica. A baixa escolaridade observada não só está relacionada à faixa etária, mas também pode sugerir um risco de descontinuidade educacional, principalmente em populações vulneráveis.

Como destaca Souza (2019), adolescentes com baixa escolaridade ou risco de evasão escolar enfrentam barreiras no acesso a informações de saúde, o que impacta diretamente seu bem-estar físico e mental. No que diz respeito à renda, a amostra é composta principalmente por indivíduos de baixa renda, este perfil socioeconômico desfavorecido está intimamente ligado à dificuldade de acesso a serviços de saúde, cuidados psicológicos e a qualidade de vida como demonstrado em estudo de MALTA (2019).

Em relação ao local de residência, a maioria dos participantes (72%) mora em áreas urbanas, enquanto 28% vivem em zonas rurais. Isso reforça as disparidades no acesso a serviços de saúde entre esses locais, já que regiões rurais frequentemente enfrentam escassez de infraestrutura médica e dificuldades no acesso a cuidados de saúde mental, como observam ARRUDA et al. (2008).

O uso de tecnologias se destaca como um fator central para a compreensão dos comportamentos de saúde dos participantes. A pesquisa revelou uma alta adesão ao uso de redes sociais, com a maior parte acessando o Instagram como principal plataforma, bem como o TikTok, e alguns combinando Instagram, TikTok e Facebook. Esse padrão de uso reforça a popularidade do Instagram e TikTok entre os jovens, conforme relatado em estudos sobre a crescente adesão a plataformas visuais e interativas, como vídeos curtos e transmissões ao vivo. O uso dessas redes sociais pode impactar não apenas a saúde mental, com aumento de sintomas de ansiedade e depressão, mas também contribuir para o sedentarismo e a obesidade, problemas frequentemente observados em indivíduos que passam longos períodos em frente a telas (ETTISA et al., 2023).

O uso sempre e constante das redes sociais apresentados nesse estudo indicam um padrão de uso intenso e contínuo das plataformas digitais, o que pode influenciar negativamente a saúde mental e física dos jovens. Estudo de SOUSA et al. (2025) indica que o uso excessivo de redes sociais está associado a um aumento dos sintomas de ansiedade, depressão e solidão, além de contribuir para comportamentos sedentários, com a consequente elevação do risco de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e hipertensão. Além disso, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2021, avaliou que pelo menos 40% da população estudantil ativa brasileira já havia sofrido ou estava sofrendo bullying como consequência do isolamento social gerada pelo uso excessivo de aparelhos eletrônicos, isso porque, o acesso a internet promove o aumento da interação social unicamente por meios digitais, e, pode tornar-se uma dependência, caso não seja controlado. (IBGE., 2021)

O uso preferencial por redes sociais e vídeos nos faz perceber a preferência por conteúdos rápidos e acessíveis, como posts e vídeos curtos, com uma preocupação crescente com o entretenimento digital. A escolha por jogos também destaca a interação com formas de entretenimento imersivo. Em excesso, essas atividades podem ser prejudiciais como deformações do sistema nervoso central tais como uma redução da integridade microestrutural da substância branca do cérebro, responsável pelo desenvolvimento de áreas como linguagem e aprendizado, e redução prematura da espessura de estruturas corticais podem estar relacionadas a exposição precoce e sustentada a conteúdos digitais. (WEINSTEIN *et al.*, 2020).

Outro dado preocupante é a preferência por interações rápidas e diretas a partir de aplicativos de texto, refletindo a tendência de comunicação instantânea nas plataformas digitais. Além disso, uma parte dos participantes usam frequentemente mais de um dispositivo simultaneamente, o que é um reflexo da multitarefa digital. Este comportamento, comum entre os jovens, está relacionado a uma sobrecarga cognitiva, que pode prejudicar a concentração e afetar negativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar psicológico. Além disso, muitas vezes acontece a priorização de atividades digitais em detrimento do controle da alimentação, o que precisa ser considerado também o impacto da publicidade de alimentos não saudáveis nos ambientes virtuais.

Essa publicidade, é frequentemente voltada para fast-foods e alimentos ultraprocessados, e contribui para a adoção de escolhas alimentares pouco saudáveis por parte dessa população. Essa situação levanta preocupações significativas sobre a saúde futura dos adolescentes, que estão cada vez mais imersos nas tecnologias digitais. Além disso, o tempo dedicado ao uso dessas tecnologias é um fator relevante a ser considerado. Quanto mais tempo os adolescentes passam conectados, menos tempo têm para realizar atividades físicas adequadas, o que pode resultar em quadros de sedentarismo e problemas de saúde associados, como a obesidade (OMS., 2022²)

A dificuldade em gerenciar o uso digital percebido nesta pesquisa pode estar associada ao design das plataformas, que visam prender a atenção dos usuários. Como indicam SOUSA *et al.* (2025), a falta de autocontrole no uso de dispositivos digitais pode resultar em sintomas de ansiedade e depressão, além de contribuir para o sedentarismo e o risco de obesidade.

Por fim, ao questionar sobre a frequência de conversas sobre o tempo gasto com dispositivos, faz-se importante uma vez que esses dados sugerem que, embora alguns reconheçam os impactos do tempo de uso das tecnologias, a reflexão sobre o tema nem sempre é prática constante.

De acordo com SILVA et al. (2024), aumentar a conscientização sobre o uso digital e promover o diálogo sobre o impacto do tempo de tela podem ser medidas eficazes para mitigar os efeitos negativos, tanto para a saúde mental quanto para a saúde física, incluindo o controle do peso e a prevenção de DCNT. Neste contexto, o papel dos profissionais da APS (Atenção Primária à Saúde), especialmente da enfermagem, é fundamental tendo em vista que na APS, os enfermeiros têm a atribuição específica de coordenar as equipes dos Agentes Comunitários de Saúde, que são essenciais como ligação entre os serviços de APS e a população local. Por meio da territorialização da área adscrita, esses profissionais podem identificar fatores de risco e casos existentes de dependência digital, permitindo a intervenção precoce e adequada. É importante que esses casos sejam abordados de acordo com as diretrizes de atuação da APS, garantindo a continuidade do cuidado, a integração entre os diferentes níveis de atenção e a colaboração com outros setores, como as escolas e as famílias, para proporcionar um atendimento abrangente e eficaz. O apoio às famílias e à comunidade escolar também é fundamental, visto que é o principal ambiente de interação social durante a adolescência.(CAROLINE et al., 2024; BRAZIL., 2012)

Quanto ao bem-estar físico, a Organização Mundial da Saúde publicou no ano de 2022 um documento intitulado 'The Global Status Report on Physical Activity 2022', demonstrando que pelo menos um em cada quatro adultos não está dentro dos padrões da OMS na prática de atividades físicas. Essa taxa se expande até 80% no caso da população adolescente, causando o aumento dos índices de doenças crônicas não transmissíveis e até mesmo uma depressão na produção econômica, dado que os altos índices de comorbidades na população economicamente ativa interferem diretamente nos níveis de produção econômica de uma nação. (OMS., 2022¹)

Esse relatório também elenca alguns dos benefícios que essa prática regular de atividades físicas variadas pode oferecer, tais como: prevenção e controle de quadros de hipertensão arterial, doenças coronarianas e diabetes mellitus do tipo 2; redução das chances de desenvolvimento de vários tipos de câncer; redução dos sintomas de depressão e ansiedade; aprimoramento das habilidades cognitivas e rendimento acadêmico; aumento da força óssea e muscular e prevenção da ocorrência de quedas nas populações idosas.(OMS., 2022¹)

Em contrapartida com o que foi apresentado pela OMS, a maior parte da amostra relatou realizar atividades aeróbicas, jogos em times e treino de força ou academia. No entanto, apesar da predominância de atividades físicas, uma parcela menor dos participantes indicou que praticam exercícios raramente, enquanto outros afirmaram que fazem algum tipo de atividade física com regularidade. A prática regular de exercícios é fortemente associada à melhora do bem-estar físico e mental, com

efeitos positivos na redução de sintomas de ansiedade e depressão, prevenindo também o surgimento de DCNT como Hipertensão Arterial e Diabetes e reduzindo as chances de evolução para um quadro de obesidade, além de promover uma boa qualidade de sono e aumentar a sensação de vitalidade (COSTA et al., 2007).

Os dados indicam que a percepção dos participantes sobre sua saúde mental está intimamente ligada à saúde física. A maioria classificou sua saúde mental como boa, muito boa e regular. No entanto, 32% dos participantes relataram se sentir frequentemente estressados, o que pode ser resultado das pressões sociais, do uso excessivo das tecnologias e de hábitos de vida sedentários. A relação entre prática de atividade física e saúde mental é bem documentada em estudos que mostram que o exercício físico regular pode atuar como uma intervenção eficaz contra o estresse, reduzindo os níveis de ansiedade e melhorando a saúde emocional (COSTA et al., 2007; ARAUJO et al., 2006).

O padrão alimentar dessa pesquisa revela que o consumo de refrigerantes e doces é frequente, o que pode estar relacionado a hábitos alimentares pouco saudáveis. Contudo, mais da metade dos estudantes consomem frutas e verduras frequentemente, o que sugere a presença de alguns hábitos alimentares positivos. A literatura científica aponta que uma alimentação balanceada, rica em nutrientes essenciais, tem um papel importante na saúde mental, regulando as emoções e prevenindo distúrbios de humor. Por outro lado, o consumo excessivo de alimentos processados e ricos em açúcar está relacionado ao aumento do risco de doenças mentais e ao desenvolvimento de obesidade e DCNT (ARAUJO et al., 2024).

Portanto, embora alguns participantes apresentem bons hábitos alimentares e pratiquem atividades físicas regularmente, ainda é necessário promover mais a conscientização sobre os benefícios dessas práticas para a saúde mental, a saúde física e o controle do estresse. A integração desses hábitos saudáveis pode ser uma intervenção eficaz para melhorar a qualidade de vida e mitigar os impactos negativos das pressões externas, como o uso excessivo de tecnologia e os desafios sociais enfrentados pelos jovens

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os dados apresentados, é possível concluir que os fatores socioeconômicos, demográficos e comportamentais parecem ter importância na saúde física e mental dos adolescentes, especialmente no contexto do uso excessivo das tecnologias digitais e seus impactos na saúde.

O perfil socioeconômico da amostra, predominantemente composto por indivíduos de baixa renda, com baixa escolaridade e de grupos racialmente vulneráveis, reflete desigualdades estruturais que dificultam o acesso a cuidados de saúde adequados. Esses dados reforçam a necessidade de políticas públicas que garantam maior acesso a serviços de saúde e apoio psicológico, principalmente para essas populações.

A partir dos dados dessa pesquisa percebe-se uma tendência dos adolescentes em consumir principalmente redes sociais de vídeos curtos e rápidos em uma frequência alta e por tempo prolongado. O isolamento social demonstra ser algo frequente e as dificuldades de impor limites de tempo conectado e com acesso aos aparelhos eletrônicos já podem ser detectados por boa parte da população estudada. Apesar disso, os estudantes não conseguem elaborar estratégias para diminuir o tempo de telas. Esse fato pode ser a causa do elevado número de doenças mentais, como ansiedade e depressão, além de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade e hipertensão em adolescentes no Brasil.

Os hábitos de vida revelam uma tendência ao sedentarismo, estresse, pouco cuidado com saúde emocional e consumo de produtos industrializados, bebidas gaseificadas e doces. Contudo, os adolescentes preservam uma boa qualidade de sono, preservam algum momento de lazer e comem frutas e legumes na sua rotina. A relação entre saúde mental e saúde física, como evidenciado pelos dados sobre a prática de atividades físicas e alimentação, destaca a importância de intervenções integradas que promovam hábitos saudáveis e a conscientização sobre os efeitos adversos do sedentarismo e da alimentação desequilibrada, frequentemente exacerbados pelo uso excessivo de tecnologias digitais.

Nesse contexto, faz-se importante destacar o papel dos profissionais de saúde, especialmente os atuantes da Atenção Primária no que diz respeito à formulação de estratégias de rastreio, identificação e manuseio de quadros de saúde prejudicados por uma relação desbalanceada entre o consumo dos novos meios de comunicação e os hábitos de vida da população em parceria com setores interdisciplinares tais como nutrição, assistência social, pedagogia e psicologia.

A pesquisa aponta algumas lacunas nas linhas de investigação que podem ser exploradas em futuros estudos. A necessidade de mais pesquisas que investiguem as disparidades relacionadas ao gênero e à raça, uma vez que as desigualdades raciais no acesso à saúde e os efeitos do uso de tecnologias digitais podem ser exacerbados por esses fatores.

Além disso, a escassez de estudos sobre o impacto do uso simultâneo de múltiplos dispositivos (multitarefa digital) e o seu efeito no desempenho cognitivo e na saúde mental dos jovens representa uma lacuna relevante. Outro ponto a ser considerado é o estudo do comportamento alimentar, especialmente em relação ao consumo excessivo de alimentos processados e ricos em açúcares, que contribuem não apenas para problemas de saúde mental, mas também para a obesidade e outras DCNT. Investigar as correlações entre os hábitos alimentares e os padrões de uso das tecnologias pode fornecer insights valiosos sobre como esses fatores interagem no contexto de saúde dos jovens.

Por fim, a abordagem sobre a saúde mental no contexto do uso de tecnologias precisa ser expandida, considerando as interações entre fatores ambientais, sociais e psicológicos, além da exploração de estratégias de intervenção que incluam o uso consciente das tecnologias, promoção da saúde física e mental, e o incentivo a práticas de autocuidado.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. et al. Psiconutrição: O efeito da alimentação na saúde mental. *Revista Científica Faculdade Atenas, Paracatu-MG*, v. 18, n. 1, p. 2–19, 2024.

ARAÚJO, S. R. C. DE; MELLO, M. T. DE; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 29, n. 2, p. 164–171, 27 nov. 2006.

ARRUDA, N. M.; MAIA, A. G.; ALVES, L. C. Desigualdade no acesso à saúde entre as áreas urbanas e rurais do Brasil: uma decomposição de fatores entre 1998 a 2008. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 34, n. 6, 21 jun. 2018.

BRAZIL. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. Política nacional de atenção básica. Brasília, Df: Ministério Da Saúde, 2012

CAROLINA, M. et al. Cartilha de orientação sobre o uso de mídias digitais por crianças. *Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação*, v. 4, n. 2, p. 327–333, 5 jan. 2024; CAROLINE et al. PRÁTICAS DE ENFERMAGEM NA COORDENAÇÃO DO CUIDADO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. *Enfermagem em Foco*, v. 15, n. Supl 1, 1 jan. 2024.

CARRION, C. et al. Utilización del teléfono móvil para el fomento de hábitos saludables en adolescentes. Estudio con grupos focales. *Revista Espanola De Salud Publica*, v. 90, n. 90, p. 1–11, 1 jan. 2016.

CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e Morbidade. Disponível em: <<https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/pt#1448597234>>. Acesso em: 9 abr. 2024.

COBO, B.; CRUZ, C.; DICK, P. C. Desigualdades de gênero e raciais no acesso e uso dos serviços de atenção primária à saúde no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 9, p. 4021–4032, set. 2021.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia. UFF*, v. 19, n. 1, p. 273–274, 2007.

CRUZ, F. F. et al. Evaluation of Internet addiction and the quality of life of Brazilian adolescents from public and private schools. *Estudos de Psicologia*, v. 35, n. 2, p. 193–204, 1 jun. 2018.

DALAMARIA, T. et al. INTERNET ADDICTION AMONG ADOLESCENTS IN A WESTERN BRAZILIAN AMAZONIAN CITY. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 39, 2021.

DESANTIS, R. CS/CS/HB3. , 25 mar. 2024. Disponível em: <<https://www.flsenate.gov/Session/Bill/2024/3/BillText/er/PDF>>. Acesso em: 9 abr. 2024.

DESMURGET, M. A fábrica de cretinos digitais. [s.l.] Vestígio Editora, 2021.

ETTISA, D. L.; REGASA, A. The Impact of TikTok on Students: A Literature Review. *Qeios*, 11 out. 2023.

FALBE, J. et al. Longitudinal relations of television, electronic games, and digital versatile discs with changes in diet in adolescents. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 100, n. 4, p. 1173–1181, 1 out. 2014.

FERREIRA, E. Z. et al. Internet influence on the biopsychosocial health of adolescents: an integrative review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 2, 2020.

Global status report on physical activity2022. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363607/9789240059153-eng.pdf?sequence=1>>.

Guia alimentar para a população Brasileira. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Escolar 2021, município de Cuité-PB. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pb/cuite/pesquisa/13/5902>>. Acesso em: 15 maio. 2024.

LEÓN, M. et al. Diseño y validación de un Escala de Inmersión Digital para Adolescentes. *Estudios pedagógicos*, v. 47, n. 3, p. 229–249, 1 dez. 2021.

LIMA, J. B. et al. As principais implicações neuropsicológicas do uso excessivo de telas na infância: uma revisão sistemática. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 5, p. 23029–23044, 25 set. 2023.

LUCENA, Joana Marcela Sales de et al. Comportamento sedentário e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2022, v. 27, n. 06 [Acessado em 19 de julho de 2022], pp. 2143-2152.

MALTA, D. C. et al. Socioeconomic inequalities related to noncommunicable diseases and their limitations: National Health Survey, 2019. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 24, p. e210011, 10 dez. 2021.

NOGUEIRA AVELAR E SILVA, R. et al. Early Sexual Intercourse: Prospective Associations with Adolescents Physical Activity and Screen Time. *PLOS ONE*, v. 11, n. 8, p. e0158648, 11 ago. 2016.

OLIVEIRA, E. S. G. Adolescência, internet e tempo: desafios para a Educação. *Educar em Revista*, n. 64, p. 283–298, jun. 2017.

PATIAS, N. D.; VON HOHENDORFF, J. CRITÉRIOS DE QUALIDADE PARA ARTIGOS DE PESQUISA QUALITATIVA. *Psicologia em Estudo*, v. 24, 21 nov. 2019.

PUCCINELLI, M. F.; MARQUES, F. M.; LOPES, R. DE C. S. Telas na Infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, 2023.

RICCI, R. C. et al. Impacts of technology on children's health: a systematic review. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 41, n. 41, 6 jul. 2022.

RICARDO B. B; DINANI G. A; JOSÉ, R. Análise comparativa da aplicação de uma escala de dependência de celular em comunidades rurais. *Acta Scientiarum. Human and Social Sciences*, v. 45, n. 2, p. e68319–e68319, 13 nov. 2023.

SBP.Sociedade Brasileira de Pediatria (2020) SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital

<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbpatualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>

SILVA, E. C. M.; BRITO, E. R.; DOMINGUES, D. S. ABANDONO DIGITAL: IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS E A RESPONSABILIDADE PARENTAL. *Revista ft*, v. 29, n. 140, p. 50–51, 22 nov. 2024.

SILVA E. L. F; FRANCIS J. P. A relação entre o uso do celular e a exposição precoce a pornografia: uma revisão integrativa de literatura. *Peer review*, v. 6, n. 2, p. 156–168, 8 fev. 2024.

SILVA, J. C. T. DA. Tecnologia: novas abordagens, conceitos, dimensões e gestão. *Production*, v. 13, n. 1, p. 50–63, 2003.

SOUSA, M. E. DE C. et al. IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA. *Revista ft*, v. 29, n. 143, p. 51–52, 2025.

SOUZA, L. B. DE; PANÚNCIO-PINTO, M. P.; FIORATI, R. C. Crianças e adolescentes em vulnerabilidade social: bem-estar, saúde mental e participação em educação. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 27, n. 2, p. 251–269, 2019.

SOUZA, M. A. R. DE et al. O uso do software IRAMUTEQ na análise de dados em pesquisas qualitativas. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 52, n. 0, 4 out. 2018.

STIGLIC, N; VINER, R. M. Efeitos do tempo de tela na saúde e bem-estar de crianças e adolescentes: uma revisão sistemática de revisões. *BMJ aberto*, v. 9, n. 1, pág. e023191, 2019. Disponível em: <10.1136/bmjopen-2018-023191

VELOSO, M. DAS G. DE A.; ALMEIDA, S. G. DE. A influência das mídias eletrônicas na construção dos hábitos alimentares na infância: um panorama do comportamento alimentar infantil na era digital e no contexto familiar. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 9, p. e5611931285, 2 Jul. 2022.

VIEIRA, A. Projeto de Lei 2630/2020. , 3 jul. 2020. Disponível em:
<https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=1909983>.
Acesso em: 9 abr. 2024

WEINSTEIN, A.; LEJOYEUX, M. Neurobiological mechanisms underlying internet and gaming disorder (IGD). *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 22, n. 2, p. 113–126, Jun. 2020.

WELLINGTON; SARAH LAIS ROCHA; ROBSON. Explorando os efeitos da exposição às telas eletrônicas no desenvolvimento cognitivo e emocional de crianças até 12 anos: uma revisão sistemática da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 1, p. 213–231, 5 jan. 2024.

WHO. WHOQOL User Manual PROGRAMME ON MENTAL HEALTH DIVISION OF MENTAL HEALTH AND PREVENTION OF SUBSTANCE ABUSE WORLD HEALTH ORGANIZATION. [s.l: s.n.]. Disponível em:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1>.

WHO, World Health Organization. Young People's Health – a Challenge for Society. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All. Technical Report Series 731. Geneva: WHO, 1986.

The WHOQOL Group. World Health Organization. WHOQOL: measuring quality of life. Geneva: WHO; 1997 (MAS/MNH/PSF/97.4).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Transforming mental health for all. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>>.

ZAMORA, M. H. R. N. Desigualdade racial, racismo e seus efeitos. *Fractal : Revista de Psicologia*, v. 24, n. 3, p. 563–578, dez. 2012.

ZHANG, G. et al. Television watching and risk of childhood obesity: a meta-analysis. *The European Journal of Public Health*, v. 26, n. 1, p. 13–18, 24 nov. 2015.

ANEXOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DO CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE



TERMO DE COMPROMISSO DO(S) PESQUISADOR(ES)

Por este termo de responsabilidade, nós abaixo-assinados, (LARISSA SOARES MARIZ VILAR DE MIRANDA e BRUNO SANTOS LIMA), da pesquisa intitulada “**ENTRE TELAS E BEM-ESTAR: UM ESTUDO SOBRE DEPENDÊNCIA DIGITAL E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO**”, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas da Resolução nº 466, de 12 de Dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde e suas normatizações complementares, homologadas nos termos do Decreto de delegação de competências de 12 de novembro de 1991, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao (s) sujeito (s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes a presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo dos documentos correspondentes a cada participante incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco) anos após o término desta.

Apresentaremos sempre que solicitado pelas instâncias envolvidas no presente estudo, relatório sobre o andamento da mesma, assumindo o compromisso de:

- Preservar a privacidade dos participantes da pesquisa cujos dados serão coletados;
- Assegurar que as informações serão utilizadas única e exclusivamente para a execução do projeto em questão;
- Assegurar que os benefícios resultantes do projeto retornem aos participantes da pesquisa, seja em termos de retorno social, acesso aos procedimentos, produtos ou agentes da pesquisa;
- Assegurar que as informações somente serão divulgadas de forma anônima, não sendo usadas iniciais ou quaisquer outras indicações que possam identificar o sujeito da pesquisa;
- Assegurar que os resultados da pesquisa serão encaminhados para a publicação e para as instituições co-participantes, como forma de retorno e contribuição aos serviços.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DO CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE



Em cumprimento às normas regulamentadoras, **declaramos que a coleta de dados do referido projeto não foi iniciada** e que somente após a aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CEP-CES-UFCG) [e da Comissão de Ética em Pesquisa (CONEP) – apenas se a pesquisa for da área temática I], os dados serão coletados.

Cuité-PB 15/05/2024

Larissa Soares Mariz Vilar de Miranda
Orientador(a)/Pesquisador (a) responsável

Bruno Santos Lima
Orientando

GOVERNO DA PARAÍBA
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
EDUCACIONAL DE E. M. ORLANDO V. DOS SANTOS
Rua 15 de Novembro s/n, Centro, Cuité - PB
01.632.718/0001-63



ESCOLA CIDADÃ INTEGRAL ORLANDO VENÂNCIO DOS SANTOS
ENDEREÇO: Rua 15 de Novembro, S/N, - CENTRO, Cuité-PB, 58175-000
EMAIL: ovscuite@gmail.com
TELEFONE: (83) 3372-2502
CNPJ: 01.632.718/0001-63

TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL

Eu, Tuany Roberta Queiroz, nas atribuições do cargo de Gestora da ESCOLA CIDADÃ INTEGRAL ORLANDO VENÂNCIO DOS SANTOS, autorizo o desenvolvimento da pesquisa intitulada "ENTRE TELAS E BEM-ESTAR: UM ESTUDO SOBRE DEPENDÊNCIA DIGITAL E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO", nesta instituição, que será realizada no período de 01/08/24 a 31/10/24, tendo como pesquisador(a) responsável(a) o(a) Prof. Dr.ª, Larissa Soares Mariz Vilar de Miranda e orientando(a): Bruno Santos Lima.

CUITÉ-PB

07/05/2024

Tuany Roberta Queiroz
 Tuany Roberta Queiroz
 Gestora - Aut. 12.214



**ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL ANDRÉ VIDAL DE
NEGREIROS**

ENDEREÇO: Rua Caetano Dantas Corrêa, 222 - CENTRO, Cuité -PB, 58175-000

EMAIL: eefandrevidaldenegreiros@gmail.com

TELEFONE: (83) 99603-3078

CNPJ: 01.668.305/0001-39

TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL

Eu, Eliane de Brito Freires Lima, nas
atribuições do cargo de Coordinadora da ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO
FUNDAMENTAL ANDRÉ VIDAL DE NEGREIROS, autorizo o desenvolvimento da pesquisa
intitulada: "ENTRE TELAS E BEM-ESTAR: UM ESTUDO SOBRE DEPENDÊNCIA
DIGITAL E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL
DE ENSINO", nesta instituição, que será realizada no período de 01/08/24 a
31/10/24, tendo como pesquisador(a) responsável(a) o(a) Prof^a Dr^a: **Larissa Soares
Mariz Vilar de Miranda** e orientando(a): **Bruno Santos Lima**.

CUITÉ-PB

07/05/2024

Eliane de Brito Freires Lima

Gestora Escolar

Matricula 183.811-3

Eliane de Brito Freires Lima
Matricula: 183.811-3
Aut. Nº 12.004
Diretora Escolar



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

ENTRE TELAS E BEM-ESTAR: UM ESTUDO SOBRE DEPENDÊNCIA DIGITAL E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado, desenvolvido sob responsabilidade da Prof^a Dr^a Larissa Soares Mariz Vilar de Miranda - Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, Campus Cuité. O presente documento contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo a você.

Eu, _____,
nascido(a) em _____, abaixo assinado(a), concordo de livre e espontânea vontade em participar como voluntário(a) do estudo “**ENTRE TELAS E BEM-ESTAR: UM ESTUDO SOBRE DEPENDÊNCIA DIGITAL E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO**”. Declaro que obtive todas as informações necessárias, bem como todos os eventuais esclarecimentos quanto às dúvidas por mim apresentadas.

Estou ciente que:

- I) Essa pesquisa tem como objetivo identificar dependência digital em adolescentes, perfil do uso de novas tecnologias e a percepção sobre a relação com o estilo de vida saudável em uma rede estadual de ensino no município de Cuité-PB;
- II) Essa pesquisa é justificada pela necessidade de se observar quais são as percepções da população em questão quanto aos seus hábitos de vida e se eles conseguem fazer alguma relação entre esse quadro de dependência digital (se assim eles se consideram) e seus hábitos de vida. Esta pesquisa busca, portanto, observar a percepção que a população adolescente tem acerca dos impactos na saúde e nos hábitos de vida relacionados ao uso das tecnologias de informação modernas; Se aceitar participar desta pesquisa, o participante precisará responder um questionário objetivo com

perguntas relacionadas às condições sociais, demográficas e econômicas sua e de seus familiares; resolução de questionário objetivo relatando o perfil de uso das tecnologias de informação e hábitos de vida; entrevista semi estruturada e gravada em local público e que não ofereça desconforto ao participante.

- III) Os riscos envolvidos com sua participação são: possíveis desconfortos ao tratar de temas sensíveis embora o participante não esteja obrigado a responder todas as perguntas e sensação de desconforto ao ter seus dados ou informações vazadas embora a organização da pesquisa tenha assinado termo de compromisso em manter o sigilo dos dados coletados e os mesmos não serão coletados de forma a identificar o participante. Os benefícios da pesquisa serão: A capacidade de avaliar seus hábitos de vida e o quanto as novas tecnologias interferem neles; proporcionar ao poder público dados que possam fundamentar políticas públicas nas áreas de saúde e educação; tornar a população adolescente capaz de participar em seu próprio processo de cuidado; identificar possíveis casos de dependência digital e as causas, sintomas e diagnósticos a ela correlatas;
- IV) O participante da pesquisa será devidamente acompanhado pela equipe responsável pela pesquisa durante todos os procedimentos citados acima;
- V) Sua participação é voluntária e você poderá desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento, sem que isso lhe traga nenhum prejuízo ou penalidade;
- VI) Todas as informações obtidas serão sigilosas e seu nome não será identificado em nenhum momento. Os dados serão guardados em local seguro e a divulgação dos resultados será feita de maneira que não permita a identificação de nenhum voluntário e somente para fins de divulgação científica;

Atestado de interesse pelo conhecimento dos resultados da pesquisa.

- () Desejo conhecer os resultados desta pesquisa
- () Não desejo conhecer os resultados desta pesquisa.

- VII) Você ficará com uma via rubricada e assinada deste termo e qualquer dúvida a respeito desta pesquisa, poderá ser requisitada a LARISSA SOARES MARIZ VILAR DE MIRANDA, ou ao Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos - CEP/CFP/UFCG;
- VIII) Se você tiver algum gasto decorrente de sua participação na pesquisa, você será ressarcido, caso solicite.
- IX) Em qualquer momento, se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, você poderá buscar o direito de ser indenizado.
- XI) Caso me sinta prejudicado(a) por participar desta pesquisa, poderei recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, localizado na Rua Profª. Maria Anita Furtado Coelho, S/N, Sítio Olho D'Água da Bica, Bloco: Central de Laboratórios de Análises Clínicas (LAC), 1º andar, Sala 16. CEP: 58175 – 000, Cuité-PB, Tel: 3372 – 1835, E-mail: cep.ces.ufcg@gmail.com;
- XII) Poderei também contactar o pesquisador responsável, por meio do endereço, e-mail e telefone (inserir endereço, e-mail e telefone institucional do pesquisador responsável).

Cuité-PB ____/____/____

()Participante da pesquisa / ()Responsável

Pesquisador responsável pelo projeto
(inserir nome do pesquisador e matrícula)



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DO CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE



TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Para crianças e adolescentes (maiores que 6 anos e menores de 18 anos) e para legalmente incapaz)

Eu, _____, estou sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada “**ENTRE TELAS E BEM-ESTAR: UM ESTUDO SOBRE DEPENDÊNCIA DIGITAL E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO**”, que tem como objetivo(s): identificar dependência digital em adolescentes, perfil do uso de novas tecnologias e a percepção sobre a relação com o estilo de vida saudável em uma rede estadual de ensino no município de Cuité-PB.

Fui informado(a) pelo(a) pesquisador(a):

_____; de maneira clara e detalhada de todas as etapas da pesquisa. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novos esclarecimentos e o meu responsável poderá modificar a decisão de participar, se assim o desejar.

Tendo o consentimento do meu responsável já assinado, declaro que aceito participar do estudo, sabendo que tenho liberdade de recusar a responder qualquer questionamento sem que haja qualquer de prejuízo seja ele físico, psicológico ou financeiro, bem como de retirar meu consentimento a qualquer momento.

Se me sentir prejudicado (a) durante a realização da pesquisa, poderei procurar o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande para esclarecimentos no endereço abaixo discriminado:

Rua Profª. Maria Anita Furtado Coelho, S/N, Sítio Olho D'Água da Bica, Bloco: Central de Laboratórios de Análises Clínicas (LAC), 1º andar, Sala 16. CEP: 58175 – 000, Cuité-PB, Tel: 3372 – 1835, E-mail: cep.ces.ufcg@gmail.com.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DO CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE



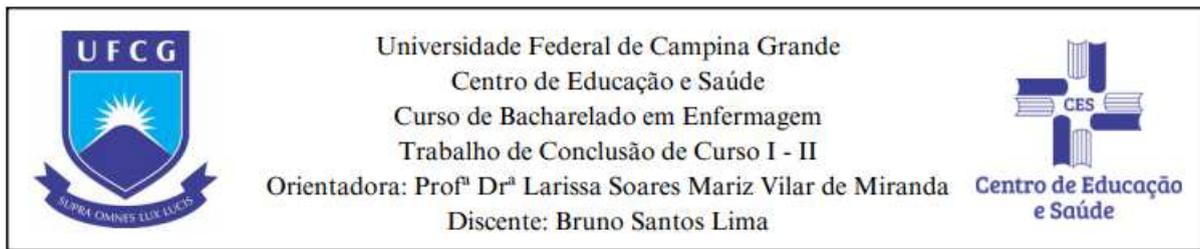
Cuité, Paraíba __/__/__

(Larissa Soares Mariz Vilar de Miranda)
Orientador(a)/Pesquisador (a) responsável

Assinatura da criança, adolescente ou legalmente incapaz



APÊNDICES



Instrumento para Coleta de Dados - Código do Participante: _____

SEÇÃO A: Caracterização da População

1. Questionário Socioeconômico e Demográfico

Idade: _____ Gênero: (1) Masculino (2) Feminino (3) Outro _____

Raça/Etnia: (1) Branco (2) Negro (3) Pardo (4) Amarelo/Asiático (5) Outro

Escolaridade: _____

Ocupação/Profissão: () Sim () Não _____

Religiosidade/Espiritualidade: () Católica () Evangélica () Espírita () Sem religião () Outro
– Qual: _____

Qual a sua renda familiar: () Menos de 1 Salário Mínimo () Entre 1 e 2 Salários Mínimo ()
Mais de 2 Salários Mínimo

Localização da Residência: () Zona Urbana () Zona Rural

Acesso a Serviços: () Saúde () Educação () Moradia () Segurança

Família recebe algum benefício governamental: () Sim () Não _____

Com quem você mora: () Sozinho () Pai/mãe/irmãos () Pai/mãe/irmãos/avós
() Somente com avós () Avós/tios () Outros _____

Quantas pessoas moram com você: _____

SEÇÃO B: Dependência digital e perfil do consumo de tecnologias de informação.

INTERNET ADDICTION TEST (AID)

	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre	Não se aplica
Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia?						
Com que frequência você abandona as tarefas domésticas para passar mais tempo na internet?						
Com que frequência você prefere a emoção da internet à intimidade com seu parceiro?						
Com que frequência você cria relacionamentos novos com amigos da internet?						
Com que frequência outras pessoas em sua vida se queixam sobre a quantidade de tempo que você passa na internet?						

Com que frequência suas notas ou tarefas da escola pioram por causa da quantidade de tempo que você fica na internet?						
Com que frequência você acessa seu e-mail antes de qualquer outra coisa que precise fazer?						
Com que frequência piora o seu desempenho ou produtividade no trabalho por causa da internet?						
Com que frequência você fica na defensiva ou guarda segredo quando alguém pergunta o que faz na internet?						
Com que frequência você bloqueia pensamentos perturbadores sobre sua vida pensando em se conectar para acalmar-se?						
Com que frequência você se pega pensando em quando vai entrar na internet novamente?						
Com que frequência você se pega pensando que a vida sem internet seria chata, vazia e sem graça?						
Com que frequência você explode, grita ou se irrita se alguém o incomoda enquanto está na internet?						
Com que frequência você dorme pouco por ficar conectado até tarde da noite?						
Com que frequência você se sente preocupado com a internet quando está desconectado imaginando que poderia estar conectado?						
Com que frequência você se pega dizendo "só mais alguns minutos" quando está conectado?						
Com que frequência você tenta diminuir o tempo que fica na internet e não consegue?						
Com que frequência você tenta esconder a quantidade de tempo que está na internet?						
Com que frequência você opta por passar mais tempo na internet em vez de sair com outras pessoas?						
Com que frequência você se sente deprimido, mau-humorado ou nervoso quando desconectado e esse sentimento vai embora assim que consegue se conectar à internet?						

- Quais redes sociais você utiliza com mais frequência?
 Facebook Twitter Instagram Telegram TikTok
- Com que frequência você as utiliza?
 Poucas Vezes Às vezes Quase Sempre Sempre
- Que tipo de conteúdo você mais costuma consumir online?
 Redes sociais Vídeos Jogos Notícias Outros _____
- Como você se comunica com outras pessoas através de dispositivos digitais?

- () Mensagens de texto () Chamadas de vídeo () Redes sociais () Aplicativos de bate papo () Outros _____
5. Você costuma usar vários dispositivos digitais ao mesmo tempo (por exemplo, assistir TV enquanto navega na internet ou conversa pelo celular)?
() Nunca/raramente () Frequentemente () Sempre
6. Você se considera capaz de controlar o tempo que passa utilizando dispositivos digitais?
() Sim () Não () É um desafio mas eu consigo
7. Você já teve alguma conversa com amigos, familiares ou profissionais sobre o tempo excessivo que você passa utilizando tecnologia?
() Nunca/raramente () Frequentemente () Sempre.
8. Você já tentou implementar estratégias para reduzir o tempo gasto utilizando tecnologia?
() Sim. Quais _____ () Não
9. Você usa smartphone/tablet quando vai ao banheiro?
() Nunca/raramente () Frequentemente () Sempre.
10. Você usa smartphone/tablet nas refeições??
() Nunca/raramente () Frequentemente () Sempre.

SEÇÃO C: Hábitos de Vida

1. Com que frequência você se envolve em atividades físicas ou exercícios durante a semana?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre
2. Quais tipos de atividades você pratica?
() Treino de força () Corrida () Bicicleta () Lutas () Jogos com Raquete () Jogos em Times () Outros
3. Com que frequência você dorme bem durante à noite?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre.
Quantas horas de sono por dia: _____
4. Com que frequência você interage pessoalmente com amigos, familiares ou colegas em momentos de lazer?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre.
5. Como que frequência você cuida de sua saúde e bem-estar emocional?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre.

6. Com que frequência você reserva tempo para atividades que o fazem sentir-se bem, como hobbies, leitura ou música?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre.
7. Você fuma?
() Sim () Não () Não sei/ não quero responder
8. Com que frequência você consome bebida alcoólica?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre.
9. Com que frequência você se considera estressado?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre.
10. Como você considera o seu estado de saúde atual:
() Ruim () Regular () Bom () Muito bom
11. Com que frequência você procura um serviço de saúde?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre.
12. Sobre sua alimentação, com que frequência consome alimentos industrializados?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre.
13. Com que frequência consome frutas e legumes?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre.
14. Com que frequência consome refrigerantes e doces?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre.
15. Quantas refeições você faz ao dia?
() 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () Mais de 6
16. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?
() Ruim () Regular () Bom () Muito bom