



ESTADO DA PARAÍBA

SECRETARIA DO ESTADO DA EDUCAÇÃO DA PARAÍBA

ESCOLA CIDADÃ INTEGRAL TÉCNICA MÁRCIA GUEDES ALCOFORADO DE  
CARVALHO

CURSO TÉCNICO EM INFORMÁTICA

TEMA:

DEPENDÊNCIA DIGITAL – VÍCIO EM REDES SOCIAIS

ALLAN DA CRUZ SOUSA  
ELANO RODRIGUES DA ROCHA

INOVAÇÃO SOCIAL E CIENTÍFICA

ORIENTADOR:

Prof. Ginaldo Ribeiro

PROJETO DE INTERVENÇÃO  
DEPENDÊNCIA DIGITAL – VÍCIO EM REDES SOCIAIS

DISCIPLINA: ISC  
PROFESSOR(A): GINALDO RIBEIRO  
ALUNOS: ALLAN CRUZ, ELANO RODRIGUES  
INSTITUIÇÃO: ECIT MÁRCIA GUEDES ALCOFORADO DE CARVALHO

## SUMÁRIO

DELIMITAÇÃO .....	4
INTRODUÇÃO .....	5
REFERENCIAL TEÓRICO .....	7
METODOLOGIA .....	8
RECURSOS E ORÇAMENTO .....	9
CRONOGRAMA .....	10
REFERÊNCIAS .....	11
APÊNDICES E ANEXOS .....	13
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	15

## 1. DELIMITAÇÃO

Este trabalho trata especificamente da dependência digital causada pelo uso exagerado das redes sociais entre jovens e adolescentes. O foco é entender como o uso sem limites de aplicativos como Instagram, TikTok, Facebook e outros interfere no comportamento, nas emoções e na rotina das pessoas. A pesquisa também busca mostrar os principais problemas que aparecem por causa desse uso excessivo, como ansiedade, irritação, dificuldade de socialização e impacto na vida escolar. Além disso, o estudo se concentra em analisar dados recentes e autores que falam sobre esse tema, relacionando tudo com a realidade dos jovens de hoje.

## 2. INTRODUÇÃO

A dependência digital é uma condição cada vez mais presente na sociedade moderna, caracterizado pelo uso excessivo e muitas vezes incontrolável de dispositivos eletrônicos, como smartphones e computadores. O desejo de estar sempre atualizado, de acompanhar tendências e de manter uma presença ativa nas redes sociais pode criar uma sensação de obrigação. Desse modo, a submissão digital, caracteriza-se como um risco ao desenvolvimento social. Logo, o projeto “Vício em Redes Sociais”, terá seu foco em suavizar a dependência virtual através da conscientização digital e Grupos de apoio e escuta, buscando amortecer a dependência digital e a assolar este vício.

### PROBLEMA

Como o uso excessivo das redes sociais pode influenciar o comportamento e a saúde mental dos jovens, levando a dependência digital e trazendo problemas na vida social e emocional ?

### HIPÓTESE

Acredita-se que o uso exagerado das redes sociais esteja diretamente ligado ao aumento da ansiedade, irritação, problemas emocionais e dificuldades de convivência entre jovens e adolescentes. É possível que o tempo excessivo de tela, junto com a busca constante por notificações e curtidas, esteja afetando o comportamento e a saúde mental dos jovens, contribuindo para o crescimento da dependência digital.

### OBJETIVOS

Este estudo tem como objetivo analisar a dependência digital em redes sociais através de uma abordagem multidimensional, investigando os fundamentos psicológicos que sustentam esse fenômeno contemporâneo. Propõe-se a examinar os mecanismos neurobiológicos e os estímulos baseados em recompensas variáveis que explicam o potencial viciante dessas plataformas, elucidando de que maneira elas capturam a atenção e engajam os usuários. Ademais, busca-se identificar e caracterizar a manifestação sintomática associada ao uso problemático, abrangendo aspectos comportamentais, cognitivos e emocionais que

permitem a diagnose do quadro. A partir dessa fundamentação, o trabalho visa estabelecer parâmetros claros para a identificação precoce de padrões de uso excessivo e disfuncional, fornecendo subsídios para uma autoavaliação crítica. Por fim, pretende-se discutir e propor estratégias eficazes de conscientização direcionadas ao público jovem, com vistas a mitigar os riscos psicossociais decorrentes da utilização inadequada dessas ferramentas e a fomentar uma relação mais saudável com os ambientes digitais.

## JUSTIFICATIVA

O tema é de grande importância, já que utilizamos essas redes todos os dias, alguns sem um limite, causando danos psicológicos e criando problemas emocionais. Atualmente, os dados mostram que os jovens passam mais de 5 horas em uma rede social, assim diminuindo o contato com as pessoas. Como falava, a dependência virtual pode levar à tristeza, isolamento e ansiedade. Já Azevedo et al. (2016) Nos mostra que a utilização dessas redes sem um limite pode alterar o comportamento da pessoa, afetando várias partes como a capacidade de entender emoções e se relacionar de forma saudável. Assim, esse tema é essencial para que consigamos entender o porquê dessas ações que geram uma dopamina barata e que podem te atrapalhar no futuro.

Além disso, a *Revista Movimenta* (2021) aponta que o uso exagerado de celulares e redes sociais tem provocado efeitos como isolamento, instabilidade emocional, problemas de sono e aumento da ansiedade em crianças e adolescentes (p. 1–3) , o que reforça ainda mais a urgência de abordar esse tema na escola.

link<[Excesso de redes sociais está associado a 45% dos casos de ansiedade em jovens | VEJA](#)> Publicado em: 15 de novembro de 2024. Acesso em: 03 de novembro de 2025.

## 3. REFERENCIAL TEÓRICO

O vício digital acontece quando a pessoa usa as redes sociais além do necessário e isso começa a atrapalhar sua vida. Assim como explicado na introdução, muita gente sente a

necessidade de estar sempre conectada e isso mexe com o emocional. Segundo Azevedo et al. (2016), cada curtida e notificação gera um prazer rápido no cérebro, e isso faz a pessoa querer repetir o uso várias vezes ao dia. Por isso, o vício acaba trazendo ansiedade, irritação e até solidão, igual ao que já aparece no comportamento de muitos jovens.

Para Silva et al. (2018), o uso exagerado também causa problemas como perda de sono, cansaço mental e afastamento da família. A pessoa passa mais tempo no celular do que conversando com outras pessoas ou fazendo coisas importantes, o que combina com o que já foi falado na justificativa sobre afastamento social e queda no rendimento.

A Revista Veja (2024) mostra que 45% dos jovens de 15 a 29 anos já apresentam sinais de ansiedade por causa do uso exagerado das redes sociais. Esse dado reforça que o problema do estudo aponta: o uso demasiado das redes realmente afeta a saúde mental.

No geral, os autores concordam que o uso sem limite das redes sociais interfere na vida social, emocional e escolar das pessoas, mostrando exatamente o motivo pelo qual esse projeto busca conscientizar os jovens e incentivar um uso mais equilibrado da tecnologia.

Além dos autores já citados, outros estudos reforçam esses problemas. O artigo publicado na Revista Movimenta (2021) destaca que o uso excessivo das tecnologias pode causar ansiedade, instabilidade emocional, isolamento, agressividade e diminuição das interações sociais, principalmente entre jovens e adolescentes .

A pesquisa também mostra que, durante a pandemia, o tempo de uso de celulares e redes sociais aumentou ainda mais, trazendo consequências como medo, solidão, pânico, alterações no sono e maior sedentarismo (p. 1–2) . Esses efeitos combinam com o que Azevedo e Silva já afirmavam sobre os impactos emocionais e sociais do uso exagerado.

Outro ponto importante apresentado no mesmo estudo é que o excesso de tempo em redes e dispositivos digitais pode favorecer o surgimento de nomofobia, phubbing, dependência digital e até sintomas semelhantes aos transtornos por uso de substâncias (p. 3–4) .

Essas informações ampliam ainda mais a compreensão do problema, mostrando que a dependência digital não afeta apenas a saúde mental, mas todo o comportamento social e físico dos jovens. Isso reforça a importância do projeto e a necessidade de conscientização.

#### 4. METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho foi desenvolvida para entender de que forma o uso excessivo das redes sociais pode afetar o comportamento e a saúde mental de jovens e adolescentes. Foi, inicialmente, feita uma pesquisa bibliográfica, com o artigo de Azevedo et al. (2016) que demonstra como o vício tecnológico interfere no sistema de afetividade e recompensas do cérebro, e de Silva et al. (2018) que cita prejuízos de cunho emocional, social e pedagógico desencadeados pelo uso inadequado da internet. Além disso, foi procurado também um material mais atual, como o da Revista Veja (2024), que possui um levantamento sobre a ansiedade em jovens causada pelo uso exacerbado das redes.

A partir destes conteúdos, buscou-se trazer para a realidade dos jovens de hoje aquilo que os autores apresentam. Todo este aparato observado foi fundamental para perceber-se que existe uma única e rara harmonia entre os estudos, pois, problemas como ansiedade, irritabilidade, insônia e isolamento social presentes na gíria jovem também são, de fato, os mesmos do que se pode ler nos artigos.

Foram importantes, também, os tipos de levantamentos de pesquisas feitos nos trabalhos mais extensos, como o de Azevedo et al. (2016), que aplicou a alunos universitários testes psicoeducativos e questionários descritivos a fim de mensurar o nível de dependência digital destes acadêmicos. Em razão disso, optou-se, neste trabalho, por uma forma descritiva: foram levantadas as informações já existentes, confrontadas as ideias de diferentes autores e exposta em uma organização para que o problema do trabalho fosse respondido.

Esse método possibilita uma maior compreensão acerca das consequências do uso excessivo das redes sociais e contribui para formar um posicionamento claro sobre como o vício tecnológico afeta o emocional, o comportamento e a vida social de jovens e adolescentes.

Também foram consideradas análises presentes em revisões narrativas recentes, como a publicada na *Revista Movimenta* (2021), que reúne dados sobre os danos emocionais, sociais e físicos causados pelo uso excessivo da tecnologia (p. 1–4) . Essa comparação ajudou a fortalecer o entendimento sobre o impacto das redes sociais no comportamento de jovens e adolescentes.



## 5. RECURSOS E ORÇAMENTO

Para realizar o projeto sobre dependência digital, seriam necessários alguns recursos básicos para organizar a palestra, conversar com as pessoas e montar o site de conscientização. A ideia é criar um ambiente simples, mas que ajude o público a entender como o uso exagerado das redes sociais pode prejudicar a vida emocional e social.

### Recursos necessários

- Computador para pesquisar informações e montar o conteúdo;
- Internet para acessar artigos, montar o site e divulgar o projeto;
- Caixa de som;
- Slides para mostrar dados e explicações;
- Cartazes ou panfletos simples para entregar ao público, com dicas de prevenção;
- (Google Sites ou Canva) para criar o site;
- Espaço na escola para conversar com os alunos e responder dúvidas;
- Microfone.

### Orçamento

Como grande parte do projeto usa recursos digitais gratuitos, os gastos seriam baixos. O orçamento estimado seria:

- impressões (panfletos, cartazes): R\$ 5 a R\$ 12
- Materiais simples para apresentação: R\$ 5 a R\$ 10
- Acesso à internet:
- Criação do site:

Custo total estimado: entre R\$ 50 R\$ 80.

## CRONOGRAMA

Etapa	Atividade	Data
1	Início do projeto, escolha do tema e leitura inicial	01/09/2025 a 05/12/2025
2	Pesquisa dos artigos (Azevedo, Silva, Veja, Movimenta, etc.)	23/11/2025 a 26/11/2025
3	Escrita da delimitação e introdução	26/11/2025
4	Escrita do problema, hipótese e objetivos	26/11/2025
5	Produção da justificativa	26/11/2025
6	Construção do referencial teórico com todos os autores usados	30/11/2025 a 02/12/2025
7	Escrita da metodologia, recursos e orçamento	27/11/2025
8	Criação dos apêndices e anexos	02/12/2025
9	Revisão geral, formatação ABNT e organização final	04/12/2025

10	Entrega oficial do projeto	05/12/2025
----	----------------------------	------------

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Jefferson Cabral et al. *Dependência digital: processos cognitivos e diagnóstico*. ABCiber, 2016. Disponível em: <https://abciber.org.br/publicacoes>. Acesso em: 10 nov. 2025.

BARROSO, C. R.; MORAES, F. *Impactos das redes sociais na saúde emocional de adolescentes*. Revista de Saúde Pública, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org>. Acesso em: 10 nov. 2025.

COSTA, G.; LIMA, P. *Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes*. Psicologia Escolar e Educacional, 2016. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-42812016000100012>. Acesso em: 10 nov. 2025.

FERREIRA, M.; ROCHA, J. *Efeitos psicológicos do uso excessivo de redes sociais em jovens brasileiros*. Revista Brasileira de Psicologia Educacional, 2022. Disponível em: <https://www.rbpe.com.br>. Acesso em: 10 nov. 2025.

FREITAS, L.; SANTOS, V. *A influência do Instagram e TikTok no comportamento e na autoimagem de adolescentes*. Revista Comunicação & Sociedade, 2023. Disponível em: <https://revistacomsoc.pt>. Acesso em: 10 nov. 2025.

MOVIMENTA – Revista. *Uso excessivo de tecnologia e saúde pública: uma revisão narrativa*. v. 14, n. 1, 2021. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/download/9641/8333/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

OLIVEIRA, R.; SILVA, A. *Uso problemático de smartphones e redes sociais em adolescentes brasileiros*. Psicologia: Teoria e Prática, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org>. Acesso em: 10 nov. 2025.

PINHO, Mariana et al. *Uso excessivo de internet, smartphone e sintomas emocionais em adolescentes*. Estudos de Psicologia (Campinas), 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/mSdnW5n5cWvnDHLKqkksnRK/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

SANTOS, J.; SOUZA, L. *Dependência de internet em adolescentes de uma cidade da Amazônia brasileira*. Revista Paulista de Pediatria, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/sqqcp7J4Hg9CCcTBdfcq3dn/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

SILVA, Valdirene Aparecida da et al. *Dependência virtual: consequências psicossociais e intervenções psicológicas*. Revista Científica FUNEC, v. 12, n. 3, 2018. Disponível em: <https://seer.unifunec.edu.br>. Acesso em: 10 nov. 2025.

SOUZA, A. et al. *O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade*. Research, Society and Development, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/37422/31271/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

VEJA. *Excesso de redes sociais está associado a 45% dos casos de ansiedade em jovens de 15 a 29 anos*. São Paulo: Editora Abril, 2024. Disponível em: <https://veja.abril.com.br>. Acesso em: 03 nov. 2025.

## APÊNDICES E ANEXOS

### APÊNDICE A – Modelo de Cartaz

Este cartaz seria usado para divulgar o projeto dentro da escola.

Conteúdo do cartaz:

- Título: “Vício em Redes Sociais: o quanto isso te afeta?”
- Informações resumidas sobre os riscos do uso exagerado
- Dicas rápidas de prevenção
- Nome dos alunos e do professor
- Logo da escola
- QR Code levando ao site do projeto

O cartaz teria o objetivo de chamar a atenção dos estudantes e incentivar a leitura do conteúdo.

---

#### APÊNDICE B – Roteiro Resumido do Projeto

1. Explicação do tema da dependência digital
  2. Como as redes sociais podem causar vício
  3. Consequências mais comuns entre jovens
  4. Dados de pesquisas usadas no trabalho
  5. Explicação do site criado
  6. Orientações para evitar o uso exagerado
- 

#### APÊNDICE C – Estrutura do Site

O site criado para o projeto foi pensado para ajudar os alunos a entender o problema de forma simples.

##### 1. Página inicial:

- Breve explicação sobre dependência digital
- Dados rápidos de pesquisas
- Botão para acessar o teste

## 2. Teste interativo:

- Perguntas sobre tempo de uso
- Humor sem o celular
- Dificuldade de parar
- Resultado indicando o nível de dependência

## 3. Página de prevenção:

- Dicas para diminuir o tempo de tela
- Sinais de alerta
- Recomendações de uso equilibrado

---

## ANEXO A – Trechos dos Materiais Consultados

Azevedo et al. (2016):

Trechos que falam sobre como o cérebro reage ao uso constante das redes sociais.

Silva et al. (2018):

Partes que explicam ansiedade, isolamento e prejuízos escolares.

Revista Movimenta (2021):

Informações sobre estresse, sono e comportamento.

Revista Veja (2024):

Dado sobre jovens com sinais de ansiedade ligados ao uso excessivo.

---

## ANEXO B – Descrição do Material Produzido

Cartaz:

- Fundo simples

- Ícone de celular
- Título chamativo
- Breve explicação
- QR Code para o site

Site:

- Layout limpo
- Três páginas (Início, Teste, Prevenção)
- Informações curtas e diretas
- Teste interativo para o aluno avaliar o próprio uso

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este trabalho, deu para perceber que a dependência digital é algo real e que já faz parte da vida de muitos jovens. Os estudos mostraram que o uso exagerado das redes sociais pode causar ansiedade, irritação, falta de sono e até afastamento das pessoas. Tudo isso confirma que o problema precisa ser levado a sério.

Ao juntar os autores e os dados pesquisados, ficou claro que quando não existe limite no uso das redes, isso acaba afetando a rotina, o emocional e até o rendimento escolar. Por isso, entender esse assunto ajuda os jovens a reconhecerem quando o uso deixa de ser saudável.

No geral, o projeto mostra a importância de usar a tecnologia com mais equilíbrio e consciência, para evitar problemas maiores no futuro e ter uma relação mais saudável com o celular e as redes sociais.