

Entrevista Qualitativa

Pergunta

Como você se sente com a grande quantidade de informações que você recebe na internet?

— Acho que diferentes estímulos que a gente recebe e às vezes muitas informações diferentes que não devia estar recebendo naquele momento, tanto que pode causar um gatilho ruim em algumas pessoas, então eu prefiro me filtrar e me blinda um pouco do tipo de informação que chega pra mim.

Pergunta

Como você enxerga o impacto disso em outras pessoas? Você pode contar sobre como isso afetou alguém que você conhece?

— Acho que quanto mais velha a pessoa mais é difícil ela conseguir filtrar assim, distinguir essas informações, do que é verdade ou mentira, eu vejo que os jovens também passam por isso mas acho que quem está menos acostumado acaba sendo mais afetado.

Pergunta

Quais são suas principais fontes de informação? Como você consome esse conteúdo?

— Não costumo assistir televisão nem acessar sites de notícias, minha fonte principal é mesmo o Instagram e outras redes sociais.

Pergunta

Você percebe alguma mudança no seu comportamento ou humor após passar muito tempo consumindo informações online? Como isso afeta sua saúde mental? E física?

— Com certeza, eu tenho tentado administrar o tempo que eu fico nas redes sociais, as vezes eu fico muito chateada quando vejo que fiquei né no Instagram e deixei de fazer alguma coisa, tomar um café com mais calma ou almoçar com mais calma.

Pergunta

Como você lida com isso atualmente?

— Eu tenho tentado controlar mais esse tempo de uso da internet, mas acho muito difícil, quando eu tô trabalhando eu fico um tempo grande fora da internet, então às vezes sinto que quando chego em casa fico ansiosa pra voltar, a gente tem consciência que não é muito mas é muito difícil lutar contra isso, porque acaba sendo nossa fonte de informação mas também de diversão, ver a vida dos amigos, saber onde eles tã, então me diverti apesar de eu saber dos malefícios.

Pergunta

Qual solução você acha que pode ser tomada para resolver esse problema?

— Não sei, acho que legislação assim é o primeiro passo, não pra proibir algo assim né, mas legislações que de fato observem o que tá sendo oferecido na internet, principalmente pros menores de idade, multar assim mesmo quando o conteúdo é impróprio, mas acho que os principais responsáveis assim são os pais, e quando a gente é adulto é questão de consciência própria, a gente tem muita informações sobre os malefícios então cabe a gente tomar conta das nossas atitudes.

Entrevista Qualitativa

Pergunta

Como você se sente com a grande quantidade de informações que você recebe na internet?

— Eu acho que a internet é tipo um universo, bem amplo, com vários conteúdos. Eu acredito que, se soubermos pesquisar e tomar cuidado com as mentiras e as fake news que facilmente são espalhadas na internet., pode ser um ambiente que agregue no seu aprendizado, mas muitas vezes, sinto que a quantidade de informações pode ser excessiva e até mesmo confusa.

Pergunta

Como você enxerga o impacto disso em outras pessoas? Você pode contar sobre como isso afetou alguém que você conhece?

—Eu acredito que, como hoje em dia a gente tem acesso a informações muito rapidamente, acaba que o TikTok, até mesmo um pouco o YouTube, permite a reprodução em 2x, e essas coisas, a informação vem muito rápido e ficamos acostumados com essa velocidade, perdendo um pouco da paciência e, com isso, nos deixando ansiosos. Eu acho que tenho sido afetada por todas essas informações. Por exemplo, o TikTok, que eu havia comentado, hoje em dia eu não tenho paciência de ver as coisas na velocidade normal; eu sempre coloco no 2x. Acredito que perdi um pouco da paciência para tudo, como em uma conversa onde a pessoa fala muito devagar; eu já me sinto agoniada, querendo que ela fale mais rápido e vá direto ao ponto.

Pergunta

Quais são suas principais fontes de informação? Como você consome esse conteúdo?

— Minhas principais fontes incluem redes sociais como Instagram e TikTok e, para pesquisa, são o Google e o ChatGPT. Eu não costumo ter o hábito de ler, então minha principal fonte de informações é a internet mesmo, como o Google, o Instagram, o ChatGPT, o TikTok geralmente esses meios. Eu frequentemente acesso a internet todos os dias, em média, cerca de 10 horas por dia, acho que é um tempo desperdiçado, porque eu poderia estar fazendo algumas coisas que agregariam mais na minha vida.

Pergunta

Você percebe alguma mudança no seu comportamento ou humor após passar muito tempo consumindo informações online? Como isso afeta sua saúde mental? E física?

—Sim, eu acho que as informações transmitidas deixam a gente muito viciada e, com isso, quando saímos do celular e não estamos alimentando nosso vício, tendemos a nos expressar mais facilmente. Quando fico muito tempo sem celular, eu já fico estressada; eu não consigo viver sem isso, é um pouco triste, para falar a verdade.

Pergunta

Como você lida com isso atualmente?

— Não tomo nenhuma atitude; eu só me contento.

Pergunta

Qual solução você acha que pode ser tomada para resolver esse problema?

— Eu acho que deveríamos ter um controle maior sobre as redes sociais, que acredito ser a principal fonte desse problema, porque como eu falei, isso é um vício, e elas acabam consumindo a gente, porque, no final das contas, esse é o intuito delas: não nos viciar, mas fazer com que a gente passe a maior quantidade de tempo ali.

Entrevista Qualitativa

Pergunta

Como você se sente com a grande quantidade de informações que você recebe na internet?

— De vez em quando me sinto sobrecarregado, mas uso música para ajudar a relaxar. Também estou sempre ouvindo música, então tenho o costume de estar sendo bombardeado de informações.

Pergunta

Como você enxerga o impacto disso em outras pessoas? Você pode contar sobre como isso afetou alguém que você conhece?

— Não muito nos meus amigos, mas talvez isso seja porque muitos deles não tem redes sociais, então talvez a minha visão esteja deturpada. Me sinto incomodado com gente mexendo no celular na mesa. Também sinto que me afastei de alguns parentes que apoiam e repassam fakenews e correntes de whatsapp de viés político, e que se extremizaram com a disseminação de desinformação no whatsapp.

Pergunta

Quais são suas principais fontes de informação? Como você consome esse conteúdo?

— Youtube, Instagram, X, Google, séries/filmes baixados. Todo dia, umas 6 horas por dia.

Pergunta

Você percebe alguma mudança no seu comportamento ou humor após passar muito tempo consumindo informações online? Como isso afeta sua saúde mental? E física?

— Eu sinto que a exposição a longo prazo da internet me deixou mais robótico e alheio ao mundo. Me sinto mais desconectado emocionalmente. Minha mãe dizia que eu ficava de péssimo humor quando ela me tirava de jogos ou televisão. Eu tenho uma preguiça de ver coisas que não são vídeos, elas não me entretêm e eu perco o interesse. Fisicamente eu me sinto menos motivado a me movimentar e fazer atividades práticas. Prefiro ficar em casa na minha câmara de dopamina. O computador também contribui pra minha lordose, já que eu passo muitas horas sentado, nem sempre na posição mais adequada.

Pergunta

Como você lida com isso atualmente?

— Eu faço Pilates. Tenho tentado também ler mais e tentado usar menos o YouTube, mesmo que não funcione tanto. Acabo sempre deixando o app aberto em segundo plano. Estou sempre deletando aplicativos para tentar fugir das garras do vício.

Pergunta

Qual solução você acha que pode ser tomada para resolver esse problema?

— Honestamente não acho que exista uma solução. Não acho que existam soluções sistêmicas, e não confio em indivíduos para fazer essa mudança.

Entrevista Qualitativa

Pergunta

Como você se sente com a grande quantidade de informações que você recebe na internet?

— Me sinto sobrecarregado, me atrapalha a fazer as coisas e principalmente os estudos. Tira o controle do que eu estou fazendo. Hoje mesmo eu me peguei mexendo no celular com uma mão, vendo vídeos no Youtube de coisas aleatórias e conversando no Whatsapp, e fazendo anotações com a outra.

Pergunta

Como você enxerga o impacto disso em outras pessoas? Você pode contar sobre como isso afetou alguém que você conhece?

— Eu acredito que as pessoas estejam na mesma situação que eu, que isso atrapalhe tanto no dia a dia, quanto na educação e no trabalho. Eu tenho um amigo que decidiu desinstalar todas as redes sociais do celular, ele só usa rede social pra trabalho, instalando e depois desinstalando de novo, e os sites de redes sociais também são bloqueados no celular dele. Ele só usa Youtube no computador.

Pergunta

Quais são suas principais fontes de informação? Como você consome esse conteúdo?

— O Youtube, portais de notícias e Instagram. Instagram eu acesso com pouca frequência, não tenho um perfil com postagens. Criei uma conta porque um amigo me obrigou. Já sites de notícias eu tenho o hábito de acessar todo dia ao longo das refeições. Assisto shorts do Youtube quase o tempo inteiro.

Pergunta

Você percebe alguma mudança no seu comportamento ou humor após passar muito tempo consumindo informações online? Como isso afeta sua saúde mental? E física?

— Minha saúde mental não é afetada, pelo menos pelo que eu percebo; minha saúde física sim. Sinto tontura quando fico muito tempo no celular ou no computador e em vez disso eu poderia estar fazendo exercícios físicos. Também atrapalha o meu tempo de sono.

Pergunta

Como você lida com isso atualmente?

— Eu coloco limitações de horas no meu celular e no meu computador, mas é complicado porque eu ainda preciso deles pra me comunicar e pra produtividade. Eu ainda sofro com o excesso de informações.

Pergunta

Qual solução você acha que pode ser tomada para resolver esse problema?

— Eu acho que as pessoas precisam de educação digital, porque não tem como diminuir essa quantidade de informações na Internet, não existe um “funil”. Existem dois tipos de informações que agregam na vida das pessoas: O que interessa a elas no dia a dia e as informações que elas não esperam, que chegam como novidade e que mudam a vida delas, é muito importante que esse último tipo chegue nas pessoas. O problema é que atualmente não temos tecnologia que filtre as informações de forma tão precisa. Por isso a educação digital é tão importante, pra que as pessoas imponham limites nos dispositivos e tenham o controle do uso deles pra que preservem a saúde.