



## **A psicoterapia on-line e a geração Z: um ensaio sobre possibilidades**

### **Online psychotherapy and generation Z: an essay on possibilities**

DOI: 10.55905/revconv.17n.1-545

Recebimento dos originais: 29/12/2023

Aceitação para publicação: 01/02/2024

**Sabrina Andrade Rocha**

Mestranda em Psicologia

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Endereço: Uberlândia – Minas Gerais, Brasil

E-mail: [sabrina.andrade@ufu.br](mailto:sabrina.andrade@ufu.br)

**Marciana Gonçalves Farinha**

Doutora em Enfermagem Psiquiátrica

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Endereço: Uberlândia – Minas Gerais, Brasil

E-mail: [marciana@ufu.br](mailto:marciana@ufu.br)

#### **RESUMO**

A Geração Z, pessoas que nasceram entre 1995 e 2010, são os denominados nativos digitais. Para eles sempre existiu a tecnologia e por isso, talvez, estão mais familiarizados com ela do que as gerações anteriores. As interações virtuais são mais naturais que nunca atualmente e devido a pandemia de COVID-19 em 2020 tornaram-se essenciais por um tempo. A psicoterapia on-line passou de uma opção, regulamentada desde 2018 no Brasil pelo Conselho Federal de Psicologia, para uma possibilidade fundamental devido à necessidade de continuar oferecendo serviços à população no período mais latente da pandemia. Muitos indivíduos, incluindo os psicólogos, enfrentaram dificuldades de adaptação ao ambiente virtual. A hipótese deste ensaio é de que a Geração Z, que visualiza de forma mais natural a transição entre virtual e real (ou a integração desses contextos), pode ter se adaptado melhor à psicoterapia on-line.

**Palavras-chave:** terapia, psicologia adolescente, atendimento on-line.

#### **ABSTRACT**

Generation Z, people born between 1995 and 2010, are the so-called digital natives. For them, technology has always existed and so they are perhaps more familiar with it than previous generations. Virtual interactions are more natural than ever nowadays and due to the COVID-19 pandemic in 2020 they have become essential for a while. Online psychotherapy has gone from an option, regulated since 2018 in Brazil by the Federal Council of Psychology, to a fundamental possibility due to the need to continue offering services to the population in the most latent period of the pandemic. Many individuals, including psychologists, faced difficulties adapting to the virtual environment. The hypothesis of this essay is that Generation Z, which sees the transition between virtual and real (or the integration of these contexts) more naturally, may have adapted better to online psychotherapy.

**Keywords:** therapy, adolescent psychology, online care.

## 1 INTRODUÇÃO

A denominada Geração Z, termo utilizado para denominar pessoas nascidas entre 1995 e 2010, se desenvolveu junto com a internet e outras tecnologias. A letra Z vem da palavra em inglês *zapping*, ato que pode ser descrito como a prática do telespectador que muda frequentemente de canal por meio do controle. Essa geração costuma se dividir quando acessa a internet entre vídeos, redes sociais, jogos e outros meios digitais. Eles se caracterizam ainda, por uma maior compreensão da tecnologia do que as gerações anteriores e é comum perceber neles atividades simultâneas, como se dividir entre a televisão (TV) e celular, ouvir música e escrever/estudar (Feixa e Leccardi, 2010; Freire Filho e Lemos, 2008, Tapscott, 2010).

Durante a pandemia de COVID-19, essa geração de jovens buscou recursos para lidar com o distanciamento social e a suspensão das atividades presenciais, como a população de forma geral. A diferença consiste talvez na maior facilidade em lidar com a tecnologia e até mesmo estabelecer laços e vínculos através desse meio. Para Turkle, 2011, a tecnologia seduz quando o que ela proporciona é o preenchimento das vulnerabilidades humanas. E pode-se identificar muitas fragilidades nesse sentido, como se sentir solitário mas temer a intimidade. As relações on-line favorecem a ilusão de estar acompanhado sem as exigências de uma amizade presencial, a vida “digital” permite esconder-se uns dos outros, mesmo quando há interesse. É mais fácil teclar do que falar.

Segundo Mússio, 2017: “O mundo virtual é um espaço onde o adolescente busca acolhimento, compreensão, companhia, saciando os ideais de relacionamento, autoafirmação, identificação e pertencimento”, p. 99. Não é estranho que a psicoterapia on-line para essa faixa etária pareceu um caminho orgânico para o autocuidado, não apenas no momento mais latente da pandemia como nos cenários posteriores a isso.

A psicoterapia on-line no Brasil se apresenta como uma opção de prática devidamente reconhecida, sem que seja em âmbito de pesquisa, desde a Resolução do Conselho Federal de Psicologia nº 11/2018 (CFP, 2018). Essa resolução determina que os profissionais precisam se cadastrar no E-psi e se responsabilizar pelos meios tecnológicos utilizados no atendimento on-line para preservar o sigilo, previsto no Código de Ética Profissional Resolução nº 10/2005 (CFP, 2005), e a qualidade do serviço oferecido. Em 2020, devido a pandemia de COVID-19, uma nova



Resolução nº 04/2020 flexibilizou algumas orientações da Resolução nº 11/2018 com o intuito de conservar a prestação de serviços à população em isolamento (CFP, 2020). A hipótese deste ensaio é de que a psicoterapia on-line pode ser um caminho orgânico para a geração Z, que possui familiaridade com o contexto virtual.

## 2 GERAÇÃO Z: DE ONDE VEM?

Os norte-americanos Neil Howe, historiador, e William Strauss, escritor e dramaturgo, publicaram em 1991 o livro *"Generations: The history of America's future, 1584 to 2069"*. Nessa obra apresentaram a ideia de como as gerações têm influência social. A teoria das gerações de Strauss-Howe indicou existir um ciclo recorrente de grupos de mesma idade com padrões característicos de comportamento, que se alteram a cada 20 anos. Segundo essa teoria, o ciclo de 80 anos é fundamental, pois a cada mudança de quatro gerações existe uma crise associada que motiva uma nova ordem social (Artese, 2019).

Para contextualizar a Geração Z é preciso falar brevemente sobre as gerações anteriores, lembrando que essa leitura possui algumas variações pensando no contexto brasileiro. Os *Baby Boomers* (1940 a 1960), são pessoas que nasceram no período pós-guerra, ou seja, com o retorno dos soldados para as suas casas. Com a volta dos soldados, ocorreu um boom de casamentos e consequentemente de gestações, por isso esse período ficou conhecido como *Baby Boom*. Essa geração, atualmente, tem em torno de 70 anos (Emmanuel, 2020; Indalécio, 2015; Strauss e Howe, 1991).

A pesquisa de gerações feita por Howe e Strauss (2000) estabelece três critérios, pelos quais podemos falar de uma geração. A primeira é a "adesão percebida" que significa que a pessoa se sente, percebe-se parte de um grupo, como um membro dele. O segundo critério é chamado de "crenças e formas de comportamento compartilhadas", ou seja, as crenças e formas de comportamento comuns, como família, carreira, religião ou visão política. Em terceiro lugar, a "história compartilhada", contendo todos os eventos históricos ocorridos durante a infância e adolescência, que tiveram grande influência na vida privada da maioria dos membros do grupo. Admitem que a história converte gerações e vice-versa. Eles afirmam uma operação semelhante ao pêndulo: o período de despertar e exploração vem depois das crises e do desenvolvimento da história (Csobanka, 2016, p. 65).

A estabilidade para essa geração era essencial, tanto que muitos possuíam apenas um trabalho durante toda a vida e se sentiam realizados com isso. A geração que antecedeu os *babys boomers* pode ser chamada de patriarcal pois era caracterizada por uma grande quantidade de filhos, algumas vezes mais de 10. No Brasil, a geração de *Boomers* passou a ter um modelo



estrutural diferente com uma média de 1 a 3 filhos por família. Profissionalmente essa geração era constituída principalmente por diretores, gerentes e funcionários públicos, priorizavam estabilidade e não realização pessoal e desafios. Inicia-se nessa época um movimento de independência feminina (Emmanuel, 2020; Strauss e Howe, 1991; Tapscott, 2010).

A geração a seguir foi nomeada de Geração X (1960-1980), possuem características em comum com os pais, mas romperam alguns costumes tradicionais e tinham hábitos como: frequentar baladas, ruptura com a religião, sexo antes do casamento e divórcio. Entre as características em comum com os *Boomers* podemos citar a dificuldade em lidar com outras sexualidades (Emmanuel, 2020; Indalécio, 2015; Strauss e Howe, 1991).

A próxima geração, Y (1980 – 1995), é também conhecida como *Millennials*. Entre as características principais, podemos destacar o rompimento mais uma vez com os paradigmas sociais da geração anterior. Para os pais dos *Millennials* o sucesso profissional e a independência eram o sentido da vida, para a geração Y, o sentido é a busca pela felicidade. Esses indivíduos não encontraram sentido no discurso imposto pelos pais e por isso criaram novos empregos, geralmente relacionados à tecnologia. Entre outras características estão o otimismo, imediatismo, busca por flexibilidade no trabalho e preocupação com o meio ambiente (Emmanuel, 2020; Indalécio, 2015; Strauss e Howe, 1991).

Finalmente, a Geração Z (1995-2010), que nasceu com o desenvolvimento da internet e dos computadores domésticos. Desde o nascimento foram se familiarizando com os meios digitais e acompanharam as atualizações dos dispositivos tecnológicos. Essa geração é a primeira a vivenciar desde a mais tenra idade o contato com tecnologia e computadores e isso segue até o momento presente. A principal diferenciação da Geração Y, está no fato de que a Geração Z pode demonstrar uma maior dependência da tecnologia já que nasceu com esse contato. Esse grupo, de crianças com acesso a *Smartphones*, teve acesso a esses “computadores de mão” e toda a facilidade (e questões) que eles oferecem. Devido a isso, a Geração Z, demonstra grandes mudanças em comparação às gerações anteriores (Emmanuel, 2020; Indalécio, 2015; Strauss e Howe, 1991).

Esses jovens, que são nativos digitais, conseguem ter acesso a inúmeros conteúdos sem precisar se deslocar para isso. Assistem filmes sem nunca terem ido a uma locadora de vídeo. Utilizam também a comunicação instantânea para interagir e acreditam na inteligência e na tecnologia associadas no trabalho e na educação. Podem também apresentar imediatismo e



impaciência devido aos hábitos de ação e satisfação imediatos. A Geração Z, possui também como característica a participação em comunidades virtuais, mas sem um envolvimento pessoal. A questão de permanecer conectado tecnologicamente não aparenta ser algo imprescindível, porém se for preciso realizar alguma atividade e existe a opção de utilizar a tecnologia, não há porque não usar. Os recursos tecnológicos provêm a simplicidade para inúmeros objetivos (Reis e Tomaél, 2021). É importante salientar que são destacadas aqui tendências sociais, no entanto, cada indivíduo é único e por isso não existe uma regra para todos. É também essencial perceber essa temática ainda como algo complexo, por isso é fundamental que existam mais estudos a esse respeito.

### **3 PSICOTERAPIA ON-LINE: UMA PERSPECTIVA**

A psicoterapia é definida pelo CFP na Resolução de número 10/2000 (CFP, 2000), como um procedimento de análise, percepção e intervenção, utilizando metodologias e técnicas psicológicas reconhecidas pela ciência visando promover saúde mental e habilidades de enfrentamento aos conflitos e/ou transtornos psíquicos de indivíduos, atendidos individualmente ou em grupo. A psicoterapia on-line se tornou uma opção no Brasil com a Resolução nº 11/2018 (CFP, 2018).

No ano de 2020 o mundo ficou marcado devido ao início da pandemia de COVID-19. A psicologia precisou se reinventar para oferecer suporte a população e para isso, o oferecimento de serviços psicológicos on-line se tornou um recurso indispensável. Situações de desastres como a pandemia, podem acarretar resultados diversos na saúde mental humana, desde uma angústia inicial a psicopatologias de fato (Morganstein, 2022). A Resolução nº 04/2020 flexibilizou algumas orientações da Resolução nº 11/2018 com o intuito de conservar a prestação de serviços à população em isolamento (CFP, 2020).

A psicoterapia on-line mostra-se como uma possibilidade de prestação de serviços de saúde mental com potencial para ocupar espaços que talvez a clínica presencial deixe sem ao menos perceber. Sendo uma opção para pessoas que tenham limitações psicológicas ou físicas, não estejam confortáveis em procurar um profissional presencialmente ou com uma incapacidade de deslocamento. É possível considerar também, brasileiros que moram no exterior, ou que moram em lugares remotos ou ainda estejam em viagem de férias (Magalhães, Bazoni e Pereira, 2019).



Fornari & Terranova (2020), salientam algumas particularidades da psicoterapia on-line, pois não existe um psicoterapeuta que recepciona o cliente na sala de espera, o que seria equivalente a isso é a espera pelo paciente acessar a videochamada. Que os autores mencionam que seja iniciada preferencialmente pelo profissional. É essencial ainda possuir equipamentos tecnológicos adequados à prática do atendimento on-line. Além de preservar as questões do sigilo, cuidado que pode ser intensificado com o uso de fones de ouvido e escolha adequada da plataforma de atendimento.

Tendo em vista as atuais tecnologias e as novas possibilidades que se desenham para o meio psicoterápico. Alguns estudos indicaram na psicoterapia on-line, taxas relativamente altas de comprometimento e vinculação, e ainda evidências de “presença, confiança, conexão, compreensão e participação do paciente” na relação terapêutica (Faria, 2019). Vale ressaltar que alguns autores como, Londero, Passos, Teche e Rocha (2021), descrevem riscos da psicoterapia on-line, como: a dificuldade em manusear a tecnologia, a impessoalidade, fatores de distração e dificuldade no controle da privacidade.

#### **4 A GERAÇÃO Z E A PSICOTERAPIA ON-LINE: POSSIBILIDADES E RECURSOS**

Em 1995, enquanto a Geração Z nascia, a internet se expandia e a psicoterapia on-line dava alguns passos importantes. Neste ano, o Dr. David Sommers fazia atendimentos através de *e-mails* e *chats* com comunicação simultânea proporcionando psicoterapia a centenas de clientes de diferentes países. O terapeuta Ed Needham iniciou o *Cyberpsych Counseling* e realizava cobranças de US \$15 por sessão de uma hora realizada. O também terapeuta John Grohol criou um *chat* público de saúde mental que se expandiu tornando-se o *Psych Central*, um fórum conhecido mundialmente sobre saúde mental (Almondes e Teodoro, 2021).

Os nativos digitais têm maior facilidade com tecnologias, consequentemente com as plataformas utilizadas para atendimento on-line, e perceberam o teleatendimento como uma possibilidade de autocuidado em um ambiente (virtual) confortável. Além disso, o crescimento de plataformas que oferecem atendimento psicológico on-line de forma particular ou por meio de convênios facilitou esse movimento. Durante a pandemia houve um crescimento expressivo, pois, durante o período de distanciamento social, essa modalidade se tornou a opção mais segura (Reis e Tomaél, 2021; Viana, 2020).





Para a Geração Z, que valoriza interações sociais virtuais e também prioriza a tecnologia quando realiza alguma ação (Reis e Tomaél, 2021), a psicoterapia on-line é um caminho que faz sentido. Muitas pessoas pertencentes a esse grupo, possuem relações afetivas, de namoro e/ou amizade, exclusivamente on-line, sendo que para eles o estabelecimento de um vínculo terapêutico não é necessariamente uma barreira. A diminuição da presença física é vista como favorável por Barg e McKenna (2004), no sentido dos jovens conseguirem revelar apenas traços que desejam, isso proporciona segurança para que eles mostrem suas sensações e sentimentos íntimos, algo que talvez seria mais desafiador fisicamente.

No contexto virtual, não existem recursos físicos como apertos de mãos ou abraços, então é possível (e preciso) utilizar os recursos que esse ambiente oferece como *emojis*, desenhos, imagens de animais ou fenômenos da natureza (Faria, 2019). Podem ser usados também indicações de filmes, séries e/ou músicas como instrumentos terapêuticos e também para se estabelecer o vínculo, o que favorece a psicoterapia e pode proporcionar tratar assuntos mais delicados para o cliente. Pensando no contexto da Geração Z, especificamente na psicoterapia on-line, o psicólogo pode buscar contato com elementos que são comuns a esse grupo de indivíduos. A arte como um recurso terapêutico pode proporcionar a manifestação de sentimentos, afetos, pensamentos e desejos, podendo ser uma maneira de comunicação para indivíduos que possuem alguma dificuldade em verbalizar o que sentem (Coscrato e Bueno, 2009).

É fundamental também observar como foi construída essa relação entre paciente e psicólogo. É importante que o profissional utilize as formas de comunicação mais frutíferas para cada um. Pode-se perceber também como paciente reage à espera dessa ligação, ou com uma comunicação por mensagem informando que já está disponível para iniciar, ou uma ligação para psicólogo quando este se atrasa ou ainda espera silenciosamente ser chamado, nesse contexto pode se captar aspectos nesse relacionamento que tenham valor terapêutico (Fornari & Terranova, 2020).

Para Boyd (2008), os jovens mostram seu verdadeiro eu no mundo on-line. Para essa geração não há diferença entre mundo virtual e real, nem em relacionamentos de amizade presenciais ou virtuais, pois entendem que esses possuem as mesmas características, como o conforto nas horas difíceis. A psicoterapia on-line demonstra resultados positivos em casos de ansiedade e depressão. Esse tipo de atendimento pode favorecer a procura por pessoas tímidas



ou introvertidas, pois esse ambiente já conhecido dos nativos digitais oferece uma sensação de familiaridade, o que causa segurança (Pieta & Gomes, 2014). Portanto, para a Geração Z, a psicoterapia on-line pode ser um caminho efetivo e propício para o autocuidado.

## 5 CONCLUSÃO

Considerando, a hipótese deste ensaio, de que a psicoterapia on-line pode ser uma possibilidade natural para a geração Z, podemos dizer que foi possível fundamentá-la. No entanto, é essencial ressaltar que existem poucos estudos que analisam as tendências da Geração Z relacionadas a fatores psicológicos. Como também as pesquisas sobre psicoterapia on-line ainda são iniciais. Por isso, se sugere novos trabalhos sobre esses temas e suas possíveis correlações. Achemos importante ressaltar ainda, que a coletivização que realizamos aqui ao denominar a Geração Z, tem o intuito de compreender tendências para aprimorar o cuidado e o autocuidado, além de possibilidades terapêuticas, pensando enquanto psicólogas. Cada indivíduo é único e composto de subjetividade e sentidos, mesmo que este seja um ser social e por isso também sujeito a influências do seu tempo e contexto. Assim como os recursos terapêuticos devem ser baseados no que pode causar elaboração, alívio e bem estar para o paciente/cliente e não somente no que o psicólogo acredita ser adequado.





## REFERÊNCIAS

Almondes, K. M., & Teodoro, M. L. M. (2021). *Terapia On-line*. Hogrefe.

Artese, F. (2019). No mundo digital, todos os caminhos levam a Roma. Mas será que Roma está preparada? *Dental Press J. Orthod.* 24 (06) Nov-Dez. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/2177-6709.24.6.007-008.edt>

Barg, J. A.; Mackenna, K. Y. A. (2004). *The internet and social life. Annual review of Psychology*, v. 55, n. 1, p. 573–590.

Boyd, D.(2014). *I'ts complicated: The social lives of networked teens*. Yale: Yale University Press.

*Conselho Federal de Psicologia* (2000). Resolução CFP nº 10/2000. Especifica e qualifica a Psicoterapia como prática do Psicólogo. Brasília, DF. Recuperado de [https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2000/12/resolucao2000\\_10.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2000/12/resolucao2000_10.pdf)

*Conselho Federal de Psicologia* (2005). Resolução CFP nº 10/2005. Aprova o Código de Ética profissional do psicólogo. Brasília, DF. Recuperado de <http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica--psicologia.pdf>

*Conselho Federal de Psicologia* (2018). Resolução CFP nº 11/2018. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos por meio de Tecnologias 46 Diaphora | Porto Alegre, v. 9 (1) | jan/jun 2020 da Informação e Comunicação e revoga a Resolução CFP nº 11/2012. Recuperado de <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/05/RESOLU%C3%87%C3%83O-N%C2%BA-11-DE-11-DE-MAIO-DE-2018.pdf>

*Conselho Federal de Psicologia* (2020). Resolução CFP nº 04/2020. Regulamenta serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologias da Informação e Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Recuperado de <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n--4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19>

Coscrato, G., & Bueno, S. M. V. (2009). A luz da arte nos Centros de Atenção Psicossocial: interface com o cuidado. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, 1 (2), 142-149. Recuperado de <http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/1139/1379>

Csobanka,, Z. E. (2016). The Z Generation. *Acta Technologica Dubnicae*, v. 6, n. 2, p. 63-76. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/307851870\\_The\\_Z\\_Generation](https://www.researchgate.net/publication/307851870_The_Z_Generation)

Faria, G.M. (2019). Constituição do vínculo terapêutico em psicoterapia online: perspectivas gestálticas. *Revista do NUFEN*, Belém, v. 11, n. 03, p. 66-92, set./dez. 2019. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912019000300006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912019000300006&lng=pt&nrm=iso)



Feixa, C., & Leccardi, C. (2010). O conceito de geração nas teorias sobre juventude. *Sociedade e Estado*, Brasília, DF, v. 25, n. 2, p. 185-204, maio/ ago. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S0102-69922010000200003>

Freire Filho, J. & Lemos, J. F.. (2008). Imperativos de conduta juvenil no século XXI: a “Geração Digital” na mídia impressa brasileira. *Comunicação, Mídia e Consumo*, São Paulo, 5(13), 11-25.

Fornari, S., & Terranova, C. M. D. (2020). La psicoterapia online in videochiamata. *Costruttivismi*, 7, 3- 21. doi: 10.23826/2020.01.003.021 Recuperado de <https://www.aippc.it/wp-content/uploads/2020/12/2020.01.003.021.pdf>

Emmanuel, S. (2020). *Geração Z - Quem são os Jovens nascidos na era digital*. Simone Emmanuel - 1ª edição.

Indalécio, A. B. (2015). Entre imigrantes e nativos digitais: a percepção docente sobre as novas tecnologias da informação e comunicação (NTIC) e o ensino da educação física. 206 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP. Recuperado de <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/7634/DissABI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Londero, I., Passos, I. C., Teche, S. P., Rocha, N. S. (2021). A implementação de psicoterapia on-line em um programa de residência médica em psiquiatria durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, Porto Alegre, 23(2), 19-26. Recuperado de <https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v23n2a04.pdf>

Magalhães, L. T., Bazoni, A. C., & Pereira, F. N. (2019). Impressões de psicólogos clínicos acerca da orientação psicológica online. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 21(1), 53–69. doi:10.5935/2318-0404.20190009

Morganstein, J. C. (2022) Preparing for the Next Pandemic to Protect Public Mental Health. *Psychiatric Clinics*, Volume 45, Issue 1, 191 – 210.

Mússio, R.A.P. (2017). *A geração Z e suas respostas comportamental e emotiva nas redes sociais virtuais*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho. 205 f.. Recuperado de <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/151376>

Reis, E. V., Tomaél, M. I. (2021). A Geração Z e as plataformas tecnológicas. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 6, e40810615868. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15868>

Strauss, W., & Howe N. (1991). *Generations: The history of America's future*, 1584 to 2069. 1st ed. New York: Quill.

Tapscott, D. (2010). *A hora da geração digital: Como os jovens que cresceram usando a internet estão mudando tudo, das empresas aos governos*. Agir.



Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.

Viana, D. M. (2020). Atendimento psicológico online no contexto da pandemia de covid-19. Cadernos ESP - *Revista Científica da Escola de Saúde Pública do Ceará*. v. 14 n. 1. Recuperado de <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/399>