

Gabriel Gomes Vieira

Faculdade de Tecnologia de Assis
gabriel.vieira32@fatec.sp.gov.br

Stefanie Cristina Fernandes

Faculdade de Tecnologia de Assis
stefanie.fernandes@fatec.sp.gov.br

Dra. Fernanda Reis da Silva

Faculdade de Tecnologia de Assis
fernanda.silva193@fatec.sp.gov.br

RESUMO

Este artigo aborda os impactos da pandemia de covid-19 na interação dos usuários com a tecnologia da informação (TI), destacando as mudanças ocorridas nas práticas de trabalho, educação e vida social. A pesquisa analisa como a transição para o trabalho remoto e o ensino à distância afetaram a vivência emocional e o bem-estar psicológico dos usuários, bem como as estratégias de adaptação desenvolvidas para lidar com esses desafios. Com base nos resultados obtidos, propomos recomendações para promover uma interação mais saudável com a TI.

Palavras-chave: Tecnologia da Informação. Aspectos Psicológicos. Pandemia.

ABSTRACT

This article addresses the impacts of the COVID-19 pandemic on user interaction with information technology (IT), highlighting the changes in work, education, and social life practices. The research analyzes how the transition to remote work and distance learning affected users' emotional experiences and psychological well-being, as well as the adaptation strategies developed to cope with these challenges. Based on the obtained results, we propose recommendations to promote healthier interaction with IT.

Keywords: Technology. Psychological Aspects. Pandemic.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia de covid-19 causou um grande período de isolamento social, devido à infecção respiratória ser altamente transmissível através de contatos físicos com pessoas infectadas, superfícies ou objetos contaminados (Fundação Osvaldo Cruz, 2020). Segundo Santos e Zaboroski (2020), por esse motivo, todos tiveram que se adaptar à nova realidade e a tecnologia foi uma grande aliada para essa rápida mudança. Vários setores tiveram que iniciar ou intensificar o uso da tecnologia, e ela foi necessária em diversos âmbitos, como educação, trabalho e interação social.

A pandemia de covid-19 provocou uma rápida mudança na forma como as pessoas interagem com a tecnologia, trazendo desafios emocionais e psicológicos que é importante compreender para garantir uma interação saudável com a tecnologia no futuro, (Santos; Zaboroski, 2020, p.53).

Diante desse contexto, este trabalho investigou os efeitos psicológicos da interação dos usuários com a Tecnologia da Informação no cenário pós-pandêmico, considerando mudanças nas rotinas de trabalho, educação e vida social. Aprofundar-se nesse contexto é essencial para promover estratégias que garantam o bem-estar psicológico dos usuários (Carvalho, 2020).

Este trabalho está dividido em quatro partes: a primeira aborda as teorias que sustentam este estudo; a segunda apresenta a metodologia da pesquisa; a terceira traz os resultados; e a quarta oferece a conclusão e recomendações para uma interação saudável com a tecnologia no cenário pós-pandemia.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Evolução da Tecnologia

A tecnologia da informação tem evoluído constantemente, passando de grandes computadores que ocupavam salas, para dispositivos móveis. A internet transformou a maneira como acessamos informações, trabalhamos e nos comunicamos (Castells, 1999). Essa evolução trouxe uma rápida adoção a novas tecnologias, e tem influenciado em nossa vida diária, trazendo tanto benefícios quanto desafios para a saúde mental e bem-estar social (Turkle, 2011).

2.2 Impacto Psicológico da Tecnologia da Informação

Com a evolução tecnológica, muitos aspectos do cotidiano, como comunicação, trabalho, educação e lazer foram profundamente alterados, levando à reflexão sobre o impacto na saúde mental. Embora ofereça benefícios, a tecnologia também traz desafios psicológicos. Turkle (2011) aponta que a conexão digital constante pode gerar isolamento social e dependência, afetando a saúde mental. De Barros et al. (2021) destacam o uso excessivo de dispositivos e a dependência tecnológica como questões recorrentes na literatura.

Pesquisas indicam que a evolução tecnológica traz desafios relacionados à privacidade, segurança e desigualdade digital (Barros, 2023). Fatores que podem afetar a saúde mental dos indivíduos, gerando preocupação com a proteção e exposição de dados pessoais. Barros (2023) também destaca que é fundamental compreender os efeitos da tecnologia no aspecto psicológico do usuário, abordando temas como o uso excessivo, a dependência tecnológica e o isolamento social. Além disso, o uso prolongado de smartphones está associado a sintomas como estresse, distúrbios de sono e depressão (Thomé et al., 2011), sendo necessário que os profissionais de saúde estejam bem informados sobre os possíveis impactos negativos e desenvolvam estratégias eficazes para lidar com essa questão (Nascimento et al., 2019).

Durante a pandemia, o aumento do uso de smartphones e outras tecnologias trouxe efeitos psicológicos negativos, como ansiedade e estresse (Pereira e Da Silva, 2022). Estudos sobre esses impactos incluem a análise da dependência tecnológica entre jovens e as motivações para o uso excessivo da internet (Pontes e Patrão, 2014; De Barros et al., 2021).

2.3 Mudanças no Trabalho Pós-Pandemia

Antes da pandemia, o modelo de trabalho predominante era presencial, com jornada regular em escritórios físicos e comunicação face a face, o que facilitava a colaboração e mantinha um equilíbrio claro entre vida pessoal e profissional (OIT, 2020). Com a pandemia, o trabalho remoto ganhou força, trazendo flexibilidade, mas também desafios, como dificuldades para desconectar-se e a falta de ambientes adequados em casa (Regus, 2024; Ramos e Moreira, 2022). A ergonomia tornou-se crucial, sendo necessário investir em mobiliário adequado para evitar problemas de saúde (Bonnet, Soares e Berg, 2020).

A cultura organizacional precisou se adaptar, promovendo comunicação, confiança e um ambiente virtual positivo. Segundo a Agência Brasil (2020), 46% das empresas adotaram o home office, exigindo adaptações nas práticas organizacionais. A tecnologia tem sido fundamental para fortalecer a cultura organizacional, desde ferramentas de comunicação até sistemas de reconhecimento, devendo ser utilizada estrategicamente para se alinhar aos valores da empresa (Bridi, Bohler e Zanoni, 2020).

2.4 Dinâmicas de Vida Social e Tecnologia

A internet e a tecnologia da informação revolucionaram as dinâmicas de vida social, transformando a maneira como as pessoas mantêm relacionamentos. O uso de mídias online e redes sociais como Facebook e Instagram redefiniram a maneira como as pessoas interagem, facilitando o desenvolvimento de relacionamentos sem barreiras geográficas e demográficas (Kotler, Kartajaya & Setiawan, 2017, p. 22). Essas transformações criaram novas formas de

expressão e de participação social, mas trouxeram desafios, como a substituição de interações presenciais por virtuais e o aumento do isolamento social em alguns casos (Castells, 1999).

O acesso desigual às tecnologias é outro desafio. Populações vulneráveis, como idosos e pessoas de baixa renda, enfrentam dificuldades para se adaptar, aumentando a exclusão social e a desigualdade digital. A falta de alfabetização digital agrava essas diferenças e dificulta a participação social e tecnológica, afetando o bem-estar psicológico e gerando preocupações sobre proteção de dados e exposição a ameaças (Gonçalves, 2013).

3 METODOLOGIA

A metodologia adotada foi quantitativa, utilizando um questionário online como principal ferramenta de coleta de dados. Esse método foi escolhido pela sua capacidade de alcançar um grande número de participantes de forma eficiente, fornecendo uma visão abrangente sobre o impacto da Tecnologia da Informação no contexto pós-pandêmico (Gil, 2008).

Para explorar o tema, foram utilizados artigos relacionados, pesquisas online e um questionário aplicado a profissionais e estudantes que se adaptaram ao trabalho e ensino a distância (EAD) durante a pandemia. O questionário, com 10 perguntas fechadas, focou em três eixos: Familiaridade com a tecnologia antes da pandemia, uso da tecnologia durante a pandemia e impacto na transição para o modelo híbrido.

A coleta de dados ocorreu de 12 de setembro a 06 de outubro de 2024, com o formulário distribuído via redes sociais e contatos diretos. Das 95 respostas válidas, utilizou-se estatísticas descritivas, como médias e porcentagens, para análise, conforme Babbie (2014). A aplicação de ferramentas digitais, como o Google Forms, permitiu uma análise organizada e rápida dos dados, preservando o anonimato dos participantes, fundamental em estudos dessa natureza (Marconi; Lakatos, 2010).

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O questionário contou com a participação de 95 pessoas, incluindo profissionais e estudantes acima de 16 anos que vivenciaram o contexto de adaptação ao trabalho remoto e ensino a distância durante a pandemia de covid-19. A grande maioria dos respondentes, 86 pessoas (90,5%), utilizou recursos de TI para trabalho ou estudo remoto, o que demonstra como a tecnologia foi essencial para garantir a continuidade das atividades durante o isolamento.

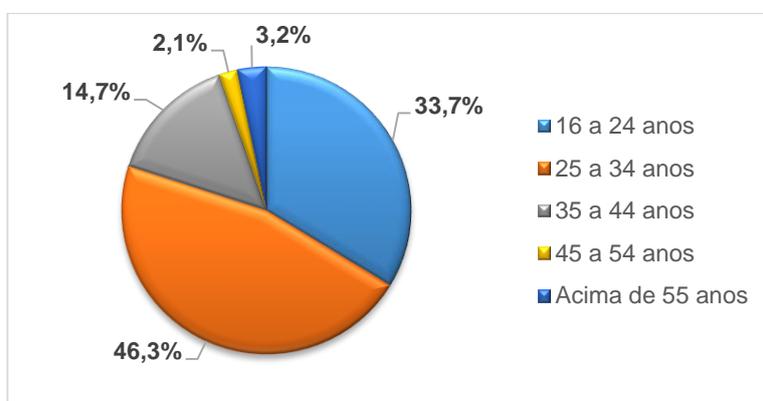
No entanto, apesar da alta familiaridade com TI antes da pandemia, apontada por 57,9% dos participantes, as dificuldades enfrentadas, como conexão de internet instável (41,9%) e a falta de equipamentos adequados (39,5%), revelam que a transição para o ambiente digital foi

desafiadora. Além disso, a sobrecarga de trabalho e os impactos na saúde mental, mencionados por 39,5% dos respondentes, indicam que a adaptação ao novo cenário foi complexa e gerou efeitos colaterais significativos.

Outro ponto importante destacado é a avaliação da experiência com o trabalho e ensino remoto. Apesar de 38,4% dos participantes considerarem a experiência positiva e 16,3% considerarem muito positiva, uma parcela significativa (19,8%) avaliou a experiência de forma negativa. Isso reflete a dualidade dos impactos da TI nesse período: se por um lado, ela trouxe benefícios como economia de tempo e flexibilidade de horários, por outro, a falta de interação social e a dificuldade de desconectar-se do trabalho emergiram como os principais desafios no cenário pós-pandemia. Esses resultados demonstram que, embora a TI tenha desempenhado um papel crucial na adaptação durante a pandemia, a sua implementação não foi isenta de problemas, destacando a necessidade de melhorias no equilíbrio entre trabalho, estudo e vida pessoal no contexto digital.

A Figura 1 apresenta a distribuição da faixa etária dos participantes da pesquisa, que incluiu uma amostra diversificada composta por estudantes e profissionais de diferentes contextos educacionais e grupos sociais. A pesquisa foi divulgada de forma ampla, incluindo grupos de amigos e grupos de salas de aula de faculdades e curso técnico, além de contatos individuais, o que possibilitou alcançar um público variado. Os dados indicam uma menor participação de pessoas com mais de 35 anos, o que pode ser atribuído à menor presença dessa faixa etária nos ambientes onde a pesquisa foi compartilhada, e não a um desinteresse pela temática.

Figura 1: Idade dos participantes



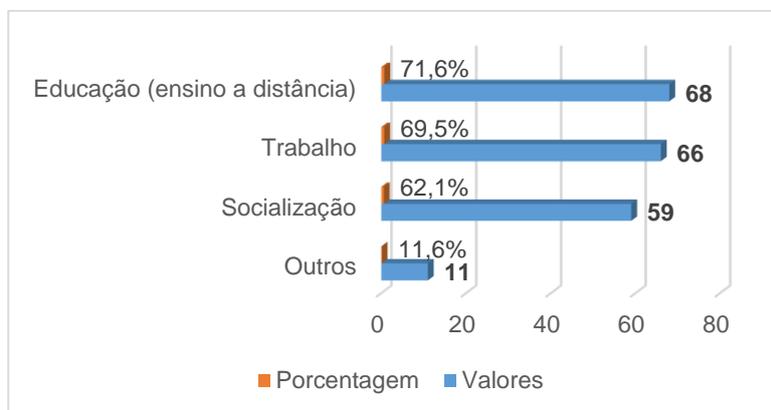
Fonte: Elaborada pelos autores

A maioria dos participantes da pesquisa, que foram 44 (46,3%), possuem de 25 a 34 anos, enquanto 32 (33,7%) delas possuem entre 16 e 24 anos. As outras 19 pessoas são

representadas pelas idades de 35 a 44, 14 pessoas (14,7%), acima de 55 são 3 pessoas (3,2%), de 45 a 54 anos 2 pessoas (2,1%).

A Figura 2, ilustra os principais usos da TI pelos participantes no período de pandemia. Lembrando que os pesquisados puderam assinalar 2(duas) ou mais alternativas.

Figura 2: Principal uso da Tecnologia da Informação Durante a Pandemia



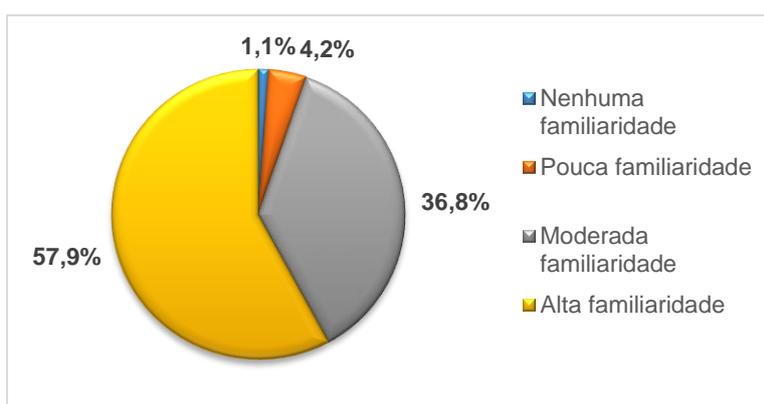
Fonte: Elaborada pelos autores

Dos participantes, 68 utilizaram a TI para educação, 66 para trabalho e 59 para socialização durante a pandemia. O uso para outras finalidades foi bem menor, com apenas 11,6% indicando outros tipos de utilização. Os dados revelam a importância da tecnologia para a execução de atividades e interações sociais em períodos de isolamento.

A teoria aponta que em momentos de crise, como foi a pandemia de covid-19, a tecnologia se torna crucial para a continuidade das atividades profissionais, educacionais e sociais.

De acordo com a terceira figura (Figura 3), 55 participantes (57,9%) relatam alta familiaridade com uso de TI antes da pandemia. Além disso, 35 respondentes (36,8%) indicaram ter familiaridade moderada, enquanto 5 pessoas (5,3%) indicaram pouca ou nenhuma familiaridade.

Figura 3: Familiaridade com o uso de Tecnologia da Informação antes da Pandemia



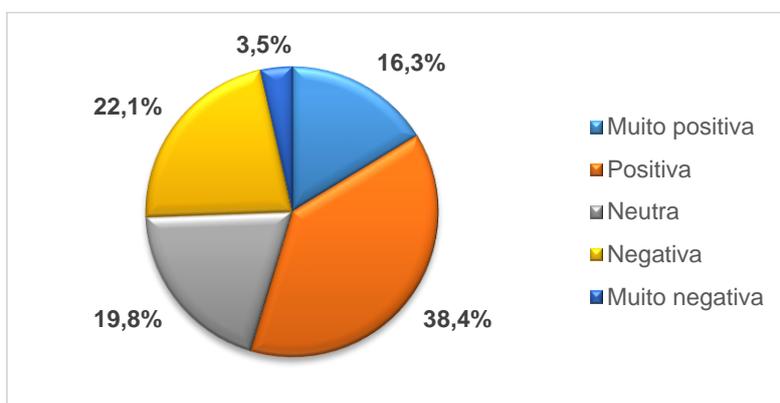
Fonte: Elaborada pelos autores

A teoria aponta que indivíduos com maior familiaridade tecnológica tendem a se adaptar com maior facilidade com situações que exigem o uso intensivo de TI, como ocorreu durante a pandemia. Porém, pessoas com menor familiaridade possuem maiores dificuldades nesse processo.

Do total de participantes da pesquisa, a maioria, 86 pessoas (90,5%), afirmou que de alguma forma utilizou de recursos remotos. Já as outras 9 pessoas (9,5%), indicou que não tiveram essa experiência.

A Figura 4 apresenta que 38,4% dos respondentes avaliaram como positiva a experiência com trabalho e ensino remoto, 16,3% apontaram uma experiência "muito positiva". Porém, 22,1% dos participantes se posicionaram de forma neutra sobre o tema. Uma parcela significativa também relatou experiências negativas: 19,8% avaliaram como "negativa" e 3,5% como "muito negativa".

Figura 4: Avaliação da Experiência Remota dos Participantes



Fonte: Elaborada pelos autores

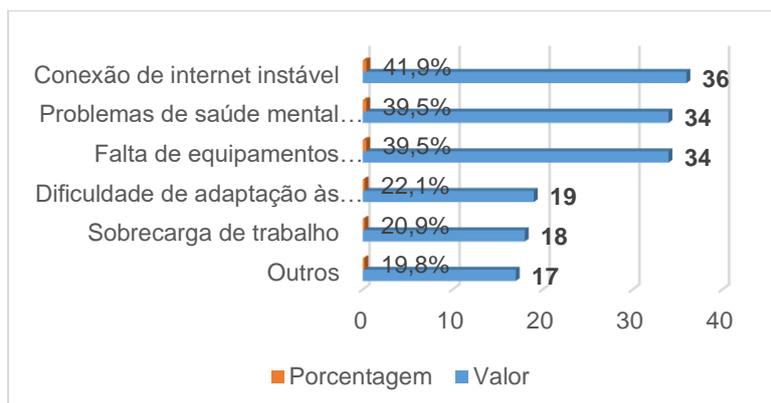
A teoria sobre a experiência remota dos participantes com trabalho e aprendizagem, mostra que uma experiência positiva com as atividades nesse formato, está ligada a facilidade de uso com as ferramentas digitais.

Os participantes que relataram uma experiência neutra ou negativa, eles podem sofrer com barreiras e dificuldades tecnológicas ou falta de alfabetização digital, fatores essenciais para situações remotas.

A Figura 5 relata as principais dificuldades com o uso de TI. Os dados evidenciam as dificuldades enfrentadas, 36 respondentes, apontaram conexão de internet instável, 34 apontaram a falta de equipamentos adequados, como desktops, notebooks e webcams. Problemas de saúde mental, como ansiedade, estresse e isolamento também foram significativos, relatados também por 34 respondentes. Outras dificuldades notáveis incluíram a

sobrecarga de trabalho 18 responderam, e a dificuldade de adaptação às plataformas digitais, respondida por 19.

Figura 5: Principais Dificuldades Enfrentadas com Atividades Remotas

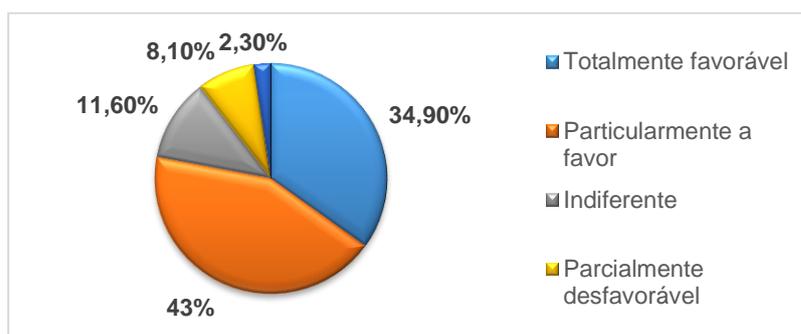


Fonte: Elaborada pelos autores

Os dados mostram que as principais dificuldades enfrentadas pelos participantes estão relacionadas a problemas tecnológicos, como a conexão de internet instável e a falta de equipamentos adequados, ambos essenciais para atividades remotas. Além disso, questões de saúde mental, como ansiedade e estresse, refletem um impacto negativo do isolamento. A sobrecarga de trabalho e a dificuldade de adaptação às plataformas digitais também foram desafios relevantes, indicando a importância de oferecer apoio tanto tecnológico quanto psicológico para melhorar a experiência dos participantes.

A Figura 6 apresenta respostas referentes à avaliação da transição para o trabalho e ensino híbrido ou remoto após a pandemia. Dos respondentes, 37 classificaram como “parcialmente favorável” e outros 30 classificaram como “totalmente favorável”. Porém 10 pessoas se declararam indiferentes com a transição. “Parcialmente desfavorável” foi avaliado por 5 pessoas, e 4 pessoas consideraram “totalmente desfavorável”.

Figura 6: Avaliação da Transição para o Trabalho e Ensino Híbrido ou Remoto

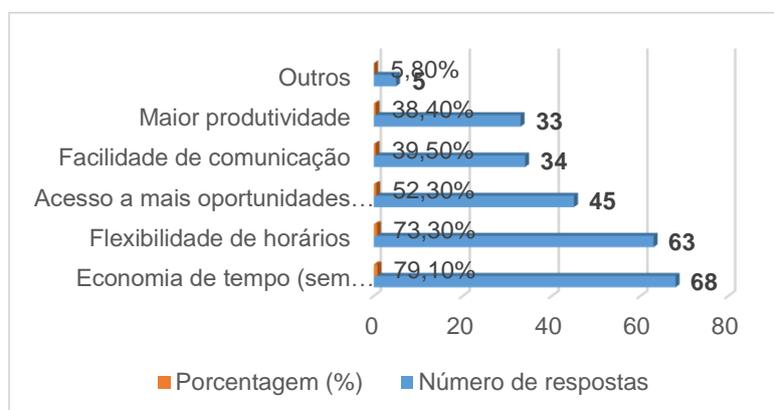


Fonte: Elaborada pelos autores

Embora as vantagens que a flexibilidade e a economia de tempo trazem com a transição para o trabalho e ensino remoto, não é sempre que os indivíduos se adaptam com facilidade. O sucesso desta transição depende de fatores como acesso à tecnologia, competências digitais e apoio psicológico. Por outro lado, as avaliações positivas estão relacionadas às vantagens proporcionadas pelo maior controle sobre o tempo de trabalho. Porém, as opiniões neutras ou negativas mostram dificuldades na adaptação, problemas tecnológicos e questões de saúde mental.

Conforme mostrado na Figura 7, os pesquisados identificaram diversos benefícios no uso da TI no contexto de trabalho e ensino após a pandemia. A principal vantagem apontada foi a “economia de tempo” indicada por 68 dos entrevistados. Em seguida, a “flexibilidade de horários” foi relacionada por 63 pessoas. O “acesso a mais oportunidades de aprendizado” foi apontada por 45 pessoas, e “facilidade de comunicação” foi mencionada por 34. A “maior produtividade” foi relatada por 33 dos pesquisados, “outros” benefícios, foram indicados por 5.

Figura 7: Benefícios Percebidos com o Uso da Tecnologia da Informação no Trabalho e Ensino Pós-Pandemia



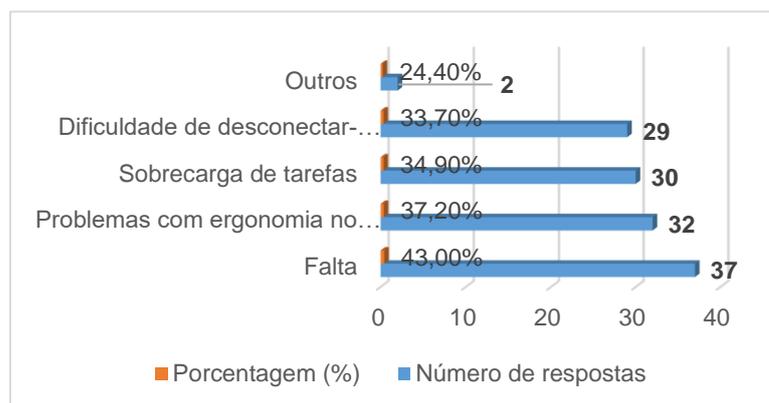
Fonte: Elaborada pelos autores

A pesquisa confirma que a TI traz benefícios como economia de tempo e flexibilidade de horários, permitindo maior eficiência e melhor gestão do tempo. A facilidade de acesso a oportunidades de aprendizado é amplamente reconhecida por superar limitações geográficas. Contudo, o aumento da produtividade está ligado à capacidade dos indivíduos de adaptar e gerenciar o tempo de forma eficiente. Com o suporte adequado, a TI pode aprimorar a experiência de trabalho e ensino remoto.

Na Figura 8 a principal dificuldade mencionada com uso de TI foi a “falta de interação social”, citada por 37 dos entrevistados. Em segundo lugar, aparecem “problemas com ergonomia no ambiente de trabalho”, mencionado por 32, outros desafios incluem as “sobrecargas de tarefas”, onde 30 pessoas responderam e a “dificuldade desconectar-se do

trabalho e estudo “29 afirmaram. Além disso, 21 dos respondentes apontaram “outros” tipos de desafios.

Figura 8: Dificuldades Enfrentadas pelos Participantes em Experiências Remotas



Fonte: Elaborada pelos autores

A teoria aponta que, embora a tecnologia traga vantagens, a eficácia do ensino e trabalho remotos depende de uma infraestrutura tecnológica adequada e eficiente e também necessita de habilidade na adaptação às plataformas digitais. Dificuldades como conexão instável e a falta de equipamentos apropriados, são desafios frequentes. Além disso, o efeito na saúde mental, devido ao isolamento e à carga excessiva de trabalho, é amplamente discutido, evidenciando a importância do suporte psicológico para garantir o bem-estar e a produtividade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de covid-19 acelerou a adoção da Tecnologia da Informação e provocou diversas mudanças nos hábitos de trabalho, na interação social, na educação, onde foi destacada a importância da T.I., que serviu como ferramenta para adaptação nessa nova realidade. Esse estudo teve como objetivo investigar os aspectos psicológicos da interação do usuário com a T.I. no contexto pós pandemia. Os resultados das pesquisas utilizadas nesse trabalho, indicam que a Tecnologia da Informação foi essencial para que as atividades continuassem no período de isolamento social, com ferramentas de ensino à distância e trabalho remoto, por exemplo.

No entanto, apesar dos benefícios trazidos pelo rápido avanço da digitalização, como a flexibilidade de horários e a economia de tempo, também surgiram desafios significativos, incluindo a dificuldade de conexão, a falta de equipamentos adequados e o impacto na saúde mental. Para tentar diminuir esses efeitos indesejados, é fundamental que tanto as empresas quanto os indivíduos adotem medidas proativas. Isso inclui a promoção de um ambiente de

trabalho que valorize a comunicação aberta, a disponibilização de suporte técnico e psicológico, e a implementação de horários que permitam a desconexão das atividades digitais. Ao adotar essas práticas, é possível maximizar os benefícios da Tecnologia da Informação, ao mesmo tempo em que se cuidam das necessidades emocionais e psicológicas dos usuários, garantindo um equilíbrio mais saudável entre trabalho e vida pessoal.

6 REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. Home office foi adotado por 46% das empresas durante a pandemia. Agência Brasil, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-07/home-office-foi-adotado-por-46-das-empresas-durante-pandemia>. Acesso em: 16 maio 2024.

BABBIE, E. Métodos de Pesquisa de Survey. 6ª ed. São Paulo: Cengage Learning, 2014.

BARROS, Samuel de Jesus Monteiro de. Evolução tecnológica: um olhar para os últimos 50 anos. Exame, 11 ago. 2023. Disponível em: <https://exame.com/tecnologia/evolucao-tecnologica-um-olhar-para-os-ultimos-50-anos/>. Acesso em: 27 abr. 2024.

BONNET, M.; SOARES, P.; BERG, R. Os possíveis impactos ergonômicos aos trabalhadores durante o home office no contexto pandêmico da COVID-19 no Brasil. Revista Trabalho e Saúde, 2020. Disponível em: <https://revistaft.com.br/impactos-ergonomicos-home-office-pandemia>. Acesso em: 16 maio 2024.

BRIDI, M. A.; BOHLER, F.ZANONI, A. O trabalho remoto/home office no contexto da pandemia Covid-19. Universidade Federal do Paraná, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/KGHSWx8BHv6R4Y7ZFpB3D4J/?lang=pt>. Acesso em: 16 maio 2024.

CARVALHO, O. Saúde mental dos adolescentes no contexto digital da pandemia. Portal Fiocruz, 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/saude-mental-dos-adolescentes-no-contexto-digital-da-pandemia>. Acesso em: 16 maio 2024..

CASTELLS, Manuel. A sociedade em rede. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1999. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/392268/mod_resource/content/1/ASociedadeEmRedesVol.I.pdf. Acesso em: 22 out. 2023.

CONECTA NUVEM. Como era o trabalho antes da pandemia x como é agora. Conecta Nuvem, 2020. Disponível em: <https://conectanuvem.com.br/como-era-o-trabalho-antes-da-pandemia-x-como-e-agora/#h-como-era-o-trabalho-antes-da-pandemia-x-como-e-agora>. Acesso em: 16 maio 2024.

DE BARROS, Erika Costa Barreto Monteiro et al. O impacto da dependência tecnológica em crianças e adolescentes no processo de ensino e aprendizagem escolar. Anais do 10º Congresso Nacional de Educação - CONEDU, 2021. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2022/TRABALHO_EV174_MD1_ID15409_TB3073_10082022171647.pdf. Acesso em: 22 out. 2023.

DINIZ, S. S.; BEZERRA, T. A.; SILVA, S. R. OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DO USO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA EM CRIANÇAS – UMA REVISÃO DE LITERATURA. Ciências da Saúde, Psicologia, v. 26, n. 127, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/os-impactos-psicologicos-do-uso-excessivo-da-tecnologia-em-criancas-uma-revisao-de-literatura/>. Acesso em: 15 mai. 2024.

Fundação Oswaldo Cruz. Fiocruz explica: Coronavírus e COVID-19. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/Covid19>. Acesso em: 06 de abr. 2024.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, Marcelo Coelho. Exclusão digital na era da inclusão digital. 2013. 39 f. Monografia (Especialização) - Escola de Ciência da Informação, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013, p. 22-25. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-9E9EHC/1/monografia_exclusao_digital_na_era_da_inclusao_digital_ufmg.pdf. Acesso em: 28 abr. 2024.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION (ILO). Teleworking during the COVID-19 pandemic and beyond: A practical guide. 2020. Disponível em: <https://www.oitinterfor.org/en/node/8196>. Acesso em: 22 out. 2023.

KOTLER, Philip; KARTAJAYA, Hermawan; SETIAWAN, Iwan. *Marketing 4.0: Do tradicional ao digital*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. p. 22.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de metodologia científica. 7ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

NASCIMENTO, D. S. et al. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, Florianópolis, v.12, n.32, p.13-14, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/download/69812/44007/270937>. Acesso em: 20 mai. 2024.

PEREIRA, Camila Rodrigues; DA SILVA, Sandra Rúbia. Práticas de consumo de smartphones no contexto de pandemia de covid-19: um olhar etnográfico para as apropriações das mulheres de Maputo–Moçambique. *Comunicação Mídia e Consumo*, v. 19, n. 54, p. 133-155, 2022. Disponível em: https://revistacmc.espm.br/revistacmc/article/view/2589/pdf_1. Acesso em: 22 out. 2023.

PONTES, Halley; PATRÃO, Ivone. Estudo exploratório sobre as motivações percebidas no uso excessivo da internet em adolescentes e jovens adultos. *Psychology, Community & Health*, v. 3, n. 1, p. 14-23, 2014. Disponível em: <https://www.psycharchives.org/en/item/e6aa8d04-9496-4907-9bb9-3cab601d58a6> . Acesso em: 22 out. 2023

RAMOS, M. E.; MOREIRA, L. O impacto do home office na saúde mental do trabalhador. *Cadernos de Psicologia*, 2022. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3282>. Acesso em: 16 maio 2024.

REGUS. Trabalho híbrido veio para ficar. *Forbes Brasil*, 2024. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2024/03/brandvoice-regus-trabalho-hibrido-veio-para-ficar/>. Acesso em: 28 abr. 2024.

SANTOS, J.D. & ZABOROSKI, E. A. (2020). Ensino Remoto e Pandemia COVID-19: Desafios e Oportunidades de Alunos e Professores. *Revista Interacções*, 18(63), 53. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/20865/16129>. Acesso em: 07 abr. 2024.

THOMÉE, S.; HARENSTAM, A.; HAGBERG, M. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults – a prospective cohort study. *BMC Public Health*, v.11, p.66, 2011. Disponível em: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-66> . Acesso em: 22 out. 2024.

TURKLE, S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011.