

FACULDADE DE TECNOLOGIA PADRE DANILO JOSÉ DE OLIVEIRA OHL

ANITA DANIELA PEREIRA DOS SANTOS TEIXEIRA

GIOVANNA CASAGRANDE SOUZA AMARAL

JULIO CESAR ALVES

VIVIHANE ANDREA BEZERRA FERREIRA

**INFLUÊNCIA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA VIDA PESSOAL,
PROFISSIONAL E SOCIAL DE MULHERES ENTRE 20 E 30 ANOS**

BARUERI

2026

FACULDADE DE TECNOLOGIA PADRE DANILO JOSÉ DE OLIVEIRA OHL
ANITA DANIELA PEREIRA DOS SANTOS TEIXEIRA
GIOVANNA CASAGRANDE SOUZA AMARAL
JULIO CESAR ALVES
VIVIHANE ANDREA BEZERRA FERREIRA

**INFLUÊNCIA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA VIDA PESSOAL,
PROFISSIONAL E SOCIAL DE MULHERES ENTRE 20 E 30 ANOS**

Monografia apresentada à banca examinadora da
Faculdade de Tecnologia de Barueri como requisito
para obtenção do título de tecnólogo em Design de
Mídias Digitais.

Orientadora: Profa. Dra. Lilian Marques Silva

BARUERI

2026

RESUMO

TEIXEIRA, A. D. P. dos S.¹; AMARAL, G. C. S.²; ALVES, J. C.³; FERREIRA, V. A. B.⁴
Influência da inteligência artificial na vida pessoal, profissional e social de mulheres entre 20 e 30 anos. Monografia apresentada à Faculdade de Tecnologia Padre Danilo José de Oliveira Ohl - Fatec Barueri - para obtenção do título de Tecnólogo em Design em Mídias Digitais, Barueri/SP, 2026.

A Inteligência Artificial (IA) infiltrou-se cada vez mais no dia a dia das pessoas, consolidando uma transformação digital que não foi neutra e gerou questionamentos sobre como essa tecnologia reescreveu a história de mulheres na faixa etária entre 20 e 30 anos, em especial Designers de Mídias Digitais, criadoras, desenvolvedoras e usuárias desse conteúdo. Este é um período de grandes decisões: consolidação profissional, formação de laços sociais duradouros e definição de caminhos pessoais. No meio desse avanço algorítmico, as particularidades, os desafios e as conquistas dessas jovens — que muitas vezes já enfrentavam barreiras de gênero — ficaram invisíveis ou foram inadvertidamente limitadas por tecnologias desenvolvidas sem uma perspectiva humana e inclusiva. Por isso, foi fundamental entender o impacto real dessa tecnologia. Essas mulheres foram a força motriz do presente e as líderes do amanhã; elas não apenas usaram a tecnologia, mas foram ativamente moldadas por ela em aspectos críticos: desde a forma como as plataformas de IA filtraram currículos até como os algoritmos de redes sociais definiram suas interações e seu senso de valor. Estudar suas experiências foi essencial para humanizar a IA. A relevância deste estudo residiu em dar voz a quem esteve na linha de frente dessa mudança, garantindo que o progresso tecnológico fosse, de fato, um fator de empoderamento, e não de exclusão velada. Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi analisar como a IA moldou a vida pessoal, profissional e as relações sociais desse grupo. Para o desenvolvimento do trabalho, adotou-se a metodologia focada no método estatístico, com apoio nas pesquisas aplicada, descritiva, bibliográfica, de levantamento e análise quali-quantitativa dos dados. O estudo revelou padrões claros de adoção e adaptação e, principalmente, lançou luz sobre as tensões emocionais e sociais geradas por essa nova realidade. Identificou-se não apenas quais ferramentas foram usadas, mas também se a IA aumentou a carga mental e a pressão por "produtividade perfeita" ou se liberou tempo e energia mental para o desenvolvimento pessoal. Ao final, obteve-se um mapa que mostrou onde a IA foi uma aliada e onde ela se tornou um obstáculo, servindo como um norteador para a criação de tecnologias e políticas públicas que respeitem e promovam o potencial pleno das mulheres nessa fase vital.

Palavras-chave: Design de Mídias Digitais. Inteligência Artificial (IA). Gênero Feminino. Impacto Social. Tecnologia.

¹Graduando do curso de Tecnologia em Design de Mídias Digitais da Faculdade de Tecnologia de Barueri "Padre Danilo José de Oliveira Ohl. e-mail: anita.teixeira@aluno.cps.sp.gov.br

²Graduando do curso de Tecnologia em Design de Mídias Digitais da Faculdade de Tecnologia de Barueri "Padre Danilo José de Oliveira Ohl. e-mail: giovanna.amaral01@fatec.sp.gov.br

³Graduando do curso de Tecnologia em Design de Mídias Digitais da Faculdade de Tecnologia de Barueri "Padre Danilo José de Oliveira Ohl. e-mail: julio.alves2@aluno.cps.sp.gov.br

⁴Graduando do curso de Tecnologia em Design de Mídias Digitais da Faculdade de Tecnologia de Barueri "Padre Danilo José de Oliveira Ohl. e-mail: vivihane.ferreira@fatec.sp.gov.br

ABSTRACT

TEIXEIRA, A. D. P. S.; AMARAL, G. C. S.; ALVES, J. C.; FERREIRA, V. A. B. **Influence of artificial intelligence on the personal, professional, and social lives of women between 20 and 30 years old.** Monograph presented to the Padre Danilo José de Oliveira Ohi College of Technology - Fatec Barueri - for the degree of Technologist in Digital Media Design, Barueri/SP, 2026.

Artificial Intelligence (AI) has increasingly permeated people's daily lives, consolidating a digital transformation that has not been neutral. This has raised questions about how this technology has rewritten the history of women aged 20 to 30, especially Digital Media Designers, creators, developers, and users of this content. This is a period of major decisions: professional consolidation, the formation of lasting social bonds, and the definition of personal paths. Amidst this algorithmic advancement, the specificities, challenges, and achievements of these young women—who often already faced gender barriers—have become invisible or were inadvertently limited by technologies developed without a human and inclusive perspective. Therefore, it was fundamental to understand the real impact of this technology. These women were the driving force of the present and the leaders of tomorrow; they did not merely use the technology but were actively shaped by it in critical aspects: from the way AI platforms filtered resumes to how social media algorithms defined their interactions and sense of self-worth. Studying their experiences was essential to humanizing AI. The relevance of this study lied in giving a voice to those on the front lines of this change, ensuring that technological progress was, in fact, a factor of empowerment rather than veiled exclusion. Thus, the objective of this project was to analyze how AI shaped the personal and professional lives and social relations of this group. For the development of this work, a methodology focused on the statistical method was adopted, supported by applied, descriptive, and bibliographic research, as well as surveys and a qualitative-quantitative analysis of the data. The study revealed clear patterns of adoption and adaptation and, most importantly, shed light on the emotional and social tensions generated by this new reality. It identified not only which tools were used but also whether AI increased the mental load and the pressure for "perfect productivity" or if it freed up time and mental energy for personal development. In the end, a map was obtained showing where AI acted as an ally and where it became an obstacle, serving as a guide for the creation of technologies and public policies that respect and promote the full potential of women in this vital phase.

Keywords: Digital Media Design. Artificial Intelligence (AI). Female Gender. Social Impact. Technology.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
1.1 PROBLEMÁTICA	7
1.2 JUSTIFICATIVA	8
1.3 OBJETIVOS	9
1.3.1 OBJETIVO GERAL	9
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
1.4 METODOLOGIA	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 O CENÁRIO ATUAL: PERFIL DEMOGRÁFICO E TECNOLÓGICO	11
2.1.1 CARACTERÍSTICAS DA GERAÇÃO	12
2.1.2 ADOÇÃO DE TECNOLOGIA	13
2.2 IMPACTO DA IA NA CARREIRA PROFISSIONAL	14
2.2.1 AUTOMAÇÃO E OTIMIZAÇÃO	15
2.2.2 NOVAS HABILIDADES E REQUALIFICAÇÃO (UPSKILLING/RESKILLING)	15
2.2.3 SEGURANÇA NO EMPREGO	16
2.3 A INFLUÊNCIA DA IA NA VIDA PESSOAL E SOCIAL	17
2.3.1 ROTINAS E ORGANIZAÇÃO	17
2.3.2 CONSUMO E ENTRETENIMENTO	18
2.3.3 RELACIONAMENTOS E INTERAÇÕES SOCIAIS	19
2.3.4 BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL	20
2.4 DESAFIOS E ÉTICA	20
2.4.1 PRIVACIDADE E SEGURANÇA	21
2.4.2 VIÉS ALGORÍTMICO	23
2.4.3 DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA	24
2.4.4 CASOS PRÁTICOS	25
3. METODOLOGIA	27
3.1 MÉTODO ESTATÍSTICO	27
3.2 PESQUISA APLICADA	27
3.3 PESQUISA DESCRITIVA	28
3.4 PESQUISA BIBLIOGRÁFICA	29
3.5 PESQUISA LEVANTAMENTO	30

3.6 ANÁLISE QUALI-QUANTITATIVA	31
3.7 ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS: PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS	32
4. DESENVOLVIMENTO DA COLETA DE DADOS	33
4.1 DESCRIÇÃO DA POPULAÇÃO ESTIMADA (PÚBLICO-ALVO)	36
4.2 PARÂMETROS ESTATÍSTICOS ADOTADOS	37
4.3 DADOS DA AMOSTRA PESQUISADA (N)	37
4.4 CÁLCULO DO TAMANHO DA AMOSTRA	37
4.5 DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA (AMOSTRAGEM ESTRATIFICADA)	38
4.6 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE ESTATÍSTICA	39
4.7 ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DE IMPACTO E CARGA MENTAL	40
4.8 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	41
4.8.1 INTENSIDADE DE USO E DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA	41
4.8.2 PERFIL DEMOGRÁFICO E LETRAMENTO DIGITAL	42
4.8.3 SÍNTESE DOS IMPACTOS NA ROTINA FEMININA	42
4.9 RESULTADOS DA PESQUISA	42
4.10 SEÇÃO I: PERFIL DAS PARTICIPANTES E USO DE IA	43
4.11 CAPACIDADE DE REQUALIFICAÇÃO E PRONTIDÃO PROFISSIONAL (UPSKILLING / RESKILLING)	50
4.12 EXPERIÊNCIA PRÁTICA E DISCRIMINAÇÃO POR VIÉS ALGORÍTMICO DE GÊNERO	52
4.13 GRAU DE CONFIANÇA NAS RECOMENDAÇÕES DE CONTEÚDO DE ALGORITMOS	53
4.14 EXPERIÊNCIA PRÁTICA E DISCRIMINAÇÃO POR VIÉS ALGORÍTMICO DE GÊNERO	55
4.15 GOVERNANÇA DE DADOS, PRIVACIDADE E SEGURANÇA INFORMACIONAL.	56
4.16 AUTONOMIA DECISÓRIA E O RISCO DE DEPENDÊNCIA COGNITIVA (OVER-RELIANCE)	59
4.17 SEÇÃO IV: QUESTÕES ABERTAS (ANÁLISE QUALITATIVA)	60
4.17.1 ANÁLISE DOS TEMORES E VULNERABILIDADES FRENTE AO AVANÇO DA IA	60
4.17.2 ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS PERCEBIDOS E GERAÇÃO DE CAPITAIS NO COTIDIANO	62
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	63
REFERÊNCIAS	64

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Adobe (2024), o design digital é um termo amplo que engloba a criação de diversos produtos, desde interfaces de usuário até experiências completas. Como destaca a designer Aliza Ackerman, o design digital está presente em quase todas as interações cotidianas, pois "as coisas não se inventam sozinhas, alguém tem que projetá-las". Esse conceito reforça a função do designer como o arquiteto crítico por trás das ferramentas digitais e, conseqüentemente, da curadoria estratégica necessária na era da Inteligência Artificial (IA).

Segundo as diretrizes das Faculdades de Tecnologia (Fatec) de Barueri e Carapicuíba, o curso de Design de Mídias Digitais forma profissionais capacitados para a criação e gestão de interfaces interativas, focando na usabilidade e na experiência do usuário (UX). Enquanto a unidade de Carapicuíba enfatiza a produção e a linguagem visual, a unidade de Barueri consolida a visão estratégica de projetar para ambientes digitais complexos, preparando o tecnólogo para atuar em todo o ciclo de vida de um produto digital. Conforme o Projeto Pedagógico do Curso da Faculdade de Tecnologia de Carapicuíba (Fatec Carapicuíba), as funções do designer ultrapassam a mera criação visual, envolvendo a arquitetura de informação, o desenvolvimento de protótipos interativos e a curadoria de conteúdos para plataformas dinâmicas. O eixo tecnológico fundamenta-se na capacidade de solucionar problemas, utilizando ferramentas de animação, vídeo, som e programação para construir ecossistemas digitais funcionais e inclusivos.

No contexto da integração com novas tecnologias, a IA não surge como uma substituta da criatividade humana, mas como um catalisador de eficiência. De acordo com o Projeto Pedagógico do Curso (PPC) da Faculdade de Tecnologia Padre Danilo José de Oliveira Ohi (Fatec Barueri), o Designer de Mídias Digitais é formado com uma visão crítica e humanística, o que permite que a IA seja integrada como uma ferramenta de automação e análise preditiva. Nesse cenário, a tecnologia torna-se um "copiloto" técnico. A ementa do curso permite que o designer se desloque da execução manual para a curadoria estratégica, onde a inteligência humana garante a ética, a acessibilidade e a sensibilidade cultural nos algoritmos. Assim, conforme as diretrizes institucionais, o Design de Mídias Digitais reafirma-se como a ponte indispensável entre o potencial bruto da IA e a necessidade humana de conexões digitais intuitivas e significativas.

De acordo com Luger (2013), a inteligência artificial corresponde a um campo da tecnologia computacional que busca criar mecanismos capazes de realizar tarefas complexas de forma independente, apoiando-se em fundamentos técnicos e conceituais, como a organização de informações, o desenvolvimento de processos lógicos e a utilização de ferramentas de codificação, e complementa que é difícil explicar o que é inteligência artificial, porque nem o próprio conceito de inteligência é muito bem resolvido. Mesmo que muita gente tenha uma ideia parecida sobre o que seria agir de forma inteligente, criar um jeito justo de avaliar se um programa realmente pensa exige criatividade, já que envolve tanto lógica quanto o jeito complexo de funcionar da mente humana.

Segundo Faceli *et al.* (2023), a partir da década de 1970, a aplicação da Inteligência Artificial teve seu uso ampliado e direcionado para a solução de situações práticas, além de seu foco inicial em aspectos teóricos. Esse avanço foi impulsionado pela implementação de programas de computador que incorporavam o saber de especialistas, conhecidos na época como Sistemas Especialistas ou Sistemas Baseados em Conhecimento. Com o aumento da complexidade das tarefas a serem processadas por computadores e a grande quantidade de informações produzidas em diversos setores impulsionou a criação de ferramentas mais avançadas focando na autonomia e na capacidade de autoaprendizagem da IA. Esse movimento de inovação possibilitou o desenvolvimento de subáreas da inteligência artificial, como o Aprendizado de Máquina.

Para Faceli *et al.* (2023), a Inteligência Artificial deixou de ser uma tecnologia de um setor específico para se tornar uma ferramenta que se integra em diversas atividades em nosso cotidiano, com a sua aplicação, atualmente, se estendendo desde a infraestrutura de grandes empresas privadas de tecnologia, até a evolução de processos em órgãos públicos e melhoria de produtos para o consumidor.

A Unesco (2021), em sua Recomendação sobre a Ética da Inteligência Artificial, reconhece os impactos amplos e dinâmicos da IA nas sociedades, no meio ambiente e na vida humana, abrangendo transformações no pensamento e na tomada de decisões. A organização enfatiza que, embora as tecnologias de IA apresentem desafios, o desenvolvimento ético e a inovação não devem ser impedidos; ao contrário, a abordagem dos riscos deve estimular pesquisas que fundamentem a tecnologia nos direitos humanos, nos valores e na reflexão moral. A Unesco também destaca que a aceleração no uso dessas tecnologias impõe a todos os países uma

necessidade crescente de alfabetização midiática e informacional (AMI) para o enfrentamento dos desafios e o aproveitamento das oportunidades da economia digital.

Nesse sentido, a Unesco (2023) alerta que a IA molda a compreensão de mundo e a tomada de decisões dos jovens, reforçando a urgência de combater vieses e estereótipos algorítmicos. Assim, conforme a Recomendação sobre a Ética da Inteligência Artificial (Unesco, 2021), o desenvolvimento tecnológico deve ser pautado na reflexão moral e na alfabetização midiática para garantir a inclusão e o respeito aos direitos humanos.

1.1 Problemática

No contexto atual, o rápido avanço da inteligência artificial (IA) levanta questionamentos sobre seu impacto na vida cotidiana e profissional de Designers de Mídias Digitais, especialmente entre jovens adultas criadoras e desenvolvedoras de designs de mídias digitais e usuárias que cresceram cercados por tecnologia, como os que hoje têm entre 20 e 30 anos. Embora a IA já esteja presente em diversas ferramentas utilizadas diariamente, há uma preocupação crescente com os riscos associados ao seu avanço, como a possível substituição de empregos em funções operacionais, a necessidade de requalificação profissional e a dependência excessiva de algoritmos em decisões que antes eram tomadas por humanos. Nesse sentido, a própria Unesco (2021), em sua Recomendação sobre a Ética da Inteligência Artificial, destaca a necessidade de os países avaliarem o impacto da IA nos mercados de trabalho, exigindo a introdução de uma ampla gama de habilidades básicas e interdisciplinares (como pensamento crítico e empatia) em todos os níveis educacionais para garantir que os trabalhadores encontrem emprego em um mercado em rápida transformação. Tais fatores levantam debates urgentes sobre ética, privacidade e regulação.

Esse cenário é particularmente relevante para mulheres entre 20 e 30 anos, que estão em um momento crucial de consolidação de suas carreiras. A Inteligência Artificial (IA), um campo de conhecimento em rápida evolução, tem transformado o mercado de trabalho e a vida social; no entanto, sua implementação levanta questionamentos sobre os impactos em diferentes grupos demográficos. Conforme o relatório 'Os efeitos da inteligência artificial na vida profissional das mulheres' (Unesco

et al., 2021), o uso dessas tecnologias afetará diretamente as oportunidades, o status e o tratamento das mulheres no local de trabalho.

As autoras Dellagnelo e Stefani (2022) reforçam que incentivar a participação de meninas e mulheres nas áreas de STEM (Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática) é uma prioridade crucial a nível mundial, transcendendo a mera busca por igualdade de gênero ao garantir que o desenvolvimento científico seja mais abrangente e representativo. Elas alertam, contudo, que, em território nacional, a presença feminina nos campos de STEM permanece restrita, mesmo com a paridade de matrículas, citando que em turmas universitárias de computação, por exemplo, a média de mulheres não ultrapassa 13%.

Tendo em vista as desigualdades de gênero já existentes no mercado, como a menor participação em STEM, é fundamental investigar de que forma as soluções baseadas em IA podem influenciar as vidas profissional, pessoal e social das mulheres, seja exacerbando ou, idealmente, reduzindo essas diferenças. Para reverter esse quadro de escassez feminina, Dellagnelo e Stefani (2022) ainda defendem que o primeiro passo é mapear as iniciativas nacionais, seguido pela identificação dos gargalos programáticos, geográficos e financeiros que restringem a ampliação do alcance dessas ações.

Nesse contexto de obstáculos, urgência em reverter a baixa presença feminina e impacto transformador da IA, o presente estudo busca preencher uma lacuna ao focar nos desafios e oportunidades que a Inteligência Artificial apresenta especificamente às mulheres nessa faixa etária, investigando sua influência em suas vidas pessoal, profissional e social.

Dessa forma, este trabalho visou responder a problemática: Como a IA afeta especificamente as Designers de Mídias Digitais e criadoras de conteúdo nessa faixa etária, diante do risco de substituição de funções operacionais e da necessidade de novas habilidades (como pensamento crítico e empatia)?

1.2 Justificativa

Focando na inteligência artificial, o estudo buscará compreender como mulheres entre 20 e 30 anos percebem, utilizam e são impactadas por essa tecnologia, explorando as formas de aprendizado, adaptação, receios e usabilidade desenhadas em mídias digitais. O referencial teórico abordará a utilização da IA em

empresas e atividades cotidianas e a percepção do público geral, oferecendo suporte para a análise comportamental e das tendências observadas nesse grupo. Essa abordagem contribui não apenas para entender o comportamento de parte uma geração conectada, mas também para ampliar as discussões acadêmicas sobre o papel da IA na transformação das relações humanas e profissionais, visto que a Unesco (2021), em sua Recomendação sobre a Ética da Inteligência Artificial, destaca que viver em sociedades digitalizadas exige novas práticas educacionais, pensamento crítico e novas competências em função das implicações para o mercado de trabalho e a empregabilidade.

Embora a proposta inicial considerasse os indivíduos entre 30 e 40 anos, o grupo optou por estudar mulheres na faixa de 20 a 30 anos por sua maior proximidade com ambientes digitais e tecnologias emergentes. Essa escolha permite uma análise mais direta sobre o impacto da IA em diferentes dimensões da vida, considerando que esse público está em transição entre o fim da adolescência e o início da vida adulta, período marcado por forte presença da tecnologia no cotidiano. Essa relevância é reforçada pela Unesco (2023), que aponta que os sistemas de IA criam um novo contexto para jovens crescerem, desenvolverem sua compreensão do mundo e aprenderem a tomar decisões. A organização destaca, ainda, que é um desafio ético urgente o fato de os algoritmos de IA poderem reforçar vieses e agravar formas já existentes de discriminação e estereótipos.

1.3 Objetivos

Em um tema tão atual, ter objetivo claro para o desenvolvimento do trabalho garante que a investigação não se perca na vasta área sobre o assunto IA. Os objetivos, geral e específicos, asseguram que os resultados esperados sejam mensuráveis e que o estudo consiga, de fato, dar uma resposta científica e relevante à problemática levantada sobre a vida das mulheres jovens.

1.3.1 Objetivo geral

O objetivo geral deste trabalho visou analisar como a influência da IA está moldando a vida pessoal, profissional e as relações sociais do grupo de mulheres com idade de 20 a 30 anos.

1.3.2 Objetivos específicos

Os objetivos específicos deste trabalho foram:

- * Analisar o impacto da IA nas esferas pessoal, profissional e social: investigar como as ferramentas de IA estão integradas à rotina das participantes, alterando suas dinâmicas de trabalho, relações interpessoais e hábitos cotidianos.

- * Identificar percepções, receios e expectativas quanto ao futuro tecnológico: explorar os sentimentos do grupo em relação ao avanço da IA focando em questões de ética, substituição de empregos, privacidade e o desejo por novas regulamentações.

- * Avaliar o nível de competência digital e o preparo para o mercado em transformação: mensurar o conhecimento técnico das mulheres do grupo e sua capacidade de adaptação às novas demandas e habilidades interdisciplinares exigidas pela era da IA.

1.4 Metodologia

Para o desenvolvimento deste trabalho adotou-se a metodologia focada no método estatístico, com apoio nas pesquisas aplicada, descritiva, bibliográfica, de levantamento e análise quali-quantitativa dos dados.

Este estudo revelou padrões claros de adoção e adaptação e, o mais importante, lançou luz sobre as tensões emocionais e sociais geradas por essa nova realidade. Identificaram-se não apenas as ferramentas utilizadas, mas também como a IA impactou a carga mental e a pressão por 'produtividade perfeita', ao mesmo tempo em que liberou tempo e energia mental para o desenvolvimento pessoal em cenários específicos. Ao final, elaborou-se um mapa que demonstrou onde a IA atuou como aliada e onde se tornou um obstáculo, servindo como norteador para a proposição de tecnologias e políticas públicas que respeitem e promovam o potencial pleno das mulheres nessa fase vital.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O cenário atual: perfil demográfico e tecnológico

De acordo com Luger (2013), a inteligência artificial (IA) é uma área de conhecimento relativamente nova, que ainda está desenvolvendo sua organização, seus princípios e suas metodologias de trabalho, em contraste com campos científicos mais antigos e já consolidados.

No Brasil, o cenário da IA é marcado por visões diferentes, conforme o apresenta o relatório do Datafolha (2024). Embora uma grande parcela da população (86%) com idade acima de 16 anos já tenha ouvido falar sobre a tecnologia, essa familiaridade não se traduz em uma visão única. A pesquisa aponta que 38% dos brasileiros acreditam que a IA trará mais prejuízos do que benefícios para suas vidas, um índice ligeiramente superior aos 36% que veem mais vantagens. Essa incerteza se reflete também no mercado de trabalho, onde 56% dos brasileiros manifestam algum nível de medo de ter sua profissão substituída pela IA.

A pesquisa do Datafolha (2024) revela que o nível de conhecimento sobre a IA e sua utilização não é homogêneo na população. O conhecimento da tecnologia é mais comum em grupos de maior renda (96% entre os que ganham acima de 5 salários-mínimos), entre os mais jovens (95% para a faixa etária de 16 a 24 anos) e entre aqueles com maior escolaridade (97%). Da mesma forma, o uso da IA é maior entre os mais jovens, com 64% de uso entre 16 e 24 anos, caindo para apenas 21% entre os com 60 anos ou mais. O uso também é mais comum entre os mais escolarizados (70%) e de maior renda (61%). Em contrapartida, as taxas de não uso são mais altas entre os menos escolarizados (83%) e os com menor renda. No total, 55% da população brasileira nunca utilizou a tecnologia.

O avanço da IA, sem a devida atenção às diferenças de acesso ao conhecimento e à tecnologia, pode agravar as desigualdades sociais e de gênero já existentes no mercado de trabalho. A pesquisa do Datafolha (2024) aponta que o medo de substituição profissional é mais alto entre as mulheres (62% contra 50% dos homens), que também se mostram mais céticas em relação ao futuro da tecnologia. Essa disparidade de gênero se reflete no uso da IA, que é maior entre os homens (49% contra 40% das mulheres).

Esses dados confirmam a análise de Minharro, Pascini e Ferreira (2024), que destacam as dificuldades que as mulheres enfrentam para alcançar boas oportunidades, salários justos e cargos de liderança. A desigualdade se manifesta na baixa presença feminina em áreas de ciência, tecnologia, engenharia e matemática (STEM), que são carreiras de alto salário e em crescimento por conta do avanço da IA. A combinação desses fatores sugere que as pessoas que já enfrentam maiores desafios no mercado de trabalho são as que mais temem que a IA possa piorar sua situação.

De acordo com Wassermann (2024), apesar de os problemas de gênero serem de origem social e não da tecnologia, a inteligência artificial pode agravar e solidificar esses preconceitos. A autora explica que a IA amplifica os vieses ao se disseminar amplamente sem ser questionada e torna permanente ao usar dados históricos tendenciosos, correndo o risco de perpetuar preconceitos do passado no futuro. Para combater esses problemas, a autora sugere diversas soluções, como exigir maior transparência dos dados usados no treinamento da IA promover a diversidade nas equipes de desenvolvimento e, a longo prazo, investir em políticas públicas de educação igualitária.

2.1.1 Características da geração

O público-alvo deste estudo, composto por mulheres de 20 a 30 anos, situa-se em uma intersecção geracional, compartilhando traços tanto da Geração Y (Millennials) quanto da Geração Z. Este grupo cresceu durante a popularização da internet, o que o diferencia da Geração Alpha (nascidos a partir de 2010), considerada a primeira de nativos digitais 100% tecnológicos e hiperconectados (Zanbello; Castardo; Macuch, 2021).

A relação desse público com a tecnologia é complexa. Por um lado, a familiaridade é tão profunda que a tecnologia é vista como uma extensão natural de si, promovendo o autodidatismo e novas formas de aprendizado que contrastam com modelos tradicionais (Bezerra *et al.*, 2019). Contudo, essa imersão digital não garante a habilidade de transformar as ferramentas em recursos de aprendizado eficazes. Pelo contrário, para muitos jovens, os dispositivos se tornam uma grande fonte de distração, dificultando a construção de conhecimento (Bueno; Galle, 2022).

No ambiente de trabalho, o perfil resultante é híbrido e carrega características de ambas as gerações. Do lado da Geração Y, manifestam alta capacidade para absorver novas tecnologias, mas também impaciência com a progressão de carreira e uma tendência a mudar de emprego com frequência, o que gera custos de rotatividade para as empresas (Carvalho *et al.*, 2012). Já da Geração Z, trazem uma percepção de tempo e espaço influenciada pela tecnologia, o que pode gerar uma "sensação de incompletude permanente". Esse sentimento, segundo Bezerra *et al.* (2019), representa um risco para a finalização e a qualidade das tarefas exigidas pelo ambiente corporativo.

Diante desse cenário, é fundamental contextualizar esses comportamentos. Carvalho *et al.* (2012) observam que, apesar de as características da Geração Y parecerem únicas, a Geração X já apresentava traços semelhantes em sua juventude, sugerindo que a fase da vida também é um fator determinante na relação com o trabalho. A solução, apontada por Bezerra *et al.* (2019), é promover a colaboração entre as distintas gerações no ambiente de trabalho, aproveitando os pontos fortes de cada uma para lidar com as novas demandas e as diferentes formas de pensar.

2.1.2 Adopção de tecnologia

De acordo com Faceli *et al.* (2023), a inteligência artificial (IA) está presente em diversas ferramentas e serviços, facilitando a interação entre pessoas e tecnologia. A IA pode ser observada em assistentes virtuais e em serviços de reconhecimento de voz e imagem, com o objetivo de simplificar o acesso tanto para empresas quanto para os consumidores. Isso se destaca, por exemplo, em plataformas de streaming que sugerem conteúdos com base no que as pessoas preferem assistir, em assistentes virtuais com sugestões de respostas automáticas, em recursos de classificação de arquivos por categoria e na geração de legendas para vídeos.

Santos (2024) investiga a aplicação de tecnologias de inteligência artificial em redes sociais, com foco no Instagram, a fim de compreender as implicações da coleta massiva de dados e do estímulo ao consumo. O autor aponta que, embora a obtenção de dados seja uma prática comum no ambiente digital, a IA intensificou esse processo, resultando em conteúdos e anúncios altamente personalizados.

De acordo com Santos (2024), essa tendência de personalização tem o potencial de aumentar, tornando a publicidade cada vez mais persuasiva e atraente para o usuário, o que pode levar a um aumento do consumo impulsivo.

2.2 Impacto da IA na carreira profissional

A crescente integração da Inteligência Artificial (IA) no ambiente de trabalho transcende a mera automação, redefinindo as dinâmicas de poder, as métricas de desempenho e a própria natureza da atuação profissional (Marassi; Nunes, 2024). A IA é, por um lado, uma ferramenta de capacitação que simplifica a pesquisa e a análise de dados complexos, auxiliando na tomada de decisão em diversos setores, entre outras capacidades. Porém, o seu impacto na carreira profissional deve ser avaliado sob a ótica da ambivalência tecnológica.

Em um nível superficial, a IA oferece novas oportunidades e maior flexibilidade, sobretudo para profissionais que buscam o trabalho remoto para conciliar responsabilidades de cuidados. Contudo, essa inserção tecnológica expõe a força de trabalho a novos desafios. A facilidade na obtenção de informações processadas e "mastigadas", apesar de acelerar o ritmo de trabalho, levanta sérias questões sobre a confiabilidade dos dados utilizados pelos algoritmos, demandando uma rigorosa auditoria sobre se a IA está analisando *datasets* internos ou externos (Fernandes; Graglia, 2024).

Além disso, a expansão da IA no ambiente corporativo impulsionou o uso de sistemas de monitoramento de desempenho habilitados por algoritmos. Embora esses sistemas possam buscar objetividade na avaliação e ajudar a identificar áreas de estresse ou sobrecarga, eles intensificam a vigilância e a assimetria de poder entre empregador e empregado (Barroso; Sobrinho, 2024).

Portanto, a avaliação do impacto da IA na carreira profissional não se limita aos ganhos de produtividade e eficiência. É crucial analisar as implicações na autonomia do trabalhador, na justiça algorítmica e na maneira como a tecnologia pode, se não for regulamentada e desenhada eticamente, perpetuar ou agravar desigualdades existentes no mercado de trabalho.

2.2.1 Automação e otimização

A principal promessa da IA reside na automação de tarefas rotineiras e repetitivas, liberando o tempo do profissional para o que é designado como atividades estratégicas. Embora essa liberação de tempo seja tecnicamente verdadeira, um estudo da Softex/2024 aponta uma economia de até 24 dias úteis por ano em algumas funções (Kornilovicz, 2024), a perspectiva crítica revela que esse ganho não se traduz em desafogo, mas sim em intensificação da cobrança por valor agregado.

Para os detentores do capital, o tempo "liberado" é imediatamente realocado para novas exigências de análise, criatividade e resolução de problemas complexos, funções que a máquina ainda não domina (Antunes, 2015). Assim, o trabalhador é impulsionado para a ponta mais difícil da cadeia produtiva, sendo cobrado a justificar sua permanência através de um desempenho estratégico incessante, mantendo a produtividade alta e o foco no lucro da organização.

2.2.2 Novas habilidades e requalificação (*Upskilling/Reskilling*)

Diante da transformação tecnológica, a aquisição de novas habilidades e a requalificação profissional se consolidam como estratégias de sobrevivência e ascensão no mercado de trabalho.

Embora a pressão por adaptação seja majoritariamente imposta pela dinâmica corporativa, que transfere ao indivíduo a responsabilidade por sua relevância, a proficiência em ferramentas e plataformas baseadas em IA é agora o principal diferencial competitivo (Wells, 2024).

Neste contexto, o conceito de *upskilling* (aprimorar as habilidades atuais) e *reskilling* (adquirir novas competências para outra área) deixa de ser opcional. A proatividade em dominar a IA permite ao profissional não apenas mitigar o risco de automação, mas reposicionar-se em funções de maior valor agregado, transformando a ameaça tecnológica em uma alavanca para o desenvolvimento contínuo da carreira (Asad; Ajaz, 2024).

2.2.3 Tomada de decisão

Segunda a BeAnalytic (2024), a Inteligência Artificial (IA) é amplamente utilizada para alavancar a análise de dados e a tomada de decisões ao processar grandes volumes de informações (*Big Data*) e identificar padrões complexos com uma velocidade inatingível ao esforço humano. No setor Financeiro, a IA permite a detecção de fraudes, a avaliação preditiva de risco de crédito e a personalização de recomendações de investimento. Na Saúde, atua na análise de imagens médicas para diagnósticos mais rápidos e no apoio à pesquisa, acelerando a descoberta de medicamentos. Segundo a KPMG (2025), o foco no uso inicial da IA reside na automação de tarefas existentes para reduzir custos, beneficiando a eficiência corporativa.

Essa capacidade de fornecer respostas prontas e análises mastigadas facilita imensamente o trabalho, especialmente sob a pressão por entregas imediatas, comum na rotina empresarial. No entanto, essa comodidade suscita o debate sobre a confiabilidade da informação. O desafio reside em saber se a base de dados utilizada pela IA é interna e acurada, ou se deriva de um modelo generalista. Há um risco inerente de que a informação seja aceita sem o devido escrutínio, levando o profissional a basear decisões críticas em insights opacos. A facilidade e a rapidez não substituem a necessidade de auditoria de dados, e a dependência excessiva do resultado algorítmico pode comprometer a responsabilidade e o senso crítico na formulação da estratégia (Marassi; Nunes, 2024).

2.2.3 Segurança no emprego

A recém-chegada da Inteligência Artificial (IA) no ambiente laboral não apenas gera o temor da substituição, mas intensifica a cobrança empresarial e a potencial sobrecarga dos trabalhadores.

Historicamente, quando uma nova tecnologia é adotada, o foco principal das empresas é a redução de custos e o aumento da produtividade, e não a melhoria imediata das condições de trabalho (Antunes, 2015). Essa tendência faz com que a IA, inicialmente, pressione os trabalhadores, exigindo mais eficiência e desempenho.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) aponta que as funções rotineiras são as mais vulneráveis à automação, o que, para Fernandes e Graglia

(2024) na prática, não elimina completamente os empregos, mas sim retira as tarefas mais simples e concentra as complexas, resultando na intensificação e no esgotamento da força de trabalho remanescente.

O investimento em novas habilidades (*upskilling*) é, portanto, imposto ao trabalhador como uma condição de sobrevivência, disfarçando a crítica de que a segurança no emprego se torna refém da capacidade individual de absorver as exigências crescentes de um sistema focado na maximização do lucro pela via tecnológica.

2.3 A Influência da IA na vida pessoal e social

A incorporação crescente de tecnologias de inteligência artificial (IA) no âmbito pessoal e social está reformulando hábitos, vínculos e percepções das mulheres jovens entre 20 e 30 anos. Um exemplo claro está em um estudo divulgado pela Unesco, em 2023, que aponta que as mulheres estão sub-representadas nas áreas de P&D e têm menos familiaridade com tecnologias digitais avançadas como a IA, o que evidencia uma lacuna no empoderamento tecnológico feminino.

Dessa forma, a crescente integração da IA na vida cotidiana, desde o entretenimento até a gestão financeira, representa um ponto de virada com dupla implicação. Se, por um lado, as ferramentas de IA oferecem novas possibilidades de organização pessoal e acesso à informação, por outro, a persistente lacuna de gênero no conhecimento e no desenvolvimento tecnológico levanta preocupações críticas. A sub-representação feminina em P&D, como apontado pela Unesco (2023), sugere que as tecnologias que moldam o futuro estão sendo criadas com uma perspectiva limitada. Para que a IA seja uma força de inclusão e não um agente de perpetuação de desigualdades, é imperativo que sejam implementadas políticas ativas de familiarização e empoderamento tecnológico, garantindo que as mulheres não apenas consumam a IA, mas também participem ativamente da sua criação, transformando sua influência de passiva para transformadora.

2.3.1 Rotinas e organização

A presença da inteligência artificial na rotina de mulheres jovens manifesta-se especialmente por meio de aplicativos de produtividade, finanças pessoais e bem-

estar, como assistentes virtuais, sistemas de recomendação e dispositivos "vestíveis" (*smartwatches*). Segundo Santos (2021), as interações cotidianas com assistentes como Alexa, Siri ou Lu não apenas facilitam o gerenciamento de tarefas e compromissos, mas também refletem construções sociais de gênero, uma vez que esses sistemas são frequentemente programados com vozes femininas e características de subserviência. Esse aspecto influencia simbolicamente a forma como mulheres percebem o papel da tecnologia em suas rotinas.

Além disso, o uso de IA para monitorar saúde física e mental em aplicativos de sono, nutrição ou controle de ciclo menstrual ganha destaque entre jovens adultas. O relatório *O fator humano na inteligência artificial* (Ordem dos Psicólogos, 2023) aponta que tais ferramentas podem promover autocuidado e organização pessoal, mas também geram riscos de dependência e vigilância sobre o corpo, ao transformar dados sensíveis em mercadorias digitais. Assim, a IA atua tanto como instrumento de empoderamento e autonomia quanto como mecanismo de controle, dependendo da forma como é utilizada e regulada.

2.3.2 Consumo e entretenimento

A inteligência artificial transformou significativamente o comportamento de consumo e o entretenimento digital de mulheres. Hoje, grande parte das experiências digitais como assistir a filmes em plataformas de streaming, navegar em redes sociais ou fazer compras em lojas virtuais é guiada por algoritmos que observam e aprendem com o comportamento dos usuários. Segundo o relatório *IA para Impacto* (Fórum Econômico Mundial, 2024), esses sistemas utilizam informações pessoais e hábitos de navegação para sugerir conteúdos e produtos personalizados, tornando as interações mais rápidas e convenientes. No entanto, ao mesmo tempo em que facilitam o acesso a ofertas, esses algoritmos também influenciam os desejos e decisões de compra, criando padrões de consumo moldados por dados preditivos e não apenas por escolhas conscientes.

No caso das mulheres mais jovens, essa personalização feita pela IA tem forte relação com a publicidade direcionada e com a formação da autoimagem. De acordo com pesquisas citadas por Activa.pt (2024), os algoritmos de recomendação usados em redes sociais e plataformas digitais costumam reforçar padrões de beleza e estilos de vida irreais, mostrando constantemente corpos e comportamentos considerados

“ideais”. Essa exposição repetitiva influencia a forma como muitas mulheres percebem a si mesmas, podendo gerar insatisfação corporal e pressão estética. Assim, embora a inteligência artificial torne o consumo e o entretenimento mais personalizados e acessíveis, ela também reproduz estereótipos de gênero e padrões sociais limitantes, o que impacta diretamente a autoestima e as escolhas pessoais das mulheres nessa faixa etária.

2.3.3 Relacionamentos e interações sociais

A inteligência artificial também exerce forte influência sobre as relações sociais e afetivas das mulheres entre 20 e 30 anos. As plataformas digitais e os aplicativos de relacionamento utilizam algoritmos para analisar preferências, comportamentos e interações, com o objetivo de sugerir conexões e conteúdos que pareçam mais relevantes. De acordo com Hogemann (2023), esses sistemas criam ambientes virtuais moldados pela previsibilidade e pela compatibilidade, o que pode limitar o contato com opiniões e perfis diferentes (fenômeno conhecido como “bolhas de filtro” (*filter bubbles*)). Isso faz com que as “usuárias” convivam principalmente com pessoas e ideias semelhantes às suas, reduzindo a diversidade de experiências sociais, e por consequência, a ampliação de perspectivas.

Como aponta Gomes (2024), a IA também interfere na vida social e profissional das mulheres jovens, especialmente em processos de recrutamento automatizado ou avaliação de desempenho baseados em dados. Esses sistemas, quando não supervisionados, podem reproduzir vieses de gênero e afetar oportunidades de inserção no mercado de trabalho e nas redes de contato.

Outro efeito preocupante é o crescimento dos casos de *deepfake* e manipulação de imagens, discutidos por Santos (2025) que diz que essas tecnologias têm sido usadas de forma indevida para criar conteúdos falsos e ofensivos, atingindo de maneira desproporcional mulheres jovens, o que ameaça sua privacidade, reputação e segurança emocional.

Dessa forma, a IA apresenta um caráter paradoxal nas relações humanas: ao mesmo tempo em que facilita novas formas de comunicação e aproxima pessoas, também reforça padrões de exclusão, exposição e discriminação.

2.3.4 Bem-estar e saúde mental

A inteligência artificial tem sido ferramenta muito procurada no apoio à saúde mental de mulheres jovens, oferecendo soluções acessíveis e personalizadas. Aplicativos como Woebot, Wysa, Headspace e Calm utilizam IA para fornecer suporte emocional, acompanhamento de humor e práticas de autocuidado baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e *mindfulness* (Na prática, 2025). Esses aplicativos possuem recursos que permitem que as mulheres monitorem seu bem-estar emocional, identifiquem padrões comportamentais e recebam orientações adaptadas às suas necessidades individuais.

No entanto, o uso excessivo dessas tecnologias pode apresentar riscos à saúde mental. A constante interação com dispositivos digitais e a dependência de respostas automatizadas podem contribuir para a diminuição da capacidade de autorregulação emocional e o aumento da sensação de sobrecarga cognitiva que podem reforçar padrões de comportamento e crenças limitadas, afetando a autoestima e a percepção de si mesma. A falta de empatia genuína e a ausência de compreensão contextual nas interações com Inteligência Artificial podem resultar em respostas inadequadas em situações emocionais complexas, agravando quadros de ansiedade e depressão principalmente em mulheres. Alguns estudos indicam que a interação frequente com IA pode levar ao descarregamento cognitivo, onde indivíduos confiam excessivamente na tecnologia para resolução de seus problemas, comprometendo habilidades de pensamento crítico e tomada de decisões independentes (Forbes Brasil, 2025).

2.4 Desafios e ética

Vivencia-se, na contemporaneidade, um período de intensos avanços tecnológicos, em que as tecnologias de Inteligência Artificial (IA) se expandem rapidamente e passam a integrar diversas dimensões da vida cotidiana. As esferas pessoal, profissional e social são cada vez mais influenciadas por sistemas automatizados e processos de decisão mediados por IA. No contexto de mulheres entre 20 e 30 anos, faixa etária marcada por transições profissionais, sociais e culturais, esses impactos assumem particularidades que exigem análise crítica.

Embora a IA represente um instrumento de inovação e transformação, é

imprescindível reconhecer que tais tecnologias não são neutras. Organismos internacionais destacam que os sistemas de IA refletem valores, escolhas de design e estruturas sociais preexistentes, podendo incorporar vieses e desigualdades estruturais (Unesco, 2021). Assim, a discussão ética sobre o tema vai além do aspecto técnico e envolve compreender como essas tecnologias moldam e, por vezes, reproduzem padrões de exclusão e discriminação.

Três tensões éticas principais emergem desse cenário: a diferença entre o potencial transformador da IA e os riscos de ampliação das desigualdades; a necessidade de garantir o respeito aos direitos humanos, à dignidade e à inclusão; e o desafio de aplicar essas tecnologias em contextos já marcados por desigualdades de gênero, raça e classe.

Para mulheres jovens, esses desafios se tornam ainda mais evidentes. A sub-representação feminina no desenvolvimento de soluções baseadas em IA contribui para produtos e serviços que nem sempre consideram suas experiências e vulnerabilidades. Além disso, a crescente presença dessas tecnologias em ambientes de trabalho e redes sociais expõe esse grupo a novas formas de vigilância e mediação algorítmica, nas quais os vieses de gênero podem gerar impactos negativos, como desigualdade de oportunidades ou reforço de estereótipos.

Diante desse panorama, torna-se essencial investigar como os desafios éticos da IA afetam a vida pessoal, profissional e social de mulheres entre 20 e 30 anos. Este capítulo busca mapear os principais dilemas éticos, incluindo viés algorítmico, desigualdade de acesso, privacidade e autonomia digital, e discutir o marco proposto pela Unesco para uma inteligência artificial ética e centrada no ser humano, orientada por valores de equidade, justiça e representatividade.

2.4.1 Privacidade e segurança

A expansão da inteligência artificial tem impulsionado uma coleta de dados em escala sem precedentes. Cada interação digital, desde simples buscas na internet até o uso de assistentes virtuais, gera um fluxo contínuo de informações pessoais que alimentam sistemas de IA. Embora esses dados sejam fundamentais para o aprimoramento tecnológico, a magnitude e a opacidade com que são coletados suscitam preocupações éticas e jurídicas cada vez mais urgentes. Conforme destaca a Unesco (2021), a utilização de dados deve ser pautada pela transparência, pela

responsabilidade e pela proteção dos direitos humanos, de modo a evitar práticas que comprometam a autonomia individual e a privacidade.

A questão central que se coloca é: até que ponto a sociedade deve aceitar a vigilância constante e a coleta massiva de informações em nome da eficiência tecnológica? A fronteira entre o uso legítimo dos dados e a invasão da esfera privada torna-se cada vez mais difusa. Empresas e plataformas digitais frequentemente operam com base em modelos de consentimento implícito, nos quais as usuárias, muitas vezes, desconhecem o real destino e a extensão do uso de suas informações pessoais (Zuboff, 2019). Essa assimetria de poder entre quem coleta e quem fornece os dados reforça a necessidade de um debate ético mais profundo.

No contexto das mulheres entre 20 e 30 anos, essa problemática adquire contornos ainda mais complexos. Trata-se de um grupo altamente conectado, exposto a ambientes digitais que utilizam algoritmos para personalizar experiências, monitorar comportamentos e influenciar decisões de consumo, carreira e até relacionamentos. O que ocorre, entretanto, quando esses sistemas passam a construir perfis baseados em estereótipos de gênero ou em padrões de comportamento coletados sem o devido consentimento? A coleta massiva de dados pode, assim, não apenas ameaçar a privacidade, mas também perpetuar desigualdades e limitar a liberdade de escolha (Crawford, 2021).

Diante desse cenário, nesse contexto, a já mencionada Recomendação da Unesco (2021) destaca a necessidade de os países avaliar os em princípios éticos voltados à governança de dados, à proteção da privacidade e à segurança digital. Esses princípios incluem a necessidade de mecanismos de consentimento informado, de auditorias independentes e de políticas públicas que assegurem a transparência no uso das informações. Contudo, permanece o desafio de equilibrar inovação tecnológica e proteção de direitos fundamentais. Questionar a normalização da vigilância e a exploração indiscriminada de dados é, portanto, um passo essencial para garantir que a inteligência artificial evolua de forma ética, justa e verdadeiramente centrada nas pessoas.

2.4.2 Viés algorítmico

Os sistemas de inteligência artificial (IA) estão cada vez mais presentes em processos de decisão que impactam a vida profissional, social e pessoal, mas não operam de forma neutra. Eles aprendem a partir de dados e, ao refletirem os preconceitos existentes nesses conjuntos de informações, podem amplificar desigualdades e estereótipos. Esse fenômeno, conhecido como viés algorítmico, revela-se especialmente relevante para mulheres entre 20 e 30 anos, grupo em transição profissional e social, cuja inserção em ambientes digitais e de trabalho pode ser diretamente afetada por decisões automatizadas.

De acordo com a Unesco (2021), os sistemas de IA podem reproduzir formas de discriminação porque se baseiam em dados e algoritmos que operam em contextos sociais marcados por desigualdades de gênero, raça, classe e idade. Quando ferramentas de recrutamento automatizado ou sistemas de curadoria de conteúdo utilizam dados históricos de contratação ou comportamento, há o risco de favorecer perfis masculinos ou reforçar estereótipos, como associar mulheres a funções de cuidado ou atividades domésticas. Além disso, a sub-representação feminina nas equipes de desenvolvimento e implementação de IA contribui para que vieses passem despercebidos, limitando a diversidade e a inclusão nos processos de concepção tecnológica.

O impacto ético do viés algorítmico é profundo. Ele compromete a justiça e a equidade ao reproduzir desigualdades pré-existentes, dificulta a transparência e a responsabilidade, pois os critérios e dados utilizados nem sempre são visíveis ou compreensíveis, e pode reduzir a autonomia das mulheres, restringindo suas oportunidades pessoais e profissionais. Nesse sentido, a literatura aponta a necessidade de medidas preventivas, como auditorias independentes, avaliações de impacto de viés e inclusão de diversidade nas equipes de desenvolvimento, como estratégias essenciais para mitigar os efeitos negativos e garantir que a IA cumpra seu potencial transformador de forma ética e centrada nos direitos humanos.

Em síntese, compreender e enfrentar o viés algorítmico é imprescindível para que a inteligência artificial não apenas automatize processos, mas também promova equidade, inclusão e justiça social, especialmente para mulheres jovens que estão inseridas em contextos digitais e profissionais altamente mediados por tecnologia.

2.4.3 Dependência tecnológica

A crescente incorporação de sistemas de inteligência artificial (IA) nas esferas pessoal, profissional e social introduz não apenas oportunidades, mas também o risco de uma dependência tecnológica excessiva. Quando indivíduos ou organizações passam a confiar de forma quase automática em decisões algorítmicas ou sistemas digitais, abre-se caminho para a redução da autonomia humana, da capacidade crítica e da adaptabilidade frente a falhas ou mudanças de contexto. Estudos recentes têm mostrado que o uso excessivo de IA pode estar associado à diminuição das habilidades de análise, criatividade e julgamento independente, uma preocupação que não se restringe ao ambiente acadêmico, mas se estende também ao profissional e ao cotidiano (Zhai *et al.*, 2024).

Além dos impactos cognitivos, a dependência tecnológica também pode representar vulnerabilidades no plano organizacional e social. Por exemplo, sistemas de IA integrados a processos críticos podem gerar uma sensação de segurança automática que reduz a supervisão humana e impede a identificação de erros ou decisões inadequadas. Como observado em relatórios sobre a governança pública da IA, o risco de “*over-reliance*”, ou confiança excessiva em sistemas automatizados, é classificado como um risco operacional relevante, pois sistemas falhos, dados incorretos ou interrupções técnicas podem gerar consequências graves quando a ação humana é praticamente suprimida (OECD, 2025).

No recorte específico de mulheres entre 20 e 30 anos, esse fenômeno adquire contornos ainda mais importantes. Essa faixa etária está frequentemente em trajetórias de transição, como entrada ou consolidação no mercado de trabalho, construção de redes sociais e desenvolvimento pessoal, e pode tornar-se mais vulnerável à dependência tecnológica se os mecanismos de tomada de decisão forem amplamente mediados por IA. A terceirização de competências para algoritmos, como em processos de recrutamento, curadoria de conteúdo ou plataformas de interação social, pode levar à internalização de uma lógica tecnocrática, em que a pessoa assume um papel secundário frente à máquina. Se essa dependência se consolidar, mulheres jovens podem enfrentar dificuldades para questionar ou renegociar algoritmos, bem como para preservar sua autonomia frente a sistemas cujos critérios lhes são pouco transparentes.

Dessa forma, é imperativo que o uso da IA seja acompanhado por estratégias que preservem e reforcem a capacidade humana de supervisão, reflexão crítica e intervenção consciente. Isso implica garantir que decisões automatizadas sejam sempre acessíveis ao escrutínio humano, que o uso da IA complemente e não substitua competências humanas e que exista preparo para cenários de contingência caso o sistema falhe ou seja manipulado. Ao reconhecer e mitigar o risco de dependência tecnológica, é possível orientar o desenvolvimento da IA para que ela se torne um instrumento de empoderamento, e não um elemento de fragilização, especialmente para mulheres jovens que transitam entre as esferas pessoais, profissionais e sociais.

2.4.4 Casos Práticos

Em 2018, a Amazon descontinuou um sistema de recrutamento baseado em IA após descobrir que o algoritmo favorecia candidatos homens. O sistema havia sido treinado com dados históricos de contratações predominantemente masculinos, o que levou à reprodução automática desse padrão. Mulheres jovens que buscavam emprego na área de tecnologia relataram que seus currículos eram filtrados antes mesmo de qualquer análise humana, revelando o perigo de confiar totalmente na IA em decisões sensíveis, como a seleção de pessoal.

Pesquisas recentes da *Smart Learning Environments* (Zhai *et al.*, 2024) indicam que mulheres universitárias e jovens profissionais que utilizam constantemente assistentes de escrita, tradutores automáticos e geradores de texto relatam dificuldade crescente em redigir ou resolver problemas sem apoio tecnológico. Esse fenômeno representa um tipo de dependência cognitiva, em que a confiança excessiva na IA enfraquece a capacidade crítica e criativa individual.

Estudos do *Data & Society Research Institute* (2023) mostram que mulheres jovens usuárias de aplicativos de relacionamento têm dificuldade em distinguir suas preferências pessoais das recomendações algorítmicas. Como resultado, tendem a moldar seu comportamento e autoimagem de acordo com o que gera mais engajamento nos aplicativos, revelando uma dependência emocional e social mediada por algoritmos.

Em plataformas de carreira como LinkedIn e Glassdoor, os sistemas de recomendação baseados em IA direcionam vagas, cursos e conexões profissionais

com base em padrões prévios de comportamento. Segundo a Harvard Business Review (2024), mulheres jovens podem acabar limitando suas escolhas a oportunidades semelhantes às já sugeridas, reduzindo sua autonomia e diversidade de trajetórias profissionais.

Aplicativos de rastreamento menstrual e fertilidade, amplamente utilizados por mulheres jovens, muitas vezes oferecem diagnósticos e recomendações automáticas sem validação médica. Um estudo da European Journal of Digital Health (2024) identificou casos em que usuárias confiaram exclusivamente nesses aplicativos, resultando em diagnósticos incorretos ou atrasos na busca por atendimento profissional, exemplificando os riscos de delegar decisões de saúde à IA sem supervisão humana.

3. METODOLOGIA

O desenvolvimento deste trabalho fundamentou-se em método estatístico, com apoio nas pesquisas aplicada, descritiva, bibliográfica, de levantamento e análise quali-quantitativa dos dados.

3.1 Método estatístico

Gil (2019) afirma que o método estatístico constitui um auxílio significativo para a investigação nas ciências sociais, uma vez que se baseia na aplicação da teoria estatística da probabilidade. Contudo, o autor alerta que as conclusões obtidas por meio desse método não devem ser tomadas como verdades absolutas, mas sim como verdades com alto grau de probabilidade.

Gil (2019) ainda explica que o método utiliza testes específicos para determinar, em termos numéricos, a probabilidade de acerto de uma conclusão e a margem de erro do valor encontrado. Essa característica assegura ao método estatístico um grau de precisão razoável, tornando-o popular entre os pesquisadores com foco em dados quantitativos. Por fim, o pesquisador destaca que os procedimentos estatísticos reforçam os resultados de pesquisas baseadas em experimentação e observação, sendo cruciais para o desenvolvimento de áreas como a Psicologia e a Economia.

Considerando essa definição de Gil (2019), este trabalho aplicou o método estatístico como a principal ferramenta de análise dos dados coletados na pesquisa de levantamento (*survey*). Na prática, os dados obtidos através do questionário estruturado serão submetidos a um tratamento quantitativo, permitindo assim identificar padrões e tendências sobre como a Inteligência Artificial impacta a vida pessoal, profissional e social do grupo pesquisado.

3.2 Pesquisa aplicada

Quando se trata de classificar as pesquisas segundo sua finalidade, uma das abordagens mais difundidas organiza os estudos em duas grandes classes: a pesquisa básica e a pesquisa aplicada. Enquanto a pesquisa básica tem como meta principal o avanço teórico e a complementação de lacunas existentes no

conhecimento, a pesquisa aplicada é orientada para a utilidade prática, ou seja, para a aquisição de conhecimentos com vistas à aplicação numa situação específica e a resolução de problemas identificados no meio social onde o pesquisador atua (Gil, 2022, p. 41).

Desta forma, o presente estudo enquadra-se na categoria de pesquisa aplicada, uma vez que teve como objetivo investigar o impacto da IA na rotina pessoal, profissional e social das mulheres entre 20 e 30 anos, avaliando seu conhecimento e preparo em competências digitais. Com isso, buscou-se oferecer soluções ou subsídios práticos para a promoção de políticas públicas e ações de requalificação profissional que combatam as desigualdades de gênero frente à crescente implementação da Inteligência Artificial no mercado de trabalho. Nesse contexto de obstáculos, urgência em reverter a baixa presença feminina e impacto transformador da IA, o presente estudo buscou preencher uma lacuna ao focar nos desafios e oportunidades que a Inteligência Artificial apresenta especificamente às mulheres nessa faixa etária, investigando sua influência em suas vidas pessoal, profissional e social.

3.3 Pesquisa descritiva

No que diz respeito aos objetivos, este trabalho adotou a natureza de pesquisa descritiva. As investigações classificadas como descritivas têm como finalidade delinear as peculiaridades de uma população específica ou de um evento. Além disso, podem ser concebidas para apontar possíveis vínculos entre diferentes elementos estudados (variáveis). Tais estudos englobam o levantamento de percepções, convicções e posturas de um determinado conjunto de pessoas (Gil, 2022, p. 42).

Portanto, a escolha pela pesquisa descritiva se justificou pela necessidade de detalhar e mapear as características do grupo de mulheres entre 20 e 30 anos em relação ao tema. O estudo buscou descrever a situação atual de sua interação com a IA, suas atitudes, crenças e o nível de preparo em competências digitais, permitindo a identificação de possíveis associações entre fatores demográficos (como nível de escolaridade) e o impacto da tecnologia em suas vidas.

3.4 Pesquisa bibliográfica

De acordo com Gil (2022), a pesquisa bibliográfica se constitui a partir de materiais previamente publicados. O autor ainda ressalta que a pesquisa bibliográfica é uma etapa fundamental em quase todos os trabalhos acadêmicos. Em grande parte das teses e dissertações, por exemplo, há uma seção dedicada à revisão de literatura, que serve para embasar teoricamente o estudo e identificar o estado da arte do tema pesquisado.

Gil (2022) destaca também que, em certas áreas do saber, como Direito, Filosofia e Literatura, a maior parte das investigações se baseia predominantemente em fontes bibliográficas.

A principal vantagem desse tipo de pesquisa, segundo o autor, é a possibilidade de o pesquisador abranger uma diversidade de fenômenos muito mais vasta do que conseguiria por meio de investigação direta.

A pesquisa bibliográfica foi uma etapa fundamental deste trabalho, servindo como alicerce para a construção de todo o Referencial Teórico (Capítulo 2). Foi por meio dessa revisão de literatura que se pôde fornecer a fundamentação teórica sobre os conceitos de Inteligência Artificial, o cenário de sua adoção no Brasil e, especialmente, os impactos de gênero e os desafios éticos que sustentam a problemática deste estudo.

3.5 Pesquisa levantamento

Segundo Gil (2022), a pesquisa de levantamento (ou *survey*) define-se pela consulta direta a indivíduos cujo comportamento se deseja investigar. Na prática, o método envolve solicitar dados a um conjunto representativo de pessoas sobre o problema estudado. Posteriormente, esses dados são submetidos a uma análise quantitativa para que o pesquisador possa derivar suas conclusões.

O autor (Gil, 2022) esclarece que, quando o levantamento consegue abranger a totalidade dos membros do universo pesquisado, ele recebe o nome de censo. Os censos são de grande valia por fornecerem informações gerais sobre as populações, essenciais para muitas investigações sociais. Contudo, em função das barreiras materiais e do alto custo de sua realização, os censos são, na prática, viáveis apenas para governos ou instituições com grandes recursos financeiros.

Na maior parte dos levantamentos, não é possível pesquisar toda a população. Em vez disso, Gil (2022) explica que se utiliza procedimentos estatísticos para selecionar uma amostra significativa do universo. Os achados obtidos com esse subgrupo são, então, generalizados para a população total, sempre considerando a margem de erro, que é determinada por meio de cálculos estatísticos.

Como a experimentação é pouco frequente nas ciências sociais, os levantamentos são considerados o delineamento mais apropriado para esse campo, de acordo com Gil (2022). Sua principal vantagem reside na obtenção de um conhecimento direto da realidade, visto que os dados vêm da interrogação dos participantes. Ademais, os dados podem ser coletados com agilidade e a custos relativamente baixos, facilitando o tratamento estatístico. Se a amostra for selecionada por critérios probabilísticos, o método permite, inclusive, a avaliação da precisão dos resultados (Gil, 2022).

No entanto, Gil (2022) adverte que os levantamentos também possuem limitações. A mais significativa é que os dados coletados refletem, majoritariamente, a autopercepção dos respondentes. Sendo a percepção algo subjetivo, isso pode levar a distorções, pois há uma grande discrepância entre o que as pessoas realmente fazem ou sentem e o que elas dizem fazer ou sentir. Outra restrição é a inadequação desse método para investigar estruturas e processos sociais mais amplos. Por último, os levantamentos fornecem uma visão estática do fenômeno, como uma "fotografia" do momento, não sendo adequados para analisar processos de mudança ao longo do tempo (Gil, 2022).

Diante dessas vantagens e limitações, Gil (2022) conclui-se que os levantamentos são muito mais apropriados para estudos descritivos do que para estudos explicativos. Embora sejam inadequados para aprofundar questões psicológicas ou psicossociais complexas, eles são extremamente eficazes para finalidades descritivas, como identificar preferências eleitorais ou padrões de consumo. São, portanto, muito úteis para mapear opiniões e atitudes, mas pouco recomendados para a análise de relações e estruturas sociais complexas.

Baseando-se na definição de Gil (2022), este trabalho adotou a pesquisa de levantamento como seu principal procedimento técnico para a coleta de dados primários e apoiar a pesquisa descritiva. Conforme detalhado no Capítulo 4, foi aplicado um questionário estruturado a uma amostra significativa do universo pesquisado (mulheres de 20 a 30 anos), em vez de um censo, devido à sua

viabilidade. O foco do levantamento estava alinhado às vantagens descritas pelo autor, visando obter um conhecimento direto da realidade ao mapear as opiniões, atitudes e percepções desse grupo sobre os impactos da Inteligência Artificial em suas vidas pessoal, profissional e social.

3.6 Análise quali-quantitativa

Ao descrever o que são as pesquisas de métodos mistos, Gil (2022) começa por apresentar uma divisão simplificada das duas abordagens fundamentais: a quantitativa e a qualitativa.

Segundo o autor, a pesquisa quantitativa é aquela cujos resultados são expressos por meio de dados numéricos. Em oposição, a pesquisa qualitativa apresenta suas conclusões através de descrições verbais.

Gil (2022) exemplifica como abordagens quantitativas: a pesquisa experimental, o ensaio clínico, o estudo de coorte, o estudo caso-controle e o levantamento (*survey*). Por outro lado, ele classifica como qualitativas: o estudo de caso, a pesquisa narrativa, a pesquisa etnográfica, a pesquisa fenomenológica, a teoria fundamentada nos dados (*grounded theory*), a pesquisa-ação e a pesquisa participante.

Seguindo a divisão apresentada por Gil (2022), este trabalho se enquadra na abordagem de análises mistas (análise quali-quantitativa). A dimensão quantitativa, que o autor define pelos dados numéricos e exemplifica com o *survey*, que foi aplicada pela aplicação do questionário estruturado, especificamente através das escalas *Likert* e das perguntas de múltipla escolha.

Paralelamente, a dimensão qualitativa, definida por Gil (2022) como 'descrições verbais', foi obtida por meio das perguntas abertas do mesmo questionário. Conforme detalhado no Capítulo 4, essas respostas permitiram 'capturar nuances humanas' e 'humanizar os dados', sendo tratados por meio de análise de conteúdo temática. Dessa forma, o estudo integrou as duas abordagens para uma compreensão mais completa do fenômeno.

3.7 Aspectos éticos e legais: privacidade e proteção de dados

A coleta de dados deste trabalho foi conduzida em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), Lei nº 13.709/2018 (Brasil, 2018). Para garantir o anonimato dos participantes, o questionário foi aplicado de forma que não houve a coleta de dados sensíveis ou de identificação direta (como nomes ou dados cadastrais). Antes do início da coleta, os respondentes foram informados sobre a finalidade da pesquisa e deram seu consentimento livre e esclarecido, assegurando-se o direito de interrupção a qualquer momento sem prejuízo, conforme os preceitos éticos da referida legislação.

4. DESENVOLVIMENTO DA COLETA DE DADOS

O presente trabalho foi executado sem a necessidade de aportes financeiros externos ou desembolsos diretos por parte dos pesquisadores. Para a sua realização, foram utilizados exclusivamente recursos próprios já disponíveis (computadores e acesso à *internet*) e *softwares* de uso gratuito para coleta e análise de dados.

Como produto, este trabalho entrega um Mapa de Diagnóstico e Impacto, que detalha as áreas onde a IA atua como facilitadora ou como barreira para mulheres de 20 a 30 anos. Este documento poderá servir como base estratégica futura para a formulação de diretrizes tecnológicas e políticas públicas voltadas ao empoderamento feminino nesta faixa etária.

A proposta deste trabalho foi desenvolver um levantamento de dados através de um questionário estruturado, apontando os pontos positivos e negativos de como a IA pode mudar a vida das pessoas, em especial, mulheres entre 20 e 30 anos.

Para desenvolver esta proposta de pesquisa teve-se que fazer um planejamento metodológico detalhado, focado na construção e aplicação de um instrumento eficaz para obtenção da dados e posterior análise.

Segue o desenvolvimento estruturado da proposta:

1. Definição do escopo e amostra: delimitou-se o público-alvo do contexto da pesquisa. Neste caso, mulheres entre 20 e 30 anos;
2. Amostragem: adotou-se o método de recrutamento (usando redes sociais) e o tamanho mínimo desejado da amostra para garantir representatividade estatística;
3. Construção do questionário: elaborou-se o questionário estruturado para cobrir as dimensões da vida (pessoal, profissional e social) e, simultaneamente, capturar os impactos positivos e negativos (quantitativo/qualitativo);
4. Dimensões de análise: pensou-se em divisões em seções claras, baseadas no objetivo do trabalho:
 1. Perfil sociodemográfico: serviu para compreender quem são essas usuárias, em que contexto vivem e como suas características influenciam a forma como interagem com a tecnologia.
 - a) Idade;

- b) Escolaridade;
 - c) Ocupação.
5. Uso da IA (frequência e ferramentas): indicou quais ferramentas esse público-alvo usa.
- 1. Ferramentas:
 - ✓ ChatGPT;
 - ✓ *boots* de atendimento;
 - ✓ *feeds* de redes sociais;
 - ✓ *apps* de produtividade.
 - 2. *Frequência*:
 - ✓ Diária;
 - ✓ Semanal;
 - ✓ Mensal.
6. Impacto na vida pessoal: serviu para entender como o uso dessas tecnologias influenciou hábitos, emoções, relacionamentos e o bem-estar dessa faixa etária.
- a) *Positivo*: otimização de tarefas domésticas, gestão do tempo livre, acesso a informações de saúde.
 - b) *Negativo*: sensação de vigilância, ansiedade por produtividade, perda de tempo livre por *scroll* excessivo.
7. Impacto na vida profissional: serviu para compreender como o uso dessas tecnologias influenciou o desenvolvimento da carreira, as oportunidades de trabalho e as competências profissionais desse grupo.
- a) *Positivo*: aumento da produtividade, aquisição de novas habilidades, acesso a *networking*.
 - b) *Negativo*: medo de substituição, aumento da pressão por resultados, necessidade de *upskilling* constante.
8. Impacto na vida social: serviu para entender como as tecnologias influenciaram o comportamento, as relações e a rotina dessa faixa etária específica.
- a) *Positivo*: facilidade de comunicação à distância, *matchmaking* em *apps* de relacionamento.

- b) *Negativo*: isolamento social, superficialidade nos relacionamentos, dependência de algoritmos para interação.
- 9. Escalas *Likert***: foi selecionada para utilizar com escala de concordância (exemplo: 1=Discordo Totalmente a 5=Concordo Totalmente) para medir a percepção de impacto.
- a) Perguntas de múltipla escolha: para frequência de uso e seleção de ferramentas.
 - b) Perguntas abertas e fechadas: para capturar nuances humanas que apenas o quantitativo não alcança.
- 10. Pré-teste e validação**: foram etapas cruciais no desenvolvimento do instrumento de pesquisa.
- a) Pré-teste: aplicou-se o questionário a um pequeno grupo (5-10 pessoas) do público-alvo para identificar ambiguidades, perguntas longas ou seções confusas.
 - b) Revisão: ajustou-se a linguagem e a formatação com base no *feedback* do pré-teste para garantir a validade do instrumento.
- 11. Coleta de dados**: serviu para obter informações concretas, confiáveis e relevantes que permitam responder à pergunta de pesquisa.
- a) Plataforma: escolhe-se uma ferramenta que garanta a privacidade dos dados (*survey*).
 - b) Divulgação: utilizou-se canais estratégicos (grupos de trabalho, redes sociais, e-mail) para alcançar o público-alvo, acompanhado de uma carta convite clara sobre a pesquisa, sua relevância e o sigilo das respostas.
- 12. Análise de dados**: interpretou-se e compreendeu-se as informações coletadas, transformando-as em números, para considerações alinhadas aos objetivos da pesquisa.
- a) Análise descritiva: calculou-se as médias e os desvios-padrão das respostas nas escalas *Likert* para quantificar os sentimentos e percepções.

- b) Análise comparativa: cruzou-se o uso de IA com o nível de percepção de impacto.
- c) Tratamento qualitativo: realizou-se a análise de conteúdo temático para categorizar os relatos e trazer as vozes das participantes para o relatório dos dados quantitativos.
- d) Tratamento quantitativo: organizou-se, interpretou-se e transformou-se os números coletados em informações significativas, permitindo compreender padrões, tendências e relações entre as variáveis pesquisadas.

4.1 Descrição da População Estimada (público-alvo)

Considerando os dados estimados da “população” frequente na Fatec Barueri¹, os números adotados foram:

- 9 cursos superiores (graduações).
- Ingresso de 40 alunos/semestre/curso.
- A faculdade oferece 360 vagas semestrais (720 vagas por ano).
- Como os cursos têm duração de 3 anos (6 semestres), o cálculo do universo total de alunos ativos estimado foi:
- Vagas por semestre: 360
- Duração média: 6 semestres
- Total Estimado (N): 2.160 alunos matriculados na unidade no ano corrente (considerando a ocupação total das vagas).
- Considerando evasão e conclusão por aproveitamento de estudos: estimada em 13%.
- Recorte de gênero por contagem amostral das turmas durante o semestre de 2026.1: com um ingresso médio de 55% de mulheres e uma taxa de evasão feminina de 11%, estimou-se que o público-alvo feminino da instituição seja de aproximadamente 1.056 alunas.
- Cálculo amostral: utilizou-se como universo finito o corpo discente da Fatec Barueri, estimado em 1880 alunos, sendo 1.056 alunas.

¹ <https://fatecbarueri.edu.br/>

Com base nesse universo finito de mulheres, a amostra de 145 respondentes confere à pesquisa um Nível de Confiança de 95% e uma Margem de Erro de 7,5%, validando a unidade estatística do levantamento.

4.2 Parâmetros Estatísticos Adotados

*Nível de confiança (Z): 95%. Este parâmetro estabelece que, se a pesquisa fosse repetida 100 vezes sob as mesmas condições, em 95 delas os resultados estariam dentro da margem de erro. Para este nível, utiliza-se o valor crítico $Z = 1,96$.

*Proporção esperada (p): 50% (ou 0,50). Diante da ausência de estudos prévios que indiquem a distribuição das opiniões da população sobre o impacto da IA, adotou-se a variabilidade máxima. Este procedimento é o mais conservador e seguro em estatística, pois gera a maior amostra necessária para proteger o estudo contra vieses.

*Universo de referência (N): 1.056 mulheres. Conforme o mapeamento institucional do semestre 2026.1, feito pelos autores, este valor representou o total estimado de alunas ativas após os ajustes de ingresso e evasão.

*Margem de erro final (E): 7,5%. Com a obtenção de 145 questionários válidos, a margem de erro consolidada fixou-se em 7,5%.

4.3 Dados da Amostra Pesquisada (n)

Para o estudo específico sobre a influência da IA, os números finais foram:

- Total de respondentes: 145 alunas.
- Representatividade: este grupo de 145 mulheres representa a diversidade de todos os cursos citados acima, com foco principal em Design de Mídias Digitais.

4.4 Cálculo do Tamanho da Amostra

Utilizando a fórmula para população finita, que ajusta o tamanho da amostra ao tamanho total do público-alvo (Vieira, 2020), a viabilidade estatística do estudo foi calculada considerando um universo estimado de 1.056 alunas.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{E^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}$$

Equação 1 - Cálculo amostral para população finita.

Fonte: adaptado de Vieira (2020).

Para o cálculo, adotaram-se os seguintes parâmetros:

- Nível de Confiança (Z): 95% (Z = 1,96).
- Proporção de Variabilidade Máxima (p): 0,5.
- Margem de Erro (E): 7,6% (E = 0,076).

Com base nestes índices e no universo de 1.056 indivíduos, a aplicação da equação indicou a necessidade de, no mínimo, 141 respostas. Como a amostra final obtida foi de 145 respondentes, o volume de dados coletados supera o limite mínimo calculado, validando estatisticamente os resultados e assegurando a representatividade do grupo demográfico estudado para fins de análise exploratória.

4.5 Distribuição da amostra (amostragem estratificada)

Para garantir a representatividade do universo feminino da Fatec Barueri, aplicou-se a amostragem estratificada proporcional. Segundo Vieira (2020), esta técnica assegura que cada subgrupo (estrato) tenha uma presença equivalente à sua realidade no universo pesquisado. A amostra total de 145 mulheres (n = 145) foi distribuída conforme o perfil de atuação e proximidade com o tema:

- Perfil Técnico (Design de Mídias Digitais): compreende 54% da amostra (78 respondentes).
- Usuárias Frequentes (Tecnologia e Acadêmico): representam 25% da amostra (36 respondentes).
- Usuárias Cotidianas (Redes Sociais e Uso Básico): totalizam 21% da amostra (31 respondentes).

Esta divisão estratégica permite comparar se o impacto da Inteligência Artificial é sentido de forma distinta entre o grupo que desenvolve e cria tecnologia (*Designers*) e o grupo que a consome predominantemente em esferas sociais e acadêmicas

(usuárias). Essa análise bivariada enriquece a discussão sobre a percepção de riscos e oportunidades no mercado de trabalho.

4.6 Procedimentos de Análise Estatística

Para o processamento dos dados coletados via escala *Likert*, adotou-se a estatística descritiva baseada em Vieira (2020). A análise integra, em cada indicador, o embasamento teórico e o resultado prático da pesquisa:

Distribuição de frequências: utilizou-se a Frequência Absoluta (f_i) para a contagem direta e a Frequência Relativa (f_{rel}) para a análise percentual das 145 respostas.

Média Aritmética ($\bar{x}$): empregada para identificar o valor médio da percepção do grupo. No grau de concordância sobre a IA auxiliar na gestão do tempo, registrou-se a média de 4,2, indicando um benefício estimado como "muito alto".

Moda (Mo): identifica o valor que aparece com maior frequência. Para o impacto na produtividade, a moda foi o valor 5 (Concordo Totalmente), representando 56% da amostra, o que demonstra a opinião predominante do grupo.

Desvio Padrão (s): utilizado para medir o grau de dispersão e homogeneidade dos dados. No estudo presente, o desvio padrão médio de 0,42 indica baixa variabilidade, confirmando um forte consenso coletivo entre as alunas sobre os impactos da tecnologia na carga mental.

4.7 Análise da Percepção de Impacto e Carga Mental

Conforme o Quadro 1, observa-se a distribuição das respostas quanto à influência da IA na rotina feminina.

Quadro 1 – Percepção sobre o impacto da IA na produtividade e carga mental.

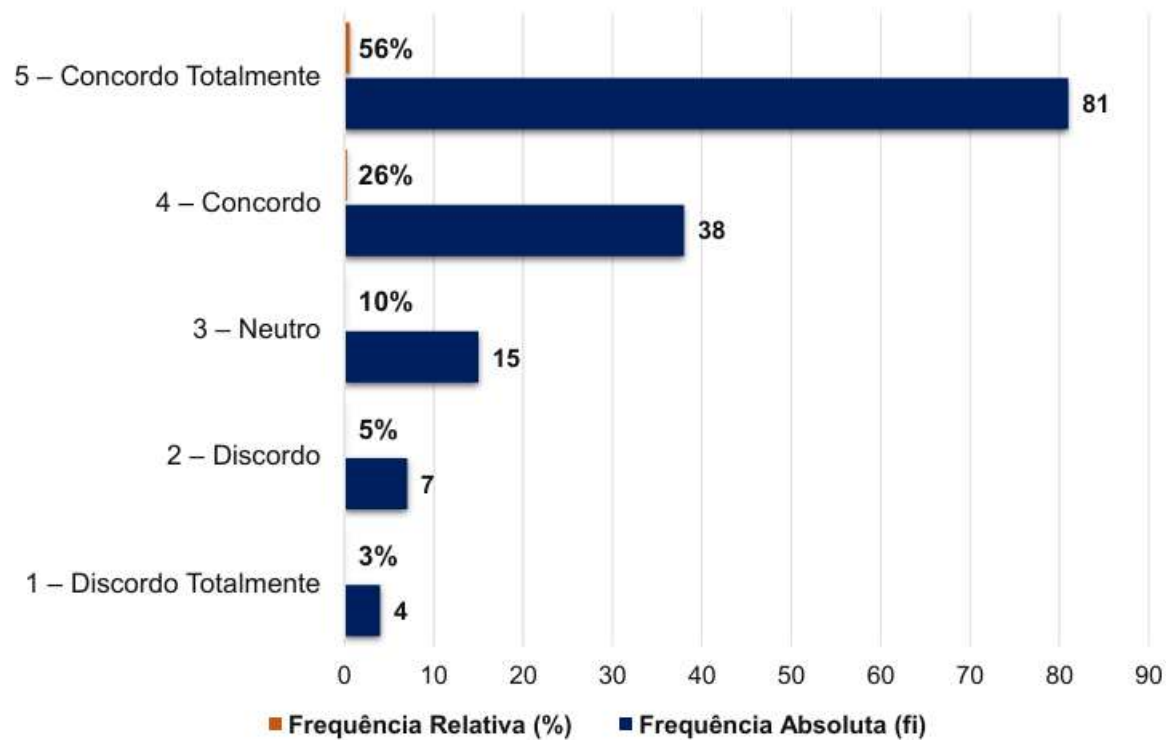
Nível de Concordância (Likert)	Frequência Absoluta (fi)	Frequência Relativa (%)
5 – Concordo Totalmente	81	56%
4 – Concordo	38	26%
3 – Neutro	15	10%
2 – Discordo	7	5%
1 – Discordo Totalmente	4	3%
Total	145	100%

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

A análise dos dados revela que a Moda ($Mo = 5$) reforça a adesão massiva à percepção de que a IA influencia a produtividade. O baixo Desvio Padrão apurado valida que, independentemente do perfil (técnico ou cotidiano), a IA é percebida como uma camada onipresente, que embora otimize processos, gera uma nova pressão por desempenho e aumento da carga mental.

No Gráfico 1, destaca que da frequência da Moda no que tange à percepção de aumento da carga mental decorrente do uso de Inteligência Artificial entre as alunas da Fatec Barueri:

Gráfico 1 – Distribuição de frequências sobre o impacto da IA na rotina acadêmica.



Fonte: elaborado pelos autores (2026).

4.8 Análise e Discussão dos Resultados

A análise dos dados permitiu correlacionar o tempo de exposição às ferramentas de IA com a percepção de utilidade e carga mental. Para as 145 mulheres da Fatec Barueri, os resultados foram agrupados em eixos que revelam a profundidade da integração tecnológica em suas rotinas.

4.8.1 Intensidade de Uso e Dependência Tecnológica

Neste eixo, observou-se que a IA deixou de ser uma ferramenta esporádica. A Moda (Mo) identificada aponta para um uso diário de assistentes virtuais e ferramentas de IA generativa. Diferente de uma análise puramente técnica, os dados demonstram uma "dependência de produtividade": o ganho de velocidade prometido pela IA é frequentemente acompanhado por uma nova pressão por entregas imediatas, o que justifica o impacto na carga mental relatado pelas respondentes.

4.8.2 Perfil Demográfico e Letramento Digital

A caracterização da amostra revela um público com idade média de 24,5 anos ($S = 3,2$), indicando uma predominância de jovens adultas em fase de transição para o mercado de trabalho. O cruzamento de perfis mostra que o grupo técnico (Design de Mídias Digitais - 54%) possui maior facilidade de manejo, porém apresenta maior sensibilidade aos riscos éticos e vieses algorítmicos mencionados pela Unesco (2023), enquanto as usuárias cotidianas percebem a IA majoritariamente através de algoritmos de recomendação e redes sociais.

4.8.3 Síntese dos Impactos na Rotina Feminina

A convergência dos dados aponta que a percepção média de utilidade (4,6) aliada ao baixo desvio padrão (0,42) confirma um consenso: a IA é a ponte indispensável para a eficiência moderna. Contudo, essa eficiência tem um custo invisível, onde a curadoria estratégica exercida por essas mulheres exige um esforço cognitivo constante para validar e humanizar os resultados gerados pelas máquinas.

4.9 Resultados da Pesquisa

A coleta de dados primários foi realizada por meio de uma pesquisa de levantamento (*survey*) estruturada na plataforma Microsoft Forms. O estudo, intitulado "Influência da IA na Vida de Mulheres (20 a 30 anos) - Fatec Barueri" e teve como objetivo central investigar o impacto da Inteligência Artificial na rotina, na carreira e nas percepções das mulheres dessa geração.

O questionário foi compartilhado via aplicativo WhatsApp, com o campo de pesquisa delimitado estrategicamente para alunas da Fatec Barueri. Para garantir a integridade ética do estudo, as participantes foram informadas de que o questionário era 100% anônimo e que os dados seriam utilizados exclusivamente para fins acadêmicos, visando gerar evidências sobre o papel da tecnologia no mercado de trabalho e na sociedade sob a perspectiva feminina.

A investigação obteve os seguintes indicadores gerais de engajamento:

- Período de atividade: o formulário permaneceu disponível para respostas por 25 dias.
- Volume de participação: obteve-se a colaboração de 145 respondentes.
- Qualidade do preenchimento: o tempo médio dedicado pelas participantes para concluir o questionário foi de 17 minutos e 49 segundos, indicando um alto nível de atenção às questões propostas.

A análise dos dados obtidos junto às 145 alunas da Fatec Barueri revelou um cenário de alta convergência de opiniões e hábitos consolidados no uso da Inteligência Artificial. Ao observar os resultados sob a ótica da Escala Likert, identificou-se que a percepção de utilidade das ferramentas de IA atingiu níveis elevados, com as respostas concentradas majoritariamente nos níveis 4 (Concordo) e 5 (Concordo Totalmente). Essa tendência foi ratificada pela Moda (*Mo*), que se posicionou de forma "A utilização da escala Likert permite mensurar atitudes e opiniões com maior precisão, sendo a Moda o indicador mais fidedigno para identificar a tendência central em dados ordinais (Pasquali, 2017). "unânime no valor máximo da escala para as questões relativas ao ganho de produtividade acadêmica.

Essa concentração de respostas não apenas elevou a média aritmética do estudo, mas também indicou uma homogeneidade significativa na amostra. O fato de a Moda coincidir com os valores mais altos da escala sugeriu que, para este recorte de mulheres entre 20 e 30 anos, a IA não foi vista apenas como uma tecnologia acessória, mas como um elemento central na otimização de suas rotinas.

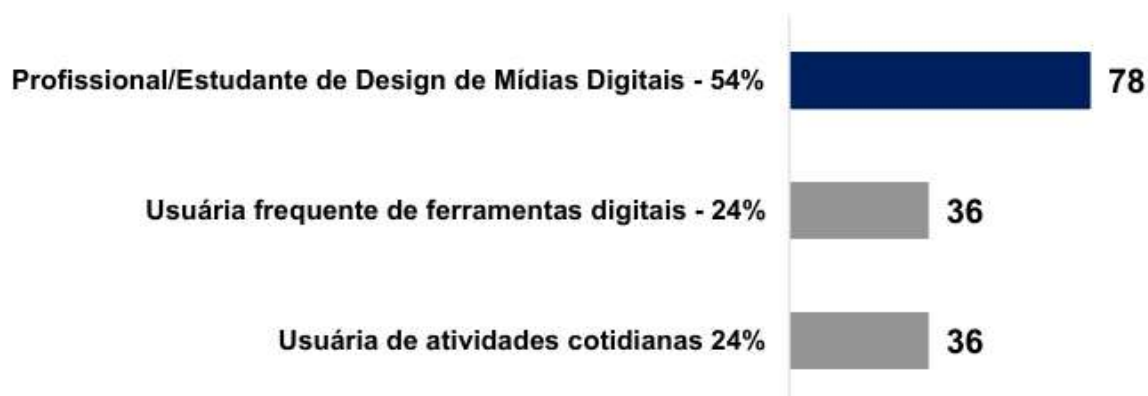
Complementarmente, a consistência observada nos gráficos de frequência demonstrou que a variação entre as opiniões é mínima, o que conferiu robustez estatística aos achados. Em suma, os resultados apontaram para um consenso coletivo: a Inteligência Artificial foi percebida como um vetor de eficiência, embora sua presença constante exija um manejo atento da carga mental, conforme discutido nas correlações entre frequência de uso e expectativa de desempenho.

4.10 Seção I: Perfil das Participantes e Uso de IA

Esta seção estabeleceu o perfil demográfico das participantes e o grau de inserção da Inteligência Artificial em suas rotinas.

Iniciando a análise, (Questão 1) o estudo buscou mapear o perfil de atuação das participantes e sua proximidade com as ferramentas digitais. Os dados, consolidados no Gráfico 2, indicaram que a amostra possui um forte viés tecnológico e acadêmico:

Gráfico 2 – Perfil das participantes em relação à área de atuação e uso de tecnologias.



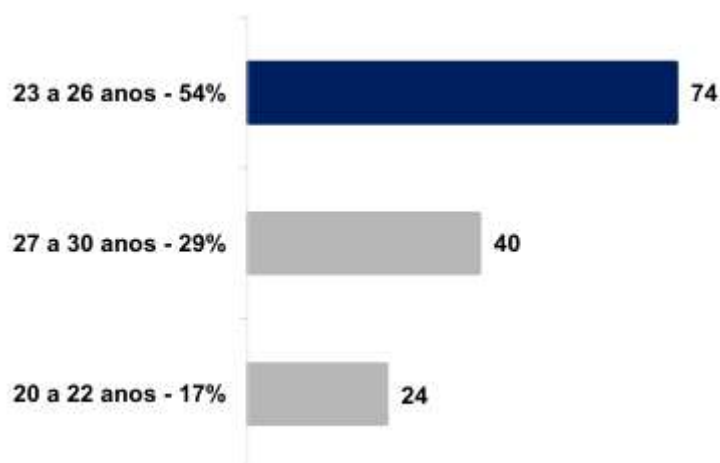
Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Os resultados demonstraram que a amostra foi composta por mulheres que já convivem intensamente com o ecossistema digital, o que qualifica as percepções coletadas nas etapas seguintes desta análise. Como afirmam Marassi e Nunes (2024, p. 85), a integração da IA no ambiente de trabalho e no *design* vai além da automação técnica, redefinindo as dinâmicas de poder e a própria natureza da atuação profissional.

Essa convivência profunda confirma a visão de Faceli *et al.* (2023), de que a IA se tornou uma ferramenta integrada ao cotidiano, simplificando o acesso e a interação tanto para empresas quanto para os consumidores, especialmente em áreas que exigem alta conectividade.

No segundo tópico do questionário, (Questão 2) buscou-se identificar a faixa etária das participantes para contextualizar o estágio geracional da amostra. A análise demográfica da amostra revelou que o estudo se concentrou majoritariamente em mulheres jovens na fase de consolidação profissional e acadêmica. Os dados coletados indicaram a seguinte distribuição:

Gráfico 3 – Distribuição das participantes por faixa etária.

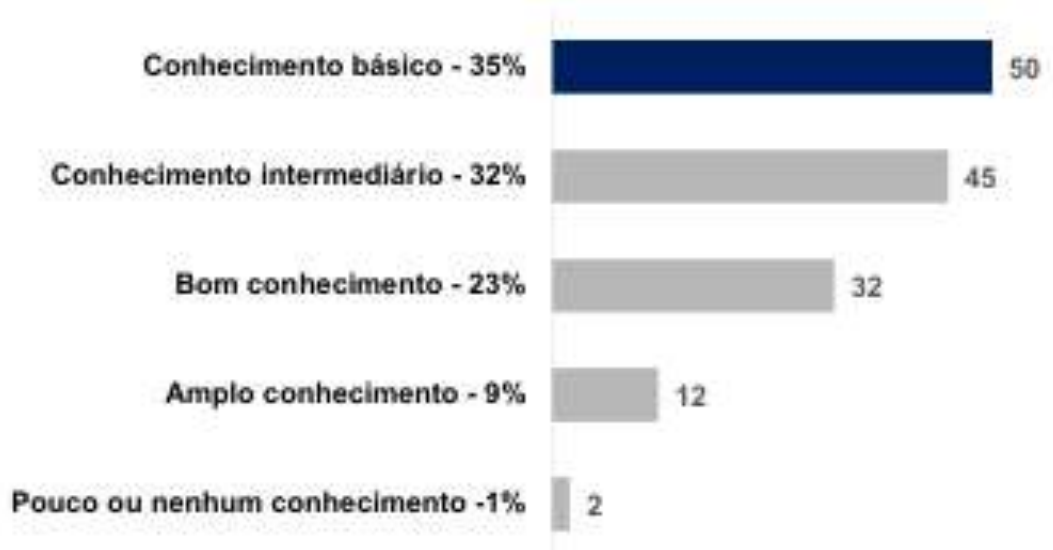


Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Essa predominância de mulheres entre 23 e 26 anos foi significativa para o estudo, pois este grupo compreende jovens adultas que estão em fase de transição acadêmica para o mercado profissional ou em estágio de consolidação de carreira. Por pertencerem a uma geração nativa digital, essas mulheres tendem a possuir maior familiaridade com a adoção de novas tecnologias, incluindo sistemas de Inteligência Artificial, foco central desta investigação. Como o público-alvo se situa em uma intersecção geracional entre Millennials e Geração Z, esse recorte foi fundamental para entender a imersão digital do grupo.

De acordo com Bezerra *et al.* (2019, p. 136), essa faixa etária caracterizou-se por ter crescido durante a popularização da *internet*, o que estabelece uma relação onde a tecnologia é vista como uma extensão natural da vida cotidiana. Essa proximidade justificou o alto engajamento com ferramentas de Inteligência Artificial observado nas etapas seguintes desta análise. O Gráfico 4 demonstrou uma pirâmide de conhecimento equilibrada (Questão 3), onde a vasta maioria das respondentes (90% se somados os níveis básico, intermediário e bom) possui algum grau de entendimento sobre o funcionamento da IA. Apenas 1% das participantes afirmaram desconhecer totalmente a mecânica da ferramenta. Este cenário sugeriu que o impacto da IA entre mulheres de 20 a 30 anos não é algo abstrato ou desconhecido, mas uma realidade tecnológica com a qual elas interagem de forma consciente, o que permite uma postura mais crítica e menos passiva diante das inovações do mercado.

Gráfico 4: Nível de familiaridade e domínio técnico sobre inteligência artificial.

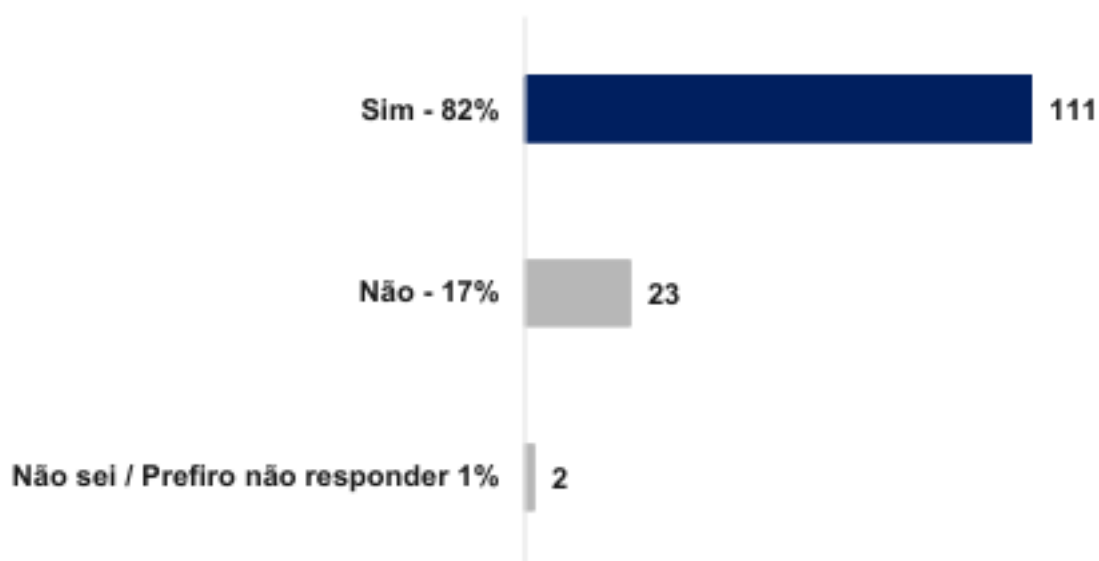


Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Essa diferença entre o uso prático e o entendimento técnico reforça as reflexões de Bueno e Galle (2022), que observam que a imersão digital não garante, por si só, a habilidade de transformar ferramentas tecnológicas em recursos de aprendizado eficazes ou compreensão crítica. Além disso, a Unesco (2021) destaca que viver em sociedades digitalizadas exige novos esforços de alfabetização midiática e informacional para enfrentar os desafios éticos e as transformações no mercado de trabalho.

Referente a percepção do uso de Inteligência Artificial (Questão 4) esta análise buscou identificar se as participantes reconhecem a presença da Inteligência Artificial em suas atividades diárias, mesmo em ferramentas onde essa tecnologia opera de forma silenciosa ou automática. Os resultados demonstraram um alto índice de percepção.

Gráfico 5: Percepção do uso cotidiano de tecnologias baseadas em Inteligência Artificial.



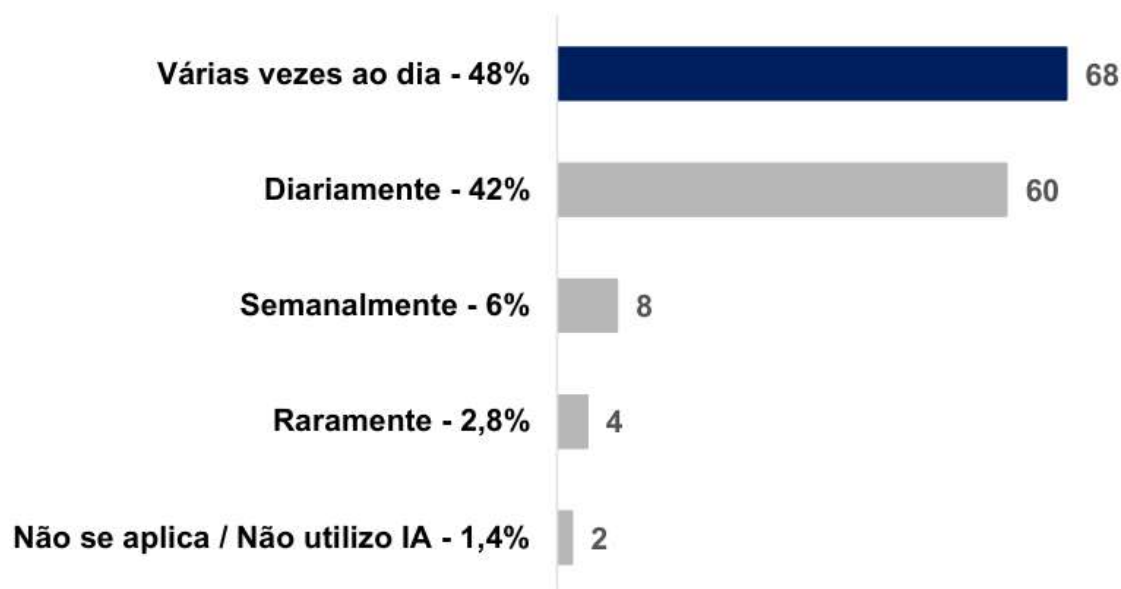
Fonte: elaborado pelos autores (2026).

A grande parte das respondentes (82%) reconheceu a presença da IA em suas rotinas. Esse dado corroborou com a visão de que a Inteligência Artificial deixou de ser uma tecnologia restrita para se tornar uma ferramenta integrada em diversas atividades do cotidiano.

A maioria expressiva de respostas positivas confirmou que a IA deixou de ser um conceito abstrato para se tornar uma ferramenta prática integrada à rotina. Conforme aponta Faceli *et al.* (2023), a tecnologia agora se faz presente em serviços comuns, como sugestões de conteúdo e assistentes virtuais, simplificando o acesso e a interação para o consumidor. Esse reconhecimento por parte das mulheres pesquisadas reforça a ideia de que a IA é uma peça fundamental na infraestrutura de produtos e serviços modernos.

A análise da frequência de uso (Questão 5), revelou uma imersão profunda das respondentes no ecossistema digital, com 90% das usuárias interagindo com a tecnologia diariamente. Especificamente, os resultados indicam:

Gráfico 6: Frequência de interação com tecnologias de Inteligência Artificial.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Essa alta periodicidade confirmou que, para mulheres entre 20 e 30 anos, a Inteligência Artificial não foi apenas uma ferramenta esporádica, mas um suporte presente em suas rotinas. Como destacado no referencial teórico (Capítulo 2), essa familiaridade é tão profunda que a tecnologia passa a ser vista como uma extensão natural de si. No entanto, conforme apontado por Bezerra *et al.* (2019, p. 145), essa interação frequente pode gerar riscos, como o descarregamento cognitivo, onde a confiança excessiva na tecnologia para a resolução de problemas pode comprometer habilidades de pensamento crítico e tomada de decisão independente.

Visando compreender a amplitude da presença tecnológica no cotidiano do público pesquisado, a sexta questão do instrumento de coleta buscou mapear as áreas específicas nas quais as respondentes utilizaram ferramentas ou serviços baseados em Inteligência Artificial. Por se tratar de uma questão de múltipla escolha, o volume total de menções ($n_{\text{total}} = 501$) evidencia que as jovens adultas interagem com sistemas algorítmicos em mais de três esferas simultâneas de suas vidas.

O maior destaque concentrou-se no eixo Trabalho e Estudo, assinalado por 92,4% da amostra (134 menções). Esse indicador quantitativo dialogou diretamente com as diretrizes do Projeto Pedagógico do Curso da Fatec Barueri (2024), que prevê a formação de um profissional voltado à resolução de problemas complexos em ambientes digitais. Como a amostra possui forte componente técnico (54% de alunas

em Design de Mídias Digitais), a adoção massiva de ferramentas de automação e IA generativa (como ChatGPT e Midjourney) deixa de ser um diferencial opcional e passa a figurar como competência operacional mandatória.

A segunda maior frequência encontrou-se na área de Comunicação e Social (122 menções), seguida de perto por Assistência e Organização Pessoal (108 menções) e Entretenimento e Consumo (102 menções). De acordo com Faceli *et al.* (2023), a Inteligência Artificial contemporânea se caracteriza por ter deixado os laboratórios de pesquisa para se integrar de forma pervasiva aos produtos de consumo final. Essa proximidade estatística entre as três áreas confirma que algoritmos de recomendação de *feeds*, curadoria de *streaming* e assistentes de voz atuam como uma camada invisível e onipresente, moldando sutilmente as escolhas cotidianas e o gerenciamento do tempo do público feminino.

Por outro lado, o setor de Saúde e Bem-estar registrou a menor adesão, com apenas 35 menções. O dado indicou que, embora relógios inteligentes e aplicativos de monitoramento utilizem IA, o ecossistema de cuidado pessoal ainda é percebido de forma mais analógica ou menos dependente da automação algorítmica por esse nicho de 20 a 30 anos.

Por fim, o registro nulo (0) na opção "Não utilizo em nenhuma dessas áreas" corrobora com a tese de que é estatisticamente inviável para a jovem inserida no contexto urbano e acadêmico da atualidade exercer suas atividades à margem dos sistemas automatizados, consolidando o papel do *designer* como o mediador crítico essencial desse novo ecossistema (ADOBE, 2024).

Tabela 2 – Áreas de utilização de ferramentas e serviços baseados em IA.

Área de Aplicação	Frequência Absoluta (<i>f</i>)	Percentual de Adesão (<i>f_{rel}</i>)
Trabalho e Estudo	134	92,40%
Comunicação e Social	122	84,10%
Assistência e Organização Pessoal	108	74,50%
Entretenimento e Consumo	102	70,30%
Saúde e Bem-estar	35	24,10%
Não utilizo em nenhuma dessas áreas	0	0,00%

***Nota:** Percentuais calculados com base no total de 145 respondentes; a soma excede 100% por permitir múltiplas respostas.

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Esta seção analisou como a Inteligência Artificial foi integrada ao ambiente de trabalho e estudo das participantes, além de mapear os receios quanto à segurança no emprego e a percepção de preparo técnico para o futuro.

Visando aprofundar a compreensão sobre a integração prática da Inteligência Artificial na trajetória de transição e consolidação das carreiras do público pesquisado, a sétima questão investigou o nível de adoção e o incentivo ao uso dessas tecnologias para a otimização de tarefas cotidianas. Por se tratar de uma questão de escolha única, os dados absolutos e percentuais refletiram o posicionamento exclusivo de cada participante dentro de suas rotinas institucionais, conforme exposto na Tabela 3.

Tabela 3 – Uso e incentivo de ferramentas baseadas em IA no ambiente de trabalho ou estudos.

Variável de Resposta	Frequência Absoluta (fi)	Frequência Relativa (%)
Sim, utilizo rotineiramente	106	73,1%
Sim, utilizo ocasionalmente	21	14,5%
Não, mas tenho planos de começar a usar	6	4,1%
Não, e não há planos de uso	4	2,8%
Não se aplica (não estou no mercado/estudo)	2	1,4%
Total	145	100,0%

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

4.11 Capacidade de Requalificação e Prontidão Profissional (Upskilling / Reskilling)

A análise dos dados evidenciou uma consolidação expressiva da tecnologia no ecossistema acadêmico e corporativo, uma vez que a Moda (Mo) posicionou-se de forma acentuada na opção "Sim, utilizo rotineiramente", correspondendo a 73,1% da amostra (106 menções). Se somada à frequência de uso ocasional (14,5%), constatou-se que 87,6% das respondentes já operam ativamente sistemas baseados em IA em suas esferas de produção.

Esse panorama quantitativo validou a tese de Wells (2024), que aponta a proficiência em plataformas automatizadas como o principal divisor de águas competitivo no mercado contemporâneo, transformando o letramento em IA em um requisito de sobrevivência profissional. Adicionalmente, esse alto índice reflete o alinhamento com as diretrizes de formação da Fatec Barueri (2024), cujo Projeto

Pedagógico do Curso estimula o desenvolvimento de competências voltadas à resolução de problemas complexos em ecossistemas digitais.

Por outro lado, as respostas negativas consolidaram um percentual marginal: apenas 2,8% indicando a completa ausência de planos institucionais para adoção de IA. Segundo a perspectiva de Marassi e Nunes (2024), a expansão corporativa da Inteligência Artificial impõe um ritmo produtivo acelerado, onde a automação deixa de ser uma escolha do indivíduo e passa a configurar uma imposição estrutural.

Portanto, o fato de a vasta maioria das jovens adultas, inseridas em sua maioria no campo do Design de Mídias Digitais (54%), estar imersa nessa automação rotineira reforça que o desafio atual migrou da mera inclusão instrumental para a urgência do *upskilling* e da supervisão crítica, garantindo que o "copiloto" tecnológico atue em sinergia com a autonomia intelectual humana.

A oitava questão buscou mensurar o nível de preocupação das participantes em relação à automação e à possibilidade de substituição de suas funções nos próximos cinco anos. Por se tratar de um indicador ordinal de intensidade, os dados foram tratados estatisticamente para identificar o consenso e a dispersão das opiniões dentro da amostra, conforme apresentado na Tabela 4.

Tabela 4 – Nível de preocupação com a automação e substituição de funções por IA.

Grau de Preocupação	Frequência Absoluta (fi)	Frequência Relativa (%)
5 – Extremamente preocupada	32	22,10%
4 – Muito preocupada	32	22,10%
3 – Moderadamente preocupada	38	26,20%
2 – Pouco preocupada	30	20,70%
1 – Nada preocupada	9	6,20%
Total	145	100,00%

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Os dados revelaram um cenário de fragmentação e ambivalência latente no ecossistema acadêmico e corporativo. A Moda (*Mo*) posicionou-se na opção "Moderadamente preocupada", representando 26,2% da amostra (38 menções). No entanto, ao agrupar os níveis mais altos de alerta ("Extremamente preocupada" e

"Muito preocupada"), constatou-se que 44,2% das mulheres pesquisadas manifestam um estado elevado de temor quanto à estabilidade de suas carreiras frente ao avanço tecnológico.

A média aritmética apurada (3,36 em uma escala de 5) e o desvio padrão calculado (1,18) confirmaram estatisticamente que, diferentemente das questões de utilidade prática onde houve consenso absoluto, as opiniões sobre a segurança no emprego são mais dispersas e heterogêneas. Esse comportamento dos dados valida as análises de Antunes (2015, 2020), que aponta que a introdução de novas tecnologias no ambiente produtivo historicamente prioriza a maximização do lucro e a redução de custos operacionais, gerando um clima de instabilidade e pressão psicológica sobre a força de trabalho.

Esse medo ganha contornos ainda mais complexos quando correlacionado ao perfil da amostra, majoritariamente composto por estudantes e profissionais de Design de Mídias Digitais (54%). Embora esse grupo possua alto letramento digital e utilize a tecnologia de forma nativa, o grande surgimento de ferramentas de IA generativas voltadas à criação de imagens, vídeos e códigos acende um alerta sobre a obsolescência de habilidades puramente operacionais. Como discutido por Fernandes e Graglia (2024), a automação não necessariamente elimina o emprego por completo, mas esvazia as tarefas mais simples e hiper concentra as demandas complexas na força de trabalho remanescente, o que justifica o sentimento de vulnerabilidade capturado na pesquisa.

Por fim, o percentual marginal de respondentes que afirmaram não possuir qualquer preocupação (6,2%) reforça que a percepção de estabilidade analógica se tornou obsoleta. As características do mercado dos últimos cinco anos exigem das jovens adultas um estado de adaptabilidade constante, onde o medo da substituição atua, de forma contraditória como o motor coercitivo que as impulsiona a buscar a requalificação e o aprimoramento contínuo de suas competências.

4.12 Experiência Prática e Discriminação por Viés Algorítmico de Gênero

Como desdobramento dos receios com a vulnerabilidade ocupacional, a nona questão investigou o sentimento de prontidão das participantes para desenvolver as novas competências digitais exigidas pelo mercado (*upskilling* e *reskilling*). O principal resultado quantitativo revelou um expressivo gargalo estrutural na jornada de

formação da amostra: a Moda (Mo) posicionou-se na opção "Pouco preparada", concentrando 31,0% das respostas (45 menções). Quando analisados os extremos inferiores, constatou-se que 35,2% das mulheres pesquisadas declaram possuir baixo ou nenhum preparo técnico para enfrentar as transformações impostas pelas ferramentas automatizadas.

A média aritmética registou-se em 3,20 (numa escala de 5), com um desvio padrão de 1,15, ratificando a heterogeneidade e a polarização das respostas. Esse panorama validou os alertas da Unesco (2023), indicando que o ritmo frenético da inteligência artificial generativa frequentemente supera a velocidade de atualização das grades curriculares institucionais, gerando um estado de *déficit* perceptivo. Embora 54% da amostra pertença ao curso de Design de Mídias Digitais da Fatec Barueri, as análises de Asad e Ajaz (2024) justificam essa insegurança, dado que competências operacionais básicas de vetorização, tratamento de imagem e redação foram as primeiras a sofrer processos de automação em massa. Esse cenário exige um salto imediato para a curadoria estratégica e arquitetura de UX, gerando a nítida sensação de despreparo capturada nos dados e consolidada na Tabela 5.

Tabela 5 – Percepção de preparo para o desenvolvimento de novas competências digitais.

Nível de Preparo	Frequência Absoluta (fi)	Frequência Relativa (%)
5 – Totalmente preparada	25	17,2%
4 – Bem-preparada	36	24,8%
3 – Moderadamente preparada	33	22,8%
2 – Pouco preparada	45	31,0%
1 – Nada preparada	6	4,2%
Total	145	100,0%

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Esta seção investigou os impactos da Inteligência Artificial nas relações interpessoais, a percepção de vieses algorítmicos e as preocupações éticas relacionadas à privacidade e à autonomia das mulheres.

4.13 Grau de Confiança nas Recomendações de Conteúdo de Algoritmos

Referente aos impactos sociais e éticos, a décima questão do instrumento buscou mensurar o grau de confiabilidade que as participantes depositaram nas recomendações de conteúdo controladas por sistemas automatizados em suas rotinas digitais. O principal resultado quantitativo apontou para um cenário de acentuada polarização e ausência de consenso absoluto, dividindo a amostra de forma quase simétrica: a Moda (Mo) registrou-se no nível "Confio totalmente", concentrando 26,2% das adesões (38 menções), porém, em contrapartida, a soma das participantes que manifestam reticência ou suspeita ativa frente às sugestões automáticas ("Desconfio na maioria das vezes" e "Desconfio totalmente") atinge expressivos 31,0% da amostra (45 menções).

Essa distribuição dispersa, evidenciada por uma média aritmética de 3,41 e um desvio padrão de 1,30, refletiu diretamente as discussões de Zuboff (2019) a respeito do capitalismo de vigilância. A comodidade de receber sugestões altamente personalizadas atua de forma ambivalente, pois desperta uma postura reativa nas jovens adultas à medida que percebem os mecanismos opacos de rastreamento de seus dados.

Para a maioria das respondentes vinculadas ao curso de Design de Mídias Digitais (54%), que possuem maior letramento digital, essa dinâmica tornou-se ainda mais evidente: elas conseguem identificar o viés comercial e a criação das "bolhas de filtro" (*filter bubbles*) descritas por Hogemann (2023), justificando o elevado índice de desconfiança capturado na pesquisa e consolidado na Tabela 6.

Tabela 6 – Grau de confiança nas recomendações de conteúdo feitas por algoritmos.

Nível de Confiança	Frequência Absoluta (f_i)	Frequência Relativa (%)
5 – Confio totalmente	38	26,2%
4 – Confio na maioria das vezes	31	21,4%
3 – Sou neutra	25	17,2%
2 – Desconfio na maioria das vezes	35	24,1%
1 – Desconfio totalmente	10	6,9%
Total	145	100,0%

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

4.14 Experiência Prática e Discriminação por Viés Algorítmico de Gênero

A décima primeira questão do instrumento de levantamento investigou a percepção das participantes sobre como a Inteligência Artificial interfere na qualidade e na dinâmica de suas relações sociais. O principal resultado quantitativo revelou um cenário de profunda fragmentação e equilíbrio estatístico entre visões otimistas e pessimistas: as opções "Melhora um pouco" e "Piora um pouco" registraram um empate exato na Moda (Mo), com 25,5% das adesões cada uma (37 menções por alternativa). Quando analisados os blocos agregados, constatou-se que 50,3% da amostra (73 menções) identificou algum nível de melhora, ao passo que 29,7% (43 menções) aponta que a tecnologia deteriora ou superficializa o convívio social.

Essa divisão simétrica é confirmada por uma média aritmética de 3,43 e um desvio padrão de 1,19, refletindo o caráter paradoxal da IA discutido na literatura dos últimos cinco anos. Por um lado, algoritmos facilitam a conectividade, a comunicação imediata e o mapeamento de interesses comuns em aplicativos de relacionamento. Sob outra perspectiva, a formação das "bolhas de filtro" (filter bubbles) descritas por Hogemann (2023) restringe a exposição à diversidade de pensamento, confinando as usuárias em ecossistemas de alta previsibilidade e menor tolerância à divergência. Para o nicho de Design de Mídias Digitais (54%), esse impacto ambivalente reforça a necessidade de projetar interfaces que estimulem conexões humanas autênticas, em vez de interações puramente mediadas e monetizadas por métricas de engajamento algorítmico, conforme os dados consolidados na Tabela 7.

Tabela 7 – Percepção sobre o impacto da IA nas relações sociais.

Variável de Resposta	Frequência Absoluta (f_i)	Frequência Relativa (%)
5 – Melhora significativamente	36	24,8%
4 – Melhora um pouco	37	25,5%
3 – Não tem impacto	25	17,2%
2 – Piora um pouco	37	25,5%
1 – Piora significativamente	6	4,1%
Total	145	100,0%

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

4.15 Governança de Dados, Privacidade e Segurança Informacional.

A décima segunda questão do questionário buscou avaliar se as participantes acreditam que o avanço da Inteligência Artificial irá exacerbar ou reduzir as desigualdades de gênero, como disparidades salariais e ocupação de cargos de liderança, em seus respectivos setores de atuação. O principal resultado quantitativo revelou uma postura predominantemente otimista na amostra, uma vez que a Moda (Mo) posicionou-se na alternativa "Serão ligeiramente reduzidas", concentrando 33,1% das adesões (48 menções). Ao agregar as visões que projetam um cenário positivo de mitigação das assimetrias ("Serão ligeiramente reduzidas" e "Serão significativamente reduzidas"), constatou-se que 61,4% das mulheres pesquisadas (89 menções) acreditaram que a IA atuará como um vetor de equidade no mercado. Em contrapartida, apenas 8,3% (12 menções) avaliaram que as desigualdades serão agravadas, enquanto 20,0% (29 menções) acreditaram que o cenário permanecerá inalterado. Essa tendência estatística, caracterizada por uma média de 3,97 e desvio padrão de 1,01, demonstrou um contraste interessante com os alertas críticos ligados a literatura recente. Conforme apontam Minharro, Pascini e Ferreira (2024), o mercado de trabalho historicamente impõe barreiras severas para o crescimento profissional feminino. A percepção majoritária de que a tecnologia pode atenuar essas barreiras baseia-se na expectativa de que processos mediados por algoritmos tragam maior neutralidade, reduzindo o julgamento subjetivo e o preconceito humano em contratações e promoções. No entanto, como pondera Wassermann (2024), a Inteligência Artificial não é inerentemente neutra e corre o risco de solidificar preconceitos históricos caso seja alimentada com dados tendenciosos. Para o recorte de estudantes de Design de Mídias Digitais da Fatec Barueri (54% da amostra), essa visão otimista atuou como um indicativo de que o maior letramento digital permite enxergar o potencial emancipatório da tecnologia. Contudo, conforme os relatórios da Unesco (2023), para que essa redução das disparidades se concretize, é indispensável que o ecossistema tecnológico promova a inclusão ativa de mulheres na criação, auditoria e governança desses algoritmos, evitando a reprodução velada de vieses do passado no ambiente produtivo, conforme os dados consolidados na Tabela 8.

Tabela 8 – Percepção sobre o impacto da IA nas desigualdades de gênero do setor.

Variável de Resposta	Frequência Absoluta (fi)	Frequência Relativa (%)
5 – Serão significativamente reduzidas	41	28,30%
4 – Serão ligeiramente reduzidas	48	33,10%
3 – Permanecerão inalteradas	29	20,00%
2 – Serão exacerbadas (aumentadas)	12	8,30%
1 – Não sei / Prefiro não opinar	8	5,50%
Total	145	100,00%

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Aprofundando a investigação sobre os riscos éticos e operacionais do ecossistema tecnológico, a décima terceira questão do instrumento de coleta buscou mapear a percepção ou experiência prática das participantes quanto a terem sido prejudicadas ou recebido menos oportunidades devido a vieses de gênero nos algoritmos que mediam serviços essenciais, como recrutamento automatizado e anúncios direcionados.

O principal resultado quantitativo apontou que a Moda (Mo) posicionou-se na alternativa "Não, nunca me senti prejudicada por um viés de gênero", representando 38,6% das adesões (56 menções). Contudo, uma análise crítica dos dados revelou um sinal de alerta latente: o somatório das mulheres que afirmaram ter certeza ou a nítida impressão de terem sofrido prejuízos operacionais algorítmicos ("Sim, senti que fui claramente prejudicada" e "Sim, tive a impressão de que fui prejudicada") atinge expressivos 30,4% da amostra (44 menções). Adicionalmente, um expressivo contingente de 27,6% (40 menções) declarou não ter certeza sobre a interferência desses sistemas, evidenciando a opacidade característica das plataformas preditivas.

Essa distribuição das respostas refletiu a complexidade descrita por Wassermann (2024), que adverte que a Inteligência Artificial tende a perpetuar e solidificar preconceitos históricos disfarçados sob uma falsa aura de neutralidade matemática. A ocorrência de quase um terço da amostra com percepções de prejuízo correlacionou-se com casos práticos e históricos da literatura digital, como o sistema de triagem automatizada da Amazon descontinuado por discriminar currículos femininos. Para as estudantes de Design de Mídias Digitais da Fatec Barueri (54% da

amostra), o elevado índice de dúvida (27,6%) ou de percepção de viés reforça os estudos de Gomes (2024). Como futuras arquitetas de interfaces e fluxos, o letramento digital dessas profissionais permite compreender que a falta de representatividade feminina nas equipes de desenvolvimento gera algoritmos opacos que filtram oportunidades à margem do escrutínio público, tornando indispensável a governança ética e a auditoria constante desses *datasets*, conforme os dados consolidados na Tabela 9.

Tabela 9 – Percepção de prejuízo ou discriminação por viés de gênero em algoritmos.

Variável de Resposta	Frequência	Frequência
	Absoluta (fi)	Relativa (%)
5 – Sim, senti que fui claramente prejudicada.	11	7,6%
4 – Sim, tive a impressão de que fui prejudicada.	33	22,8%
3 – Não sei dizer / Não tenho certeza.	40	27,6%
2 – Não, nunca me senti prejudicada por um viés de gênero.	56	38,6%
1 – Não se aplica / Não utilizo esses serviços.	5	3,4%
Total	145	100,0%

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

A décima quarta questão buscou mensurar o nível de preocupação das participantes em relação à privacidade e ao uso de seus dados pessoais por sistemas de Inteligência Artificial. O cenário quantitativo apontou para uma percepção pulverizada, onde a Moda (Mo) posicionou-se na alternativa "Pouco preocupada", concentrando 35,9% das adesões (52 menções). Contudo, ao analisar de forma agregada os níveis mais altos de alerta ("Extremamente preocupada" e "Muito preocupada"), constatou-se que 28,3% das mulheres pesquisadas (41 menções) manifestaram um estado de nítida vigilância e desconforto ético quanto à integridade de suas informações na rede, enquanto 28,3% (41 menções) situaram-se em uma postura moderada.

Essa distribuição reflete o "paradoxo da privacidade" discutido por Zuboff (2019), onde o usuário contemporâneo, mesmo compreendendo os riscos inerentes à coleta opaca e em escala sem precedentes de suas informações corporativas e acadêmicas, tende a relativizar o nível de alarme individual em troca da conveniência e da eficiência operacional imediata oferecida pelas plataformas. Conforme pondera

Crawford (2021), a normalização da vigilância algorítmica transforma dados sensíveis em mercadorias digitais de forma tão pervasiva que mitiga a reação ativa da sociedade. Para as estudantes da Fatec Barueri, em especial o estrato técnico de Design de Mídias Digitais (54%), esse equilíbrio estatístico sugeriu que, embora haja o entendimento técnico de que os sistemas operam sob modelos de consentimento implícito, a urgência produtiva diária impõe a aceitação desses termos institucionais, conforme os dados documentados na Tabela 10.

Tabela 10 – Nível de preocupação com a privacidade e uso de dados pessoais por IA.

Grau de Preocupação	Frequência Absoluta (fi)	Frequência Relativa (%)
5 – Extremamente preocupada	9	6,2%
4 – Muito preocupada	32	22,1%
3 – Moderadamente preocupada	41	28,3%
2 – Pouco preocupada	52	35,9%
1 – Nada preocupada	9	6,2%
Total	145	100,0%

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

4.16 Autonomia Decisória e o Risco de Dependência Cognitiva (Over-reliance)

Finalizando o bloco quantitativo de análises, a décima quinta questão investigou em que medida as respondentes sentem que estão se tornando excessivamente dependentes da tecnologia para tomar decisões que antes eram exclusivamente humanas. O principal resultado quantitativo indica que a Moda (Mo) fixou-se na alternativa "Não, sinto que a IA apenas auxilia minhas decisões", representando 31,7% da amostra (46 menções), indicando que a maior parte do público feminino percebe a IA como um copiloto operacional e não como um substituto de sua agência intelectual. Todavia, a convergência para um cenário de alerta se fez presente: 35,8% das participantes (52 menções) já admitem sofrer um nível de dependência que varia de moderado a alto, somado a 26,9% (39 menções) que manifestam dúvida ao assinalar "Às vezes".

A dispersão desses dados corrobora os riscos operacionais de *over-reliance* mapeados pela OECD (2025), caracterizados pela confiança automática ou terceirização de competências críticas para os sistemas preditivos. Conforme alertado por Zhai *et al.* (2024), a transferência constante de tarefas analíticas e de resolução de problemas cotidianos para interfaces automatizadas pode gerar, a longo prazo, um esvaziamento do pensamento crítico e uma redução da autonomia cognitiva humana. Para as jovens adultas em fase de consolidação profissional no Design de Mídias Digitais, o fato de a maioria ainda relatar o controle sobre suas decisões aponta que o letramento digital atua como um escudo crítico essencial. Contudo, o expressivo volume que oscila entre a dependência e a incerteza ratifica que a linha que separa o suporte tecnológico da perda da autonomia intelectual tornou-se tênue, exigindo uma postura constante de supervisão humana e intervenção consciente, como demonstram os dados consolidados na Tabela 11.

Tabela 11 – Percepção de dependência tecnológica na tomada de decisões.

Nível de Dependência	Frequência Absoluta (f _i)	Frequência Relativa (%)
5 – Sim, sinto uma dependência alta.	26	17,9%
4 – Sim, sinto uma dependência moderada.	26	17,9%
3 – Não sei dizer / Às vezes.	39	26,9%
2 – Não, sinto que a IA apenas auxilia minhas decisões.	46	31,7%
1 – Não, sinto que mantenho total controle.	8	5,5%
Total	145	100,0%

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

4.17 Seção IV: Questões Abertas (Análise Qualitativa)

Diferente das seções anteriores, pautadas em dados numéricos, esta etapa do estudo buscou coletar percepções subjetivas por meio de perguntas abertas. O objetivo foi identificar os sentimentos mais profundos das participantes, permitindo uma análise de conteúdo temática que humaniza os resultados estatísticos.

4.17.1 Análise dos Temores e Vulnerabilidades frente ao Avanço da IA

A décima sexta questão do instrumento de coleta investigou o maior receio (medo) das participantes em relação ao futuro da Inteligência Artificial em suas dimensões pessoal e profissional. A análise das 54 respostas obtidas permitiu a emergência de quatro grandes categorias conceituais, evidenciando que a principal fricção reside no eixo Mercado de Trabalho e Carreira, seguido intimamente por crises de Ética, Segurança e Comportamento, conforme sintetizado no Quadro 3.

Quadro 3 – Categorização dos principais receios sobre o futuro da IA.

Categoria Temática	Núcleos de Sentido Detalhados (Subcategorias)	Volumetria de Relatos
1. Mercado de Trabalho e Carreira	Substituição de funções humanas e desemprego estrutural; desqualificação de diplomas; obsolescência de habilidades operacionais face à alta competitividade com ferramentas.	17 relatos
2. Ética, Segurança e Privacidade	Vulnerabilidade a crimes cibernéticos e fraudes; invasão de privacidade por vigilância pervasiva; disseminação de fake news e deepfakes.	16 relatos
3. Impacto Social e Comportamental	Atrofia cognitiva e perda do pensamento crítico; dependência tecnológica decisória; isolamento social e aprisionamento em bolhas ideológicas algorítmicas.	12 relatos
4. Criatividade e Identidade	Perda da originalidade e da essência humana em produções intelectuais; replicação de padrões estéticos e de beleza inalcançáveis pela IA.	4 relatos
Perspectiva Contraposta	Visão puramente instrumental (usuárias que enxergam a IA apenas como suporte técnico e não manifestam temores estruturais).	3 relatos
Total de Respostas Analisadas	Mapeamento qualitativo de declarações textuais espontâneas.	54

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Os relatos qualitativos dão voz direta e justificaram os índices de ansiedade e carga mental identificados nas seções quantitativas deste estudo. A preocupação com a obsolescência profissional e a desvalorização de competências criativas dialoga diretamente com as teses de Antunes (2020), reforçando que a automação flexível atua como um fator de pressão psicológica sobre a força de trabalho jovem. No subgrupo de Ética e Privacidade, as menções à vigilância constante e à perda de discernimento entre o real e o sintético validam as críticas de Zuboff (2019) sobre a expropriação dos direitos comportamentais humanos. A percepção de que a tecnologia pode comprometer a cognição e a socialização de novas gerações corrobora o alerta de Zhai et al. (2024), sinalizando que o público feminino, apesar de inserido de forma nativa no ambiente digital (como o estrato de 54% de estudantes de Design de Mídias Digitais), mantém uma postura defensiva e altamente crítica quanto à perda de agência humana no ecossistema automatizado.

4.17.2 Análise dos Benefícios Percebidos e Geração de Capitais no Cotidiano

A décima sétima questão buscou mapear a contrapartida emancipatória da tecnologia, identificando qual é o maior benefício que a Inteligência Artificial agregou ao cotidiano das respondentes. A categorização das 55 respostas evidenciou uma forte convergência para a consolidação de "Capitais" estratégicos, com destaque absoluto para o Capital de Tempo, seguido pelo Capital Intelectual, demonstrando que a tecnologia é valorizada principalmente pela sua capacidade de otimização de fluxos, conforme estruturado no Quadro 4.

Quadro 4 – Categorização dos principais benefícios percebidos no uso da IA.

Categoria de Capital	Expressão Prática no Cotidiano das Respondentes	Volumetria de Relatos
1. Capital de Tempo (Produtividade)	Agilidade na execução de tarefas manuais complexas; eliminação de trabalhos burocráticos repetitivos; suporte na organização e gestão pessoal do tempo.	17 relatos
2. Capital Intelectual (Aprendizado)	Democratização do acesso à informação contextualizada; suporte à educação personalizada e tradução; síntese e resumo de grandes volumes de conteúdo.	14 relatos
3. Capital Técnico (Suporte Operacional)	Otimização profissional específica (criação de códigos, validação de scripts, edição visual de mídias, apresentações e análise de dados).	9 relatos
4. Capital de Experiência (Personalização)	Curadoria algorítmica voltada ao consumo e entretenimento personalizado; aplicações marginais voltadas ao suporte em bem-estar.	5 relatos
Total de Respostas Analisadas	Mapeamento qualitativo de declarações textuais espontâneas.	55

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou investigar a influência da Inteligência Artificial (IA) na vida pessoal, profissional e social de mulheres entre 20 e 30 anos, na esfera de Design de Mídias Digitais, em um grupo que se encontra na fronteira entre os "nativos digitais" e os novos profissionais de um mercado em constante automação. A partir da análise dos dados coletados com 145 respondentes, foi possível compreender que a IA não é mais uma promessa futura, mas uma camada invisível e onipresente na rotina dessas mulheres.

Os resultados iniciais demonstraram que a amostra possui um alto nível de letramento digital, com a maioria das participantes sendo estudantes ou profissionais de áreas tecnológicas, como o Design de Mídias Digitais. No entanto, observou-se uma clara distinção entre o uso funcional (saber operar ferramentas) e o conhecimento técnico profundo (entender a lógica dos algoritmos). Essa lacuna confirmou a necessidade de políticas educacionais e treinamentos voltados não apenas para o consumo da tecnologia, mas para o pensamento crítico e a compreensão de suas mecânicas internas.

No âmbito profissional, a pesquisa revelou uma dualidade: embora a IA seja amplamente utilizada para otimização de tarefas e produtividade, ela carrega consigo um sentimento de insegurança. O temor pela substituição de postos de trabalho e a pressão por uma requalificação constante são pontos latentes nos relatos das participantes. No campo social e ético, as percepções de viés algorítmico e a preocupação com a privacidade dos dados mostram que essas mulheres estão atentas aos riscos de desigualdades de gênero que podem ser perpetuadas por sistemas automatizados.

As respostas qualitativas (análise das questões abertas) reforçaram que o maior valor percebido pela IA é a gestão do tempo, enquanto o maior receio é a perda da autonomia decisória e da essência criativa humana.

Em suma, o estudo cumpriu seu objetivo de mapear esse cenário, evidenciando que para as mulheres de 20 a 30 anos, a Inteligência Artificial é uma aliada poderosa, mas que exige vigilância ética e preparo contínuo.

Como sugestão para trabalhos futuros, recomenda-se a investigação de como políticas de inclusão digital focadas especificamente em mulheres podem mitigar os

riscos de viés e fortalecer a presença feminina na liderança do desenvolvimento tecnológico.

REFERÊNCIAS

1 EM CADA 5 raparigas dispostas a trocar cinco anos de vida por um ideal de beleza. **Activa.pt**, Lisboa, 26 jun. 2024. Disponível em: <https://activa.pt/beleza/2024-06-26-1-em-cada-5-raparigas-dispostas-a-trocar-cinco-anos-de-vida-por-um-ideal-de-beleza>. Acesso em: 23 out. 2025.

ADOBE. **O que é design digital?** Creative Cloud. Disponível em: <https://www.adobe.com/pt/creativecloud/design/discover/digital-design.html>. Acesso em: 11 maio 2026.

AMAZON scrapped 'sexist AI' recruiting tool that showed bias against women. **Reuters**, Londres, 10 out. 2018. Disponível em: <https://www.reuters.com/article/amazon-com-jobs-automation-idUSKCN1MK08G>. Acesso em: 26 out. 2025.

ANTUNES, Ricardo. **Adeus ao trabalho?**: ensaio sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho. 16. ed. São Paulo: Cortez, 2015.

ANTUNES, Ricardo (org.). **Uberização, trabalho digital e Indústria 4.0**. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2020.

ASAD, Muhammad Mujtaba; AJAZ, Aqsa. Impact of ChatGPT and generative AI on lifelong learning and upskilling learners. **International Journal of Information and Learning Technology**, v. 41, n. 5, p. 507–523, 29 nov. 2024.

BARROSO, Fábio Túlio; SOBRINHO, Haroldo Carneiro Leão. Relações de trabalho e o uso da inteligência artificial como controle das atividades: estudo comparado entre o Brasil e a Alemanha. **Ágora Filosófica**, Recife, v. 24, n. 1, p. 179-207, jan./abr. 2024. Disponível em: <https://www1.unicap.br/ojs/index.php/agora/article/view/2345/2298>. Acesso em: 26 out. 2025.

BEANALYTIC. **Exemplos de Inteligência Artificial em empresas brasileiras e globais**. 22 out. 2024. Disponível em: <https://beanalytic.com.br/blog/exemplos-de-inteligencia-artificial-em-empresas/>. Acesso em: 26 out. 2025.

BEZERRA, Mariana Maia *et al.* Geração Z: relações de uma geração hipertecnológica e o mundo do trabalho. **R. Gest. Anál.**, Fortaleza, v. 8, n. 1, p. 136-149, jan./abr. 2019.

BRASIL. **Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (2018)**. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Dispõe sobre o tratamento de dados pessoais, inclusive nos meios digitais, por pessoa natural ou por pessoa jurídica de direito público ou privado, com o objetivo de proteger os direitos fundamentais de liberdade e de privacidade e o livre desenvolvimento da personalidade da pessoa natural. Brasília, DF: Presidência da República, 2018. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm. Acesso em: 12 mai. 2026.

BUENO, Rafael Winícius da Silva; GALLE, Lorita Aparecida Veloso. Reflexões sobre os nativos digitais. **Revista de Ensino, Metodologias e Tecnologias da Informação e Comunicação**, [S. l.], v. 13, n. 2, p. 1-13, 2022.

CARVALHO, Fabiano Scriptor de *et al.* Geração Y versus Geração X nos ambientes de desenvolvimento de sistemas. *In: BOOK OF PROCEEDINGS – TMS ALGARVE 2012*, v. 2, 2012. Disponível em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net>. Acesso em: 20 set. 2025.

CRAWFORD, Kate. **Atlas of AI**: power, politics, and the planetary costs of artificial intelligence. New Haven: Yale University Press, 2021.

DATA & SOCIETY RESEARCH INSTITUTE. **Dating Apps, Algorithms, and Inequality**: How AI Shapes Intimacy. Nova Iorque: Data & Society, 2023.

DATAFOLHA. **8. Inteligência artificial**. São Paulo, 2024. Disponível em: <https://datafolha.folha.uol.com.br>. Acesso em: 20 set. 2025.

DELLAGNELO, Lucia; STEFANI, Clarissa. **Mapeamento de iniciativas de estímulo de meninas e jovens à área de STEM no Brasil**. Brasília: Escritório da UNESCO no Brasil, 2022.

ESTUDO aponta que a IA está reduzindo a capacidade cognitiva das pessoas. **Forbes Brasil**, [São Paulo], jan. 2025. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2025/01/estudo-aponta-que-a-ia-esta-reduzindo-a-capacidade-cognitiva-das-pessoas/>. Acesso em: 23 out. 2025.

EUROPEAN JOURNAL OF DIGITAL HEALTH. **Risks of AI-Driven Health Apps**: Accuracy, Ethics, and Overreliance. [S. l.], v. 6, n. 1, 2024.

FACELI, Kelli Lorena *et al.* **Inteligência artificial**: uma abordagem de aprendizagem de máquina. 2. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2023.

FATEC BARUERI. **Processo Seletivo – Vestibular**. Disponível em: <https://fatecbarueri.edu.br/home/processo-seletivo-vestibular/>. Acesso em: 11 maio 2026.

FATEC BARUERI. **Projeto Pedagógico do Curso Superior de Tecnologia em Design de Mídias Digitais**: versão 2024-2 extensão. Barueri: Faculdade de Tecnologia Padre Danilo José de Oliveira Ohl, 2024.

FERNANDES, Erika Ribeiro; GRAGLIA, Marcelo Augusto Vieira. Inteligência humana e inteligência artificial e os desafios dos vieses nos algoritmos de IA. **RISUS - Journal on Innovation and Sustainability**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 133-142, fev./mar. 2024.

FÓRUM ECONÔMICO MUNDIAL. **IA para Impacto**: o papel da Inteligência Artificial na transformação social. Genebra: Fórum Econômico Mundial, 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. Barueri: Atlas, 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2019.

GOMES, L. G. **Os efeitos da inteligência artificial na vida profissional das mulheres**. Brasília: IPEA, 2024. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br>. Acesso em: 23 out. 2025.

HARVARD BUSINESS REVIEW. **How AI Bias Impacts Career Platforms and Professional Growth**. Cambridge, MA: Harvard Business Publishing, 2024.

HOGEMANN, E. R. Os impactos da inteligência artificial em sociedades caracterizadas pela desigualdade social. **Revista Jurídica Luso-Brasileira (RJLB)**, Lisboa, v. 9, n. 4, p. 115-140, 2023.

IA e saúde mental: aplicativos que ajudam a gerenciar o estresse e a ansiedade. **Na Prática**, [São Paulo], 2024. Disponível em: <https://napratica.org.br>. Acesso em: 23 out. 2025.

KORNILOVICZ, Karen. **Adoção da IA no trabalho pode ajudar a economizar 24 dias úteis por ano, aponta estudo**. Brasília: Softex, 23 jul. 2024. Disponível em: <https://softex.br>. Acesso em: 26 out. 2025.

LUGER, G. F. **Inteligência Artificial**. 6. ed. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2013.

MARASSI, Alessandra de Castro Barros; NUNES, Mirian Aparecida Meliani. “IA, por favor, faça essa tarefa por mim”: inteligência artificial generativa nos ambientes de trabalho. **Organicom**, São Paulo, v. 21, n. 44, p. 85–96, 2024.

MARX, Karl. **Grundrisse**: manuscritos econômicos de 1857-1858: esboços da crítica da economia política. Tradução de Mario Duayer e Nélío Schneider. São Paulo: Boitempo; Rio de Janeiro: Ed. UFRJ, 2011.

MINHARRO, E. R. B.; PASCINI, L. R.; FERREIRA, V. R. Inteligência artificial e o mercado de trabalho 5.0 para mulheres. **Revista Internacional Consciente de Direito**, v. 10, n. 18, 2024.

OECD. **How artificial intelligence is accelerating the digital government journey: Governing with Artificial Intelligence**. Paris: OECD, 2025.

ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES. **O fator humano na inteligência artificial**. Lisboa: OPP, 2023.

PASQUALI, Luiz. **Instrumentação psicológica: fundamentos e práticas**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SANTOS, L. C. O que têm em comum Alexa, Siri, Lu e Bia? Assistentes pessoais digitais e gênero. **Cadernos Pagu**, n. 63, 2021.

SANTOS, Leonardo Daniel Almeida. **Análise do consumo gerado pela obtenção de dados e personalização de anúncios, a partir do uso da Inteligência Artificial**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024.

SANTOS, T. N. Pornografia deepfake: análise de reportagens de um caso. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 2, e350210, 2025.

SÃO PAULO (Estado). Centro Paula Souza. **Cursos: Design de Mídias Digitais**. Fatec Barueri. Disponível em: <https://fatecbarueri.edu.br>. Acesso em: 11 maio 2026.

UNESCO. **Os efeitos da inteligência artificial na vida profissional das mulheres**. Brasília: UNESCO, 2021.

UNESCO. **Recomendação sobre a Ética da Inteligência Artificial**. Paris: UNESCO, 2021.

UNESCO. **Generative AI study reveals alarming evidence of regressive gender stereotypes**. Paris: UNESCO, 2024.

VIEIRA, Sonia. **Estatística Básica**. 2. ed. São Paulo: Elsevier, 2020.

WASSERMANN, Renata. Elas na inteligência artificial – Questões de gênero. **Revista USP**, São Paulo, n. 141, p. 121-132, abr./maio/jun. 2024.

WELLS, Rachel. Mais de 70% dos empregadores preferem habilidades em IA do que experiência. **Forbes Brasil**, [São Paulo], 17 nov. 2024. Disponível em: <https://forbes.com.br>. Acesso em: 26 out. 2025.

ZANBELLO, Beatriz Lopes *et al.* Alpha, a geração hiperconectada e a educação emocional. *In: ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA DA UNICESUMAR*, 12., 2021, Maringá. Maringá: Unicesumar, 2021.

ZHAI, Chunpeng; WIBOWO, Santoso; LI, Lily D. The effects of over-reliance on AI dialogue systems on students' cognitive abilities: a systematic review. **Smart Learning Environments**, v. 11, art. 28, 2024.

ZHAI, Xiaoming *et al.* Artificial intelligence for education: addressing ethical challenges in the era of generative AI. **British Journal of Educational Technology**, [S. l.], 2024.

ZUBOFF, Shoshana. **A era do capitalismo de vigilância: a luta por um futuro humano na nova fronteira do poder**. Tradução de George Schlesinger. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2019.