

 <p>ESCOLA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DA VIDA</p>	<p>PSICO</p> <p>Psico, Porto Alegre, v. 55, n. 1, p. 1-14, jan.-dez. 2024 e-ISSN: 1980-8623 ISSN-L: 0103-5371</p>
<p>http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2024.1.43034</p>	

SEÇÃO: ARTIGO

Uso de tecnologias e a pandemia da COVID-19: o que mudou?

Use of technologies and the COVID-19 pandemic: what changed?

Uso de tecnologías y la pandemia COVID-19: ¿qué cambió?

Amanda B. Fortes¹

orcid.org/0000-0002-4969-5873
amandafortes@gmail.com

Patricia Liebesny Broilo¹

orcid.org/0000-0002-1077-5454
patricia.broilo@outlook.com

Carolina S. M. Lisboa¹

orcid.org/0000-0002-2199-9824
lisboacar@gmail.com

Recebido em: 30 mar. 2022.

Aprovado em: 24 dez. 2022.

Publicado em: 05 dez 2024.

Resumo: A pandemia de COVID-19 promoveu o uso intenso de tecnologias da informação e comunicação (TICs) para atividades cotidianas. Diante dos entendimentos conflitantes sobre os impactos do uso dessas tecnologias na saúde mental, o presente estudo buscou aprofundar o conhecimento científico vigente, à luz dessa vivência. Em junho de 2020, 327 adultos (M=43,56) responderam a uma *survey online* sobre uso de TICs comparado a antes da pandemia, ansiedade (GAD-7) e bem-estar (WEMWBS). Os resultados mostraram que, além da associação positiva entre intensidade de uso e ansiedade, o uso intenso "para buscar informações" se destacou entre as finalidades, apesar do conhecimento da disseminação de informações não confiáveis. Ademais, identificou-se associação negativa entre percepção de baixo aproveitamento de novas finalidades e grau de bem-estar, denotando expectativa de mais usos desses recursos. Paralelamente à continuidade de pesquisa atenta aos desdobramentos circunstanciais, os achados sugerem repensar as orientações de saúde relacionadas ao uso de TICs no cenário pós-pandemia.

Palavras-chave: tecnologia da informação, COVID-19, saúde mental

Abstract: The COVID-19 pandemic has promoted an intensive use of information and communication technologies (ICTs) for everyday activities. Given the conflicting understandings regarding the impacts of the use of these technologies on mental health, the present study sought to deepen current knowledge, in view of this experience. In June/2020, 327 adults (M=43.56) answered an online survey on ICT use compared to before the pandemic, anxiety (GAD-7) and well-being (WEMWBS). The results showed that, in addition to the positive association between intensity of use and anxiety, the intense use "to seek information" stood out among the purposes, in spite of the renowned spread of unreliable information. Moreover, a negative association was identified between perceived low use of ICT for new purposes and well-being, indicating an expectation of more uses of technological resources. In parallel to continuing research focusing on the circumstantial developments, the findings suggest it is necessary to rethink health guidance related to ICT usage in the post-pandemic scenario.

Keywords: information technology, COVID-19, mental health

Resumen: La pandemia de COVID-19 ha promovido el uso intensivo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para las actividades cotidianas. Frente a comprensiones conflictivas sobre los impactos del uso de estas tecnologías en la salud mental, el presente estudio buscó profundizar el conocimiento actual, a la luz de esa experiencia. En junio/2020, 327 adultos (M=43,56) respondieron una encuesta on-line sobre el uso de las TIC en comparación con antes de la pandemia, la ansiedad (GAD-7) y el bienestar (WEMWBS). Los resultados mostraron que además de la asociación positiva entre intensidad de uso y ansiedad, entre los propósitos se destacó el uso intenso "para buscar información", a pesar del conocimiento de la difusión de información no confiable. Asimismo, se identificó una asociación negativa entre la percepción de bajo uso de nuevos propósitos y el grado de bienestar, indicando la expectativa de más usos de estos recursos. Paralelamente a la continuidad de investigaciones aten-



Artigo está licenciado sob forma de uma licença
[Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

¹ Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre, RS, Brasil.

tas a desarrollos coyunturales, los hallazgos sugieren repensar lineamientos de salud relacionados al uso de las TIC en el escenario pospandemia.

Palabras clave: tecnología de la información, COVID-19, salud mental

A pandemia de COVID-19, registrada oficialmente em março de 2020 (World Health Organization [WHO], 2020), interferiu sobremaneira na vida cotidiana da população mundial. Em poucos meses, imposições governamentais para conter o ritmo de contágio pelo coronavírus SARS-CoV-2 alteraram as rotinas de trabalho e escola, o acesso a produtos e serviços, as atividades de lazer e as possibilidades de interação com familiares e amigos. Nesse cenário, o comportamento de uso das tecnologias da informação e comunicação (TICs), incluindo computadores, *smartphones*, internet e recursos associados, também se modificou (Cetic, 2020a). Embora a literatura científica enfatize os riscos de prejuízos relacionados ao uso intenso dessas tecnologias, a situação pandêmica promoveu uma intensificação desse comportamento (Pandya & Lhonda, 2021). O presente estudo buscou aprofundar o entendimento de possíveis associações entre o uso de TICs e a saúde mental, à luz dessa vivência.

Nos anos precedentes à pandemia, já se observava um aumento global no uso de TICs; apesar das conhecidas desigualdades relacionadas ao poder aquisitivo e nível de escolaridade, as TICs se mostravam cada vez mais acessíveis e presentes no dia a dia das pessoas, inclusive em países em desenvolvimento, como o Brasil (Cetic, 2020b). O fenômeno ganhou interesse de pesquisa no campo da saúde mental, com enfoque primordial em implicações negativas associadas ao uso intenso de TICs, que passaram a prevalecer na literatura, como, por exemplo, a dependência de *smartphone* (Darcin et al., 2016), problemas de ansiedade e depressão (Elhai et al., 2017), déficits cognitivos e de aprendizagem (May & Elder, 2018), além de interferências no contexto das relações interpessoais (Lee et al., 2018). Estudos sobre o uso positivo das TICs também foram desenvolvidos abordando, por exemplo, a possibilidade de melhor aproveitamento dos

recursos cognitivos (Firth et al., 2019) e de se utilizar as funcionalidades dos *smartphones* visando ao bem-estar (David et al., 2018), somando-se à facilidade de comunicação e suporte social entre as pessoas (Rettie, 2008). Enquanto a crescente presença de recursos tecnológicos na vida diária levou à convergência no entendimento da necessidade de se compreender o uso de TICs à parte do viés patológico, isto é, tratando-o como um comportamento habitual, o entendimento das implicações negativas ou positivas desse comportamento na saúde mental dos indivíduos permaneceu em discussão (Billieux et al., 2015; Fortes et al., 2020).

Com a identificação da COVID-19 (WHO, 2020), as TICs foram imediatamente utilizadas para a troca de informações acerca da progressão de casos. Estratégias de contenção global incluíram: isolamento social (separação de pessoas infectadas de pessoas sadias); quarentena (restrição na movimentação de pessoas potencialmente infectadas); distanciamento social (ações visando à distância física entre as pessoas, como a proibição de atividades envolvendo agrupamentos e uso obrigatório de máscara); e *lockdown* (restrições mais intensas de distanciamento, dentro de uma área geográfica específica) (Wilder-Smith & Freedman, 2020). A imposição dessas estratégias por diversos governantes, baseada em índices locais e mundiais de contaminação e mortalidade, tornou o uso de TICs praticamente uma necessidade (Pandya & Lhoda, 2021).

Além de fornecer orientações à população, as TICs viabilizaram a realização de atividades cotidianas básicas, apesar das circunstâncias de restrição. Por exemplo, o trabalho em *home office*, as escolas na modalidade domiciliar, a comercialização *online* de produtos e serviços, inclusive na área da saúde, funcionaram durante a pandemia por meio do uso das TICs. Em paralelo, porém, as TICs também permitiram a veiculação de grande volume e variedade de informações acerca dos acontecimentos, incluindo rumores e especulações. A ampla disseminação de informações equivocadas ou enganosas já havia sido registrada em situações similares, como na

epidemia de SARS; denominado "infodemia", o fenômeno mostrou-se preocupante ao promover confusão e pânico, aumentando os riscos à população (Rothkopf, 2003). A infodemia da COVID-19, por sua vez, se desenvolveu em escala sem precedentes (Leung & Leung, 2020; Ries, 2022).

No conjunto, considerando os entendimentos divergentes acerca dos impactos do uso crescente de TICs, somados ao advento da pandemia, o aprofundamento do conhecimento vigente acerca desse comportamento se faz fundamental. Ademais, observa-se uma demanda latente de compreensão da relação entre o uso habitual de TICs e saúde mental, para orientar profissionais da saúde, educadores e políticas públicas (Dickson et al., 2018). Por exemplo, apesar do apontamento de prejuízos associados ao uso excessivo de tecnologias, estudos sugerem que o uso desses recursos pode se revelar prejudicial ou saudável, em função da atividade realizada (Fortes et al., 2020). Na prática, a recomendação de uso limitado de horas ainda se faz prevalente, apesar do postulado de arbitrariedade dessa orientação levando em conta as diferentes finalidades de uso dos recursos tecnológicos disponíveis (Broilo et al., 2021; Pandya & Lhoda, 2021).

Diante do exposto, o presente estudo teve como propósito aprofundar o entendimento sobre o uso de TICs e sua possível relação negativa ou positiva com a saúde mental dos indivíduos. Especificamente, investigou-se o uso de TICs em meio ao cenário restritivo da pandemia, comparado ao uso de TICs antes da pandemia, atentando para intensidade de uso, finalidades de uso, e para possíveis associações entre esse comportamento e indicadores de ansiedade e bem-estar. Baseando-se em outras situações de crise humanitária, quando um evento impacta de forma emergencial e generalizada um grande número de pessoas, entende-se que, no contexto de pandemia, declínios na saúde mental são naturais e esperados (Inter-Agency Standing Committee (IASC), 2007). Tratando-se da pandemia de COVID-19, somam-se os efeitos do uso intensificado de TICs para viabilizar a continuidade de atividades cotidianas, acelerando a tendência

de digitalização da vida diária (Pandya & Lhoda, 2021). Ao investigar esse comportamento e sua relação com indicadores de saúde mental, este estudo buscou contribuir para o conhecimento vigente sobre a temática, bem como fomentar o desenvolvimento de intervenções e ações preventivas envolvendo o uso de TICs no cenário pós-pandêmico.

Método

Participantes e procedimentos

O estudo realizado constituiu em uma *survey online*. De 9 a 22 de junho de 2020, um banner digital convidando à participação foi publicado em diferentes redes sociais (WhatsApp, Facebook e Instagram). Durante esse período, as pessoas interessadas em participar acessaram um *link*, através do qual foram direcionadas para uma plataforma *online* (Qualtrics), onde responderam a um questionário contendo o conjunto de instrumentos do estudo. Foram contabilizados 336 respondentes, dos quais nove foram excluídos por apresentarem questionários incompletos, resultando em um total de 327 participantes. O critério de inclusão exigido foi ter mais de 18 anos.

Antes de acessar ao questionário, todos os respondentes declararam entendimento e concordância quanto à sua participação voluntária no estudo, por meio de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Além disso, o projeto de pesquisa foi previamente aprovado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), atestado por Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) obtido através da Plataforma Brasil (<https://portal.plataformamaisbrasil.gov.br>), seguindo as diretrizes do Conselho Nacional de Saúde (CNS) referentes a pesquisas envolvendo seres humanos.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico e sobre uso de TICs. Elaborado para o estudo, este questionário apresenta perguntas de perfil sociodemográfico (gênero, idade, grau de escolaridade,

estado civil, se possui filhos, cidade e estado de residência), perguntas descritivas sobre uso de TICs (como "indique o quanto você usa as TICs para: buscar informações", entre 27 finalidades listadas aleatoriamente), comparando o uso antes e durante a pandemia, e perguntas de opinião (do tipo "indique o seu grau de concordância com a afirmação: o uso de TICs por muitas horas pode prejudicar a saúde das pessoas"). As perguntas sobre uso de TICs incluindo as finalidades de uso foram baseadas em estudo de Fortes et al. (2020) e o instrumento foi testado em aplicação piloto antes da aplicação *online*. Com total de 19 itens, o questionário inclui escalas do tipo *Likert* e dicotômicas.

GAD-7 – Escala de ansiedade geral. Desenvolvida por Spitzer et al. (2006), a GAD-7 foi validada no Brasil por Moreno et al. (2016) com alfa de *Cronbach* 0,91 e, neste estudo, também apresentou boa consistência interna ($\alpha=0,89$). O instrumento mede sintomas de ansiedade geral, referindo-se a sensações como preocupação e medo, difíceis de controlar, considerando as duas últimas semanas antes do momento presente (de fato, a data da aplicação). Com 7 itens em uma escala do tipo *Likert* de 4 pontos, variando de 0 (nenhuma vez) a 3 (todos os dias), escores mais altos, em uma escala de 0 a 21, refletem maior grau de ansiedade.

WEMWBS – Escala de bem-estar mental. Desenvolvida por Tennant et al. (2007), esta escala foi validada no Brasil por Santos et al. (2015) com *Cronbach* 0,89 e, neste estudo, também apresentou boa consistência interna ($\alpha=0,88$). A WEMWBS mede indicadores funcionais de saúde mental e bem-estar, referindo-se a sentimentos e pensamentos positivos, de disposição geral e relacionados ao enfrentamento a adversidades, considerando as duas últimas semanas antes do momento presente (de fato, a data da aplicação). Com 14 itens em uma escala do tipo *Likert* de 5 pontos, variando de 1 (nunca) a 5 (sempre), escores mais altos, em uma escala de 14 a 70, indicam maior grau de bem-estar.

Análise de dados

Foram realizadas análises descritivas das variáveis do estudo, que atenderam aos requisitos para testes paramétricos. Foram realizados testes *t* pareados para comparar os escores dos participantes quanto às finalidades de uso das TICs antes da pandemia de COVID-19 e durante a pandemia (referindo-se a junho de 2020, quando os dados foram coletados). Uma ANOVA foi aplicada aos escores de ansiedade e bem-estar dos participantes em relação à intensidade percebida de horas de uso de TICs durante a pandemia, comparados a antes da pandemia, com teste *post hoc* Bonferroni ou Games-Howell, de acordo com a homogeneidade das variâncias. Em todas as análises de grupos envolvendo o conjunto de finalidades de uso das TICs, foi realizada correção para múltiplas comparações pelo método de Benjamini e Hochberg. As relações entre as variáveis foram investigadas através de correlações de Pearson. Todas as análises foram conduzidas através do *software* SPSS v.25, com significância de 5%.

Resultados

Do total de 327 participantes, 97 reportaram ser do gênero masculino (29,6%) e 230 do gênero feminino (70,4%), com idades entre 19 e 80 anos ($M=43,56$; $DP=16,01$), 257 (79,8%) residentes na região Sul e 60 (18,6%) residentes na região Sudeste do Brasil. 150 (45,9%) informaram possuir pós-graduação, 155 (47,2%) reportaram ser casados, 177 (54,1%) com filhos, sendo que, destes, 65 (36,9%) com filhos em idade escolar. Análises envolvendo o perfil demográfico dos participantes e demais variáveis não revelaram significância, exceto pelo grau de ansiedade geral, que se revelou maior entre as mulheres, enquanto o grau de bem-estar se revelou maior entre os homens.

Atentando para a intensidade de horas de uso de TICs, 75,9% dos participantes relataram usar as TICs por mais horas durante a pandemia, do que antes da pandemia; 22,3% relataram mesma intensidade de uso; e 1,8% indicou menor intensidade de horas de uso em relação ao período pré-pandemia. Em relação às finalidades de uso,

houve diferença estatisticamente significativa na quantidade de finalidades utilizadas ($t=-28,78$; $p<0,01$), sendo que a intensidade de uso de TICs para as finalidades investigadas foi menor antes da pandemia ($n=327$; $M=101,71$, $DP=33,58$) do que durante ($n=327$; $M=140,93$, $DP=39,81$).

Conforme apresentado na Tabela 1, as finalidades para as quais as TICs se revelaram mais utilizadas antes da pandemia foram para buscar informações ($Ma=7,50$; $DP=2,10$) e para atividades bancárias ($Ma=7,04$; $DP=3,06$), seguidas da função de relógio/alarme/agenda ($Ma=6,33$; $DP=3,31$), empatada com a finalidade de olhar conteúdos em redes sociais ($Ma=6,33$; $DP=2,60$). Durante a pandemia, as finalidades para as quais os participantes revelaram maior intensidade de uso foram para buscar informações ($Md=8,68$; $DP=1,80$), para falar com familiares/amigos próximos ($Md=8,49$; $DP=1,79$), para atividades bancárias ($Md=7,86$; $DP=2,77$) e para olhar redes sociais ($Md=7,77$; $DP=2,52$). Entre as finalidades menos exploradas antes da pandemia destacaram-se jogar *games* com outras pessoas ($Ma=0,78$; $DP=1,87$), fazer visitas virtuais a museus/exposições ($Ma=0,80$; $DP=1,82$), assistir *lives* ($Ma=1,48$; $DP=2,14$) e procurar emprego ($Ma=1,63$; $DP=2,93$). Entre as finalidades reportadas como menos utilizadas durante a pandemia destacaram-se jogar *games* com outras pessoas ($Md=1,28$; $DP=2,54$), fazer visitas virtuais a

museus/exposições ($Md=1,38$; $DP=2,58$), procurar emprego ($Md=1,70$; $DP=3,09$) e jogar *games* sozinho ($Md=2,73$; $DP=3,44$).

Comparando-se o uso de TICs antes e durante a pandemia, as finalidades de alarme/relógio/agenda ($Ma=6,33$; $Md=6,19$; $p=0,198$), para ouvir música com outras pessoas ($Ma=2,69$; $Md=2,93$; $p=0,100$) e para procurar emprego ($Ma=1,63$; $Md=1,70$; $p=0,437$), não revelaram diferença estatisticamente significativa. Por sua vez, o uso de TICs com a finalidade de assistir novelas/futebol se revelou mais intenso antes da pandemia, do que durante a pandemia ($Ma=3,22$; $Md=2,85$; $p=0,019$; $d=0,13$), com tamanho de efeito pequeno. Para cada uma das outras 23 finalidades, do total de 27 finalidades investigadas, a intensidade de uso se revelou maior durante a pandemia, comparativamente a antes da pandemia. Ainda, a magnitude da diferença entre as médias, antes e durante a pandemia, foi maior para a finalidade de fazer reuniões *online* com colegas de trabalho/estudo ($Ma=1,99$; $Md=6,41$; $p=0,000$; $d=1,67$), para fazer reuniões *online* com familiares/amigos próximos ($Ma=2,15$; $Md=6,88$; $p=0,000$; $d=1,76$), para fazer compras de produtos/serviços *online* ($Ma=3,77$; $Md=5,94$; $p=0,000$; $d=1,04$) e para assistir *lives* ($Ma=1,48$; $Md=5,37$; $p=0,000$; $d=1,81$), com tamanhos de efeito altos.

Tabela 1 – Finalidades de Uso de TICs Antes e Durante a Pandemia de COVID-19

Finalidade	Média Antes Ma(DP)	Média Durante Md(DP)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Buscar informações	7,50(2,01)	8,68(1,80)	-10,768	,000	0,55
Assistir filmes/séries	6,18(2,69)	7,67(2,59)	-12,843	,000	0,69
Assistir telejornais	4,35(3,11)	4,78(3,42)	-2,882	,004	0,17
Assistir novelas/futebol	3,22(3,20)	2,85(3,25)	2,353	,019	0,13
Assistir vídeos	5,47(2,89)	6,90(2,86)	-12,590	,000	0,69
Falar com familiares/amigos próximos	6,11(2,51)	8,49(1,79)	-18,304	,000	0,91
Falar com colegas de trabalho/estudo	5,00(2,80)	7,44(3,13)	-15,420	,000	0,90

Fazer reuniões <i>online</i> com familiares/amigos próximos	2,15(2,40)	6,88(2,94)	-28,690	,000	1,76
Fazer reuniões <i>online</i> com colegas de trabalho/estudo	1,99(2,41)	6,41(3,83)	-22,567	,000	1,67
Produzir conteúdo de texto/áudio/foto/vídeo para trabalho/estudo	3,84(3,22)	5,54(3,70)	-12,134	,000	0,73
Produzir conteúdo de texto/áudio/foto/vídeo por diversão	3,15(3,22)	4,28(3,58)	-9,114	,000	0,57
Para funções de relógio/alarme/agenda	6,33(3,31)	6,19(3,44)	1,291	,198	-
Para auxiliar em cuidados com a saúde, como a prática de exercícios físicos ou alimentação saudável	3,28(2,89)	4,70(3,41)	-8,259	,000	0,70
Atividades de relaxamento como meditação	2,06(2,69)	3,15(3,49)	-8,704	,000	0,58
Jogar <i>games</i> sozinho(a)	1,91(2,47)	2,73(3,44)	-8,592	,000	0,58
Jogar <i>games</i> com outras pessoas	0,78(1,87)	1,28(2,54)	-5,576	,000	0,39
Ouvir música sozinho(a)	5,37(3,29)	6,23(3,31)	-7,511	,000	0,41
Ouvir música com outras pessoas	2,69(3,23)	2,93(3,54)	-1,649	,100	-
Olhar conteúdos em redes sociais	6,33(2,60)	7,77(2,52)	-13,358	,000	0,72
Publicar conteúdos em redes sociais	4,37(2,50)	4,93(3,18)	-4,841	,000	0,28
Assistir <i>lives</i>	1,48(2,12)	5,37(3,23)	-24,185	,000	1,81
Fazer compras de produtos/serviços <i>online</i>	3,77(2,60)	5,94(3,12)	-16,842	,000	1,04
Fazer cursos à distância	1,93(2,48)	3,97(3,61)	-13,403	,000	0,98
Aprender receitas novas	3,19(2,84)	5,09(3,46)	-13,908	,000	0,87
Fazer visitas virtuais a museus/exposições	0,80(1,82)	1,38(2,58)	-5,956	,000	0,43
Verificar dados bancários ou realizar pagamentos	7,04(3,06)	7,86(2,77)	-8,335	,000	0,44
Procurar emprego	1,63(2,93)	1,70(3,09)	-,778	,437	-

A respeito da percepção dos participantes acerca do comportamento de uso de TICs, 61,9% relataram acreditar que o uso de TICs por muitas horas é mais prejudicial na rotina habitual do que nas circunstâncias da pandemia, enquanto 38,1% discordaram dessa afirmação. Em relação à quantidade de horas de uso reportada pelos participantes, os resultados da ANOVA indicaram diferenças significativas nas médias de ansiedade entre os grupos ($F=11,47$; $p<0,01$). Os poucos participantes que reportaram menor intensidade

percebida de horas de uso durante a pandemia do que antes da pandemia ($n=6$; $M=17$, $DP=2$) apresentaram maiores escores de ansiedade do que o grupo que reportou uso em mesma intensidade de horas antes e durante a pandemia ($n=72$, $M=12,10$, $DP=3,7$, $p<0,05$); este último, por sua vez, reportou menor grau de ansiedade do que o grupo de participantes que relatou maior intensidade de horas de uso durante a pandemia, em comparação a antes da pandemia ($n=247$,

$M=14,81$, $DP=4,67$, $p<0,05$).

Ainda sobre a percepção acerca do comportamento de uso de TICs, 95,1% dos participantes afirmaram acreditar que as pessoas devem aproveitar as circunstâncias de pandemia para fazer atividades novas e interessantes, como aprender um novo idioma, um instrumento musical, ou outras atividades que normalmente não poderiam fazer. Em uma autoavaliação das próprias atividades realizadas durante a pandemia, 65,7% dos participantes se posicionaram abaixo da média em relação ao que presumiram ser o aproveitamento das pessoas em geral, quanto a fazerem efetivamente atividades novas e interessantes durante a pandemia. A relação entre a percepção de menor aproveitamento e o grau de bem-estar se revelou negativa e significativa ($F=3,73$, $p<0,05$).

Tratando-se das informações referentes à pandemia disponíveis por meio das TICs, 67% dos participantes reportaram considerar as mesmas demasiadas, e 79,3% reportaram considerar que as informações são apresentadas de modo tendencioso. Os resultados não revelaram relação entre essas percepções e escores de bem-estar ($F=3,48$, $p=0,430$) ou escores de ansiedade ($F=1,03$, $p=0,380$). Em relação às informações serem de boa qualidade (43%) *versus* de qualidade ruim (57%), e serem fáceis de entender (53,5%) *versus* difíceis de entender (46,5%), as percepções se revelaram equilibradas entre os participantes. Houve diferença significativa nas médias de bem-estar entre os grupos que relataram percepção de que as informações são de fácil entendimento *versus* difícil entendimento ($F=4,48$, $p<0,05$). O grupo que considerou as informações fáceis de entender ($n=170$, $M=50,31$; $DP=7,03$) apresentou um maior grau de bem-estar em comparação ao grupo que as considerou difíceis de entender ($n=151$, $M=50,31$; $DP=7,03$). Além disso, em relação à percepção referente à existência de *fake news*, 5,44% dos participantes relataram que não existem ou que não têm certeza se existem, enquanto 94,56% reportaram conhecimento de que existem *fake news* acerca da pandemia, veiculadas por meio das TICs.

Discussão

De acordo com os resultados encontrados, com a pandemia, as TICs passaram a ser utilizadas por mais horas e para mais finalidades em comparação ao uso habitual antes da pandemia. Apenas o uso para assistir novelas/futebol diminuiu, o que pode ser explicado pelo fato de as gravações de programas televisivos e campeonatos esportivos terem sido interrompidos visando à contenção de contágio, o que limitou a veiculação desse tipo de conteúdo a reprises. Ainda, a utilização de TICs para a função de alarme/relógio/agenda, que já era alta antes da pandemia, se manteve igualmente alta durante a pandemia, enquanto sua utilização para ouvir música com outras pessoas e para procurar emprego revelou-se baixa antes e durante a pandemia; ou seja, o uso das TICs para essas três finalidades não se modificou em função da conjuntura.

Para todas as outras finalidades investigadas, as TICs se revelaram mais utilizadas durante a pandemia do que antes. Além disso, quatro finalidades se destacaram pelo grande salto apresentado. Uma delas foi o uso para fazer reuniões *online* com colegas de trabalho/estudo, o que pode ser explicado pela necessidade de trabalhar em *home office* e estudar na modalidade domiciliar, decorrente das medidas de restrição de circulação. O achado remete às discussões sobre o risco de *burnout*, referindo-se a um esgotamento no âmbito ocupacional, caracterizado por exaustão, desânimo e sensação de improdutividade (WHO, 2018). O tópico não foi especificamente abordado no estudo; no entanto, de acordo com Hoffman et al. (2020), os motivos de desgaste ao trabalhar em casa durante a pandemia de COVID-19 incluíram dificuldades relacionadas à qualidade dos equipamentos e conexão à internet, em contraponto a vantagens como a economia de custo e tempo de locomoção (Hoffman et al., 2020). É possível que o aumento no uso de TICs para realizar reuniões de trabalho/estudo explique algumas das dificuldades enfrentadas no trabalho em *home office* nos meses iniciais da pandemia, o que sugere atentar para a qualidade dos recursos tecnológicos disponíveis ao se tratar de *burnout*

ao longo do tempo.

Outra finalidade que revelou um aumento foi a realização de reuniões *online* com familiares/ amigos próximos, para a qual as TICs eram pouco utilizadas e passaram a ser utilizadas intensamente. O resultado reforça o entendimento de as TICs facilitarem a comunicação entre as pessoas, propiciando suporte social (Rettie, 2008), ao mesmo tempo em que contrasta com os apontamentos a respeito do uso prejudicial de TICs ao se tratar de relações interpessoais. Por exemplo, de acordo com estudos anteriores à pandemia, o uso de TICs junto a interações face a face, como acessar redes sociais ou jogar *games* quando na presença de outras pessoas, tende a impactar negativamente o bem-estar e a interferir nos relacionamentos (Lee et al., 2018). A perspectiva remete à concepção de que, mesmo com a presença física de outras pessoas no entorno, o uso de TICs pode implicar em sentimentos de ausência e solidão (David et al., 2018).

Já nas circunstâncias de pandemia, as atenções recaem sobre a impossibilidade de as pessoas se reunirem fisicamente (Wilder-Smith & Freedman, 2020). De acordo com os resultados encontrados, além do aumento importante do uso das TICs para fazer reuniões *online* com familiares/amigos, o uso para falar com familiares/amigos, que já era alto, aumentou ainda mais. Ou seja, a demanda de distanciamento físico parece ter estimulado o uso de TICs como estratégia visando contato social, mesmo que a distância. Portanto, em complemento ao entendimento de uso prejudicial por sua interferência nas relações interpessoais (Lee et al., 2018), o achado sugere que as TICs também podem ser utilizadas de forma positiva nesse âmbito.

Em relação ao aumento de uso das TICs para compras de produtos/serviços *online*, o resultado corrobora os índices crescentes de comércio eletrônico nos últimos anos (Cetic, 2020a), de maneira que o aumento verificado reflete a aceleração de uma tendência. Cabe considerar uma possível diminuição no uso das TICs para essa finalidade associada ao retorno das operações das lojas físicas; porém, a experimentação durante a

pandemia propicia a tendência crescente desse comportamento (Cetic, 2020a). Adicionalmente, os resultados deste estudo mostraram que as TICs podem constituir uma ferramenta de prevenção no âmbito da saúde, uma vez que permitem a compra de produtos e serviços em situações nas quais a presença física não é imprescindível, e/ou visando evitar aglomerações. No entanto, é preciso considerar igualmente o risco de as novas experiências se tornarem problemáticas, implicando em comportamentos compulsivos, impulsivos, ou outros tipos de comportamento (Pandya & Lhoda, 2021).

A quarta finalidade que revelou um salto durante a pandemia foi assistir a *lives* (conteúdos transmitidos em tempo real pela internet), destacando-se em relação às outras três, visto que o uso de TICs para essa finalidade foi reportado como um dos mais baixos antes da pandemia. Os dados do estudo não permitem determinar para quais *lives* os participantes utilizaram as TICs; ou seja, podem se tratar de *lives* sobre a situação em si, sobre temas específicos de outras áreas, podem se referir a eventos com celebridades, shows musicais, ou outros. Contudo, a própria prática das *lives* se desenvolveu em meio à pandemia, como alternativa a atividades presenciais (Cetic, 2020a), constituindo uma nova finalidade de uso das TICs.

Atentando para as percepções acerca desse comportamento, a maioria dos participantes reportou considerar que a utilização de TICs por muitas horas é prejudicial à saúde, mas não tão prejudicial nas circunstâncias de pandemia. A princípio, as próprias alterações da rotina e o uso para novas finalidades podem justificar o aumento do tempo de uso das TICs. Além disso, sabe-se que as TICs podem ser utilizadas praticamente a qualquer hora e lugar, inclusive para atividades de trabalho, mesmo durante o convívio familiar (Duxbury et al., 2007). Assim, a crença de que o uso mais intenso de TICs durante a pandemia não é tão prejudicial à saúde pode refletir uma justificativa para um comportamento percebido como necessário, ou temporário. Contudo, a percepção reportada não significa que o com-

portamento seja menos prejudicial do que seria em circunstâncias diferentes.

No presente estudo, os participantes que relataram maior intensidade de horas de uso de TICs durante a pandemia revelaram maior grau de ansiedade, comparados àqueles que relataram mesma intensidade de uso antes e durante a pandemia. Ou seja, a percepção de uso intenso, comparativamente ao que seria o uso habitual, se revelou associada à maior ansiedade. Dado que as pessoas tendem a perceber menos horas de uso de TICs do que o uso real (Andrews et al., 2015), o resultado denota que esse comportamento foi realmente mais intenso, a ponto de ser percebido. Em complemento, chama atenção o achado de que, apesar da concepção de o uso de TICs não ser tão prejudicial nas circunstâncias de pandemia, a percepção de maior intensidade de uso de TICs se mostrou associada a alto grau de ansiedade.

Outra percepção reportada pela maioria dos participantes foi a de que as circunstâncias da pandemia podem e devem ser aproveitadas para se realizarem atividades novas e interessantes por meio das TICs. O apontamento remete à concepção de que as TICs oferecem diversas possibilidades de uso, as quais geralmente não são exploradas. De fato, para além das funcionalidades voltadas para atividades básicas, existem inúmeras opções de uso das TICs para atividades de aprimoramento ou mero entretenimento (Fortes et al., 2020), como aprender um novo idioma ou explorar *playlists* inusitadas, entre tantas outras. Assim, o achado sugere a premissa de que as TICs podem ser utilizadas para atividades que, entretanto, acabam não sendo realizadas, porque as demandas do dia a dia precisam ser priorizadas.

O mesmo apontamento remete à concepção de que esse aproveitamento se torna possível durante a pandemia, denotando a premissa de que as circunstâncias permitem dar conta das atividades prioritárias, somadas a novas atividades realizadas por meio das TICs. Essa percepção pode ser explicada pela quebra na rotina habitual, quando o trabalho remoto e a permanência em

casa possibilitam, entre outros, a flexibilização de horários e a otimização de tempo, o que, porém, não constitui uma realidade para todos (Hoffman et al., 2020). Sob essa perspectiva, os resultados neste estudo sugerem que o próprio potencial de uso das TICs para atividades extras pode ocasionar desgaste, uma vez que seu aproveitamento não se concretize na prática. Em consonância, a maioria dos participantes revelou percepção de menor aproveitamento das TICs para atividades novas e interessantes, em comparação ao supostamente aproveitado pelos outros. Além disso, aqueles que relataram a percepção de pouco aproveitamento, considerando o que presumidamente poderiam aproveitar, revelaram menor grau de bem-estar.

É certo que a conjuntura de pandemia envolve diversos aspectos que podem interferir no grau de ansiedade e bem-estar das pessoas. Entre eles, a infodemia é apontada como especialmente preocupante (Leung & Leung, 2020; Ries, 2022). Neste estudo, a quantidade de informações veiculadas não se revelou um problema, visto que a percepção de que existem informações demasiadas não se mostrou associada a grau de bem-estar ou de ansiedade. Ainda, o uso das TICs para buscar informações se destacou entre todas as demais finalidades, ocupando a primeira posição antes e durante a pandemia. A veiculação de informações enviesadas também não pareceu ser um problema, visto que a percepção de que existem informações tendenciosas não se mostrou associada a grau de bem-estar ou de ansiedade.

Contudo, baseando-se nas teorias que fundamentam a capacidade humana limitada de processamento de informação, pode-se dizer que a ampla proliferação de conteúdos através das TICs propicia um processamento cognitivo raso. Conforme descreve Hills (2019), especialmente ao se tratar de temáticas negativas (neste caso, a pandemia), o processamento desses conteúdos favorece a seleção de informações alinhadas às ideias prévias do indivíduo, comuns entre seus pares, as quais tendem a se reforçar entre esse mesmo grupo. Soma-se o dado de

que, em função de algoritmos vinculados aos comportamentos individuais de uso das TICs, os conteúdos informativos tendem a ser veiculados entre grupos com interesses comuns, de maneira que informações diferentes tendem a ser apresentadas entre diferentes grupos, apesar de tratarem de um mesmo assunto (Gisoni et al., 2022). Essas concepções podem explicar, ao menos em parte, as informações demasiadas não se revelarem um problema. Nesse caso, o fato de se encontrar de maneira prevalente conteúdos repetidos que reforçam entendimentos prévios (Hills, 2019), resultaria na percepção de grande volume de informações em função da repetição de algo já compreendido, sem interferir em bem-estar ou gerar ansiedade devido à familiaridade com o conteúdo encontrado.

Além disso, em paralelo ao uso proeminente das TICs com a finalidade de buscar informações, o uso para olhar redes sociais também foi reportado entre as finalidades mais intensas, antes e durante a pandemia. Ou seja, as TICs se revelaram utilizadas para a busca de informações acerca da pandemia conforme veiculadas entre pessoas com afinidades, para as quais os conteúdos informativos se apresentam similares (Gisoni et al., 2022), o que pode explicar a percepção de informações enviesadas também não ter se revelado um problema. Nesse caso, junto à propensão ao processamento raso, conteúdos informativos divergentes daqueles que se apresentam de maneira prevalente para cada um seriam percebidos como não consonantes, podendo ser descartados (Hills, 2019) sem interferir, portanto, no bem-estar ou gerar ansiedade, apesar de percebidos como enviesados.

De outro lado, a percepção de que as informações veiculadas são difíceis de entender se revelou associada a um menor grau de bem-estar, comparada à percepção de que as mesmas são fáceis de entender. A esse respeito, verificou-se que a percepção quanto às informações serem fáceis ou difíceis de entender não se mostrou associada a características como idade ou nível de escolaridade, de modo que o achado parece não se referir à capacidade de entendimento,

mas sim à forma de lidar com as informações disponíveis. Nesse sentido, cabe resgatar a noção anteriormente descrita, de que os conteúdos informativos tendem a circular de maneira repetida conforme o comportamento individual de uso das TICs, reforçando um determinado entendimento, que se torna familiar àquele indivíduo (Hills, 2019); no caso, dado que as pessoas tendem a acreditar nas ideias que as representam (Gisoni et al., 2022), essa dinâmica explicaria a relação positiva entre a percepção de as informações serem de fácil entendimento e maior grau de bem-estar.

Em paralelo, os resultados apontaram o reconhecimento consolidado de que existem *fake news* veiculadas por meio das TICs, remetendo ao fenômeno da infodemia de COVID-19 (Ries, 2022). Isso significa que o uso das TICs com a finalidade de buscar informações envolve a noção de que os conteúdos encontrados podem ser enganosos. A esse respeito, vale notar que a legislação e a fiscalização nesse âmbito se encontram em discussão, porém ainda se mostram insuficientes (Longhi, 2020), permitindo a produção e a distribuição de conteúdos por meio das TICs a despeito de competência ou propósito. Assim, como um "efeito borboleta" em estado latente, uma afirmação ou imagem aparentemente inofensiva, publicada a distância em um instante qualquer do tempo, pode interferir em grandes proporções na vida de qualquer um e de todos. Conforme sugere Assaf (2020), nesse contexto, toda informação pode ser questionada.

No conjunto, além do aumento na presença de TICs no dia a dia, que já era crescente antes da COVID-19 e se mostrou acelerado face às circunstâncias, os achados apontam um paradoxo: de um lado, presume-se que as TICs permitem o acesso ilimitado à informação e oferecem um universo de possibilidades de uso e experiências; de outro, reconhece-se que essas informações não são plenamente confiáveis e que nem sempre é possível aproveitar todo esse potencial.

Considerações finais

O presente estudo teve como enfoque a compreensão do comportamento de uso de TICs diante da vivência da pandemia de COVID-19. O uso das TICs com a finalidade de buscar informações destacou-se entre todos os demais, ocupando primeira posição antes e durante a pandemia. Somando-se à noção de que essas informações não são plenamente confiáveis, o achado demanda alerta.

A problemática remete à infodemia da COVID-19. Sabe-se que o fenômeno extrapola a pandemia, abrangendo desde as eleições políticas às mudanças climáticas, entre outras problemáticas que podem, inclusive, se revelar mais letais do que a COVID-19 (Rothkopf, 2003; Ries, 2022), o que reforça a relevância de se compreender os reflexos desse evento histórico no que diz respeito ao uso de TICs. Apesar de a regulamentação governamental nesse âmbito ser complexa, uma vez que envolve fatores como liberdade de expressão e privacidade, a temática se encontra em pauta em diversos fóruns (Longhi, 2020). Em paralelo, manuais e cartilhas psicoeducativas apresentam orientações de cuidados quanto ao uso de TICs e aos efeitos da infodemia, tais como limitar a busca de informações, questionar informações recebidas e eleger canais de notícias confiáveis (p. ex., Fundação Oswaldo Cruz, 2020).

Entretanto, os achados neste estudo indicam que a aplicação prática dessas orientações pode se revelar bastante difícil e pouco provável. Primeiro, porque as TICs estão cada vez mais acessíveis e, conforme identificado, são utilizadas intensamente com a finalidade de busca de informações. Segundo, porque a forma como as informações tendem a circular através das TICs reforça conteúdos familiares (Gisondi et al., 2022), propiciando facilidade de entendimento (Hills, 2019), e o estudo revelou associação positiva entre a facilidade de entendimento e bem-estar, o que não estimula questionar as informações recebidas. Terceiro, o estudo também mostrou amplo conhecimento da existência de *fake news*; dado que esse tipo de conteúdo gera confusão e medo (Leung & Leung, 2020), estabelecer quais

são os canais confiáveis tende a ser complicado. Ainda, em função da percepção de que tudo, afinal, é questionável, a busca de informações por meio das TICs tende a se revelar cada vez mais circular, propiciando entendimentos parciais (Assaf, 2020). Ou seja, os achados denotam que o uso de TICs tal como identificado não propicia a aplicação prática das recomendações de limitar a busca de informações ou de formular questionamentos, tampouco propicia discernimento para se reconhecer quais são os canais nos quais confiar.

De outro lado, destaca-se o paradoxo referente à premissa de as TICs permitirem acesso a informações que não são sempre confiáveis e oferecerem diversas possibilidades de uso que não são aproveitadas no dia a dia. Este achado sugere que motivar o uso de TICs, de forma a propiciar um aproveitamento saudável de suas funcionalidades na vida diária, pode se revelar mais eficaz do que as orientações vigentes, voltadas primordialmente para a redução desse comportamento. Ao mesmo tempo, o amplo conhecimento da existência de *fake news*, conforme identificado entre os resultados, remete à possibilidade de formulação de orientações psicoeducativas acerca do papel de cada indivíduo diante da infodemia, de maneira a propiciar novos padrões no uso de TICs, reduzindo os riscos de prejuízos em favor da saúde e do bem-estar coletivo. Recomenda-se examinar o postulado na continuidade de estudos acerca da temática.

À parte das contribuições do estudo realizado, algumas limitações devem ser observadas. Entre elas, destaca-se que os dados não permitem determinar se participantes que já faziam reuniões *online* antes da pandemia, para trabalho/estudo e/ou junto a familiares/amigos, intensificaram esse comportamento, ou se participantes que não utilizavam as TICs para essas finalidades passaram a fazê-lo durante a pandemia. O mesmo se aplica à realização de compras *online* e ao uso das TICs para assistir *lives*. Infere-se que tenha ocorrido uma mistura de ambos; porém, este é um aspecto que pode ser explorado em estudos futuros, atentando para o possível pa-

pel desempenhado pela experiência prévia no uso de TICs, para as diversas finalidades. Os dados também não permitem determinar quais as motivações no uso reportado das TICs com a finalidade de assistir *lives*; em novos estudos, mais do que uma finalidade em si, as *lives* podem ser abordadas como uma nova forma de uso das TICs com diferentes finalidades, como buscar informações, atividades de trabalho e/ou estudo, ouvir música, ou outras.

Ainda, estudos acerca da abordagem de *survey online* evidenciam validade correspondente a estudos com *surveys* presenciais (Hedman et al., 2010). No entanto, ao se tratar do uso de TICs, o fato de o público participante advir desse universo pode constituir um viés; de forma similar, cabe notar a predominância de respondentes das regiões Sul e Sudeste do Brasil. Assim, entende-se pertinente explorar outros contextos e abordagens, incluindo métodos qualitativos de investigação visando o aprofundamento das concepções identificadas. Outro aspecto interessante a ser explorado refere-se ao uso de TICs entre indivíduos com filhos em idade escolar, considerando a vivência das aulas na modalidade remota; com esse enfoque, porém, recomenda-se atentar para a composição da amostra, uma vez que as demandas nesse âmbito tendem a variar em função de cada etapa do desenvolvimento (Dickson et al., 2018). Por fim, resgatando-se o enfoque no comportamento de uso intenso de TICs para diferentes finalidades no dia a dia, associado à ansiedade e bem-estar, recomenda-se acompanhar os desdobramentos desse comportamento no cenário pós-pandemia.

Nesse sentido, note-se que, por definição, uma pandemia é um fenômeno mundial, que se reflete em todas as gerações que a vivenciam (Rudolph & Zacher, 2020). Assim, será interessante observar o que se revelará circunstancial e o que se consolidará, quanto aos resultados do presente estudo. Espera-se que a discussão apresentada motive novos esforços de pesquisa e ações psicoeducativas direcionadas para propiciar que o uso de TICs no dia a dia tenha impacto positivo sobre a saúde e o bem-estar, em oposição a

proposições que podem não favorecer o aproveitamento desse potencial.

Referências

Andrews, S., Ellis, D. A., Shaw, H., & Piwek, L. (2015). Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PLoS ONE*, *10*(10), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>

Assaf, Y. (2020, 1 de outubro). *The real pandemic behind COVID-19: What's happening to our brains and how will it affect our future*. [MOOC]. Tel Aviv University.

Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(3), 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>

Broilo, P. L., Fortes, A. B., & Koch, A. (2021). O uso de tecnologias no dia a dia refletido nos atendimentos psicológicos. In Lisboa, C., Verzoni, A., & Broilo, P. L. (Eds.), *Psicologia Clínica: Práticas Contemporâneas* (pp. 153–168). Vetor.

Cetic. (2020a). *Painel TIC COVID-19: Pesquisa sobre o uso da internet no Brasil durante a pandemia do novo coronavírus*. <https://www.cetic.br/pt/publicacao/painel-tic-covid-19-pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-no-brasil-durante-a-pandemia-do-novo-coronavirus-1-edicao>

Cetic. (2020b). *Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros – TIC domicílios 2019*. <https://www.cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-das-tecnologias-de-informacao-e-comunicacao-nos-domicilios-brasileiros-tic-domicilios-2019>.

Darcin, A., Kose, S., Noyan, C., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behav. & Information Technology*, *35*(7), 520–525. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2016.1158319>

David, M. E., Roberts, J. A., & Christenson, B. (2018). Too much of a good thing: Investigating the association between actual smartphone use and individual well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, *34*(3), 265–275. <https://doi.org/10.1080/10447318.2017.1349250>

Dickson, K., Richardson, M., Kwan, I., MacDowall, W., Burchett, H., Stansfield, C., Brunton, G., Sutcliffe, K., & Thomas, J. (2018). *Screen-based activities and children and young people's mental health: a systematic map of reviews*. EPPI-Centre, Social Science Research Unit, UCL.

Duxbury, L., Towers, I., Higgins, C., & Thomas, J. A. (2007). From 9 to 5 to 24/7: How technology has redefined the workday. In W. K. Law (Ed.), *Information resources management: Global challenges* (pp. 305–332). Idea Group Publishing.

Elhai, J., Dvorak, R., Levine, J., & Hall, B. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>

Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C. J., & Sarris, J. (2019). The "online brain": How the internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129. <http://doi.org/10.1002/wps.20617>

Fortes, A. B., Broilo, P. L., & Lisboa, C. M. (2020). Smartphone use and well-being: The moderating role of emotion regulation. *Trends in Psychology*, 9, 189-203. <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00051-1>

Fundação Oswaldo Cruz. (2020). A quarentena na COVID-19: Orientações e estratégias de cuidado. *Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19*. CEPEDS – Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde.

Gisondi, M., Barber, R., Faust, J., Raja, A., Strehlow, M., Westafer, L., & Gottlieb, M. (2022). A deadly infodemic: Social media and the power of COVID-19 misinformation. *Journal of Medical Internet Research*, 24(2), e35552. <https://doi.org/10.2196/35552>

Hedman, E., Ljótsson, B., Rück, C., Furmark, T., Carlbring, P., Lindefors, N., & Andersson, G. (2010). Internet administration of self-report measures commonly used in research on social anxiety disorder: A psychometric evaluation. *Computers in Human Behavior*, 26(4), 736-740. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.01.010>

Hills, T. T. (2019). The dark side of information proliferation. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 323-330. <http://doi.org/10.1177/1745691618803647>

Hoffman, K. E., Garner, D., Koong, A. C., & Woodward, W. A. (2020). Understanding the intersection of working from home and burnout to optimize post-COVID19 work arrangements in radiation oncology. *Int J Radiation Oncol Biol Phys*, 108(2), 370-373. <http://doi.org/10.1016/j.ijrobp.2020.06.062>

Inter-Agency Standing Committee. (2007). *Diretrizes do IASC sobre saúde mental e apoio psicossocial em emergências humanitárias*. IASC.

Lee, M., Murphy, K., & Andrews, G. (2018). Using media while interacting face-to-face is associated with psychosocial well-being and personality traits. *Psych Reports*, 1, 1-24. <https://doi.org/10.1177/0033294118770357>

Leung G. M., & Leung, K. (2020). Crowdsourcing data to mitigate epidemics. *The Lancet Digit Health*, 2(4), E156-E157. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(20\)30055-8](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(20)30055-8)

Longhi, J. V. R. (2020). *Responsabilidade civil e redes sociais: Retirada de conteúdo, perfis falsos, discurso de ódio e fake news*. Editora Foco.

May, K. E., & Elder, A. D. (2018). Efficient, helpful, or distracting? A literature review of media multitasking in relation to academic performance. *International Journal of Educ Tech in Higher Education*, 15, 1-17. <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0096-z>

Moreno, A., DeSousa, D., Souza, A., Manfro, G., Salum, G., Koller, S., Osório, F., Crippa, J. (2016). Factor structure, reliability, and item parameters of the Brazilian-Portuguese version of the GAD-7 questionnaire. *Temas em Psicologia*, 24(1), 367-376. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-25>.

Pandya, A., & Lodha, P. (2021). Social connectedness, excessive screen time during COVID-19 and mental health: A review of current evidence. *Frontiers in Human Dynamics*, 3, 684137. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2021.684137>

Rothkopf, D. J. (2003, May 11). When the buzz bites back. *The Washington Post*. <https://www.washingtonpost.com/archive/opinions/2003/05/11/when-the-buzz-bites-back/bc8cd84f-cab6-4648-bf58-0277261af6cd/>

Rudolph, C. W., & Zacher, H. (2020). "The COVID-19 generation": A cautionary note. *Work, Aging and Retirement*, 6(3), 139-145. <https://doi.org/10.1093/workar/waaa009>

Rettie, R. (2008). Mobile phones as network capital: Facilitating connections. *Mobilities*, 3(2), 291-311. <https://doi.org/10.1080/17450100802095346>

Ries, M. (2022). The COVID-19 infodemic: Mechanism, impact, and counter-measures – A review of reviews. *Sustainability*, 14, 2605. <https://doi.org/10.3390/su14052605>

Santos, J., Costa, T., Guilherme, J., Silva, W., Abentroth, L., Krebs, J., & Sotoriva, P. (2015). Adaptação e validação transcultural da versão brasileira da escala de bem-estar mental de Warwick-Edinburgh. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 61(3), 209-214. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.61.03.209>

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 1, 1-4. <http://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>

World Health Organization. (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19--11-march-2020>

World Health Organization. (2018). *International Classification of Diseases* (11. ed.; ICD-11). <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>

Amanda B. Fortes

Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), em Porto Alegre, RS, Brasil; com especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Wainer Psicologia (Wainer), em Porto Alegre, RS, Brasil; Graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), em Porto Alegre, RS, Brasil; psicóloga clínica com abordagem cognitivo-comportamental, em Porto Alegre, RS, Brasil.

Patricia Liebesny Broilo

Doutora e mestre em Administração com pós-doutorado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), em Porto Alegre, RS, Brasil; com especialização em Neuropsicologia pelo InTCC – Ensino, Pesquisa e Atendimento Individual e Familiar (InTCC), em Porto Alegre, RS, Brasil; pós-graduação em Marketing e Comportamento do Consumidor pela Universidade da Califórnia, em Santa Bárbara, CA, EUA; graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), em São Paulo, SP, Brasil.

Carolina S. M. Lisboa

Doutora e mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), em Porto Alegre, RS, Brasil, com estágio na Universidade do Minho (UMinho), em Braga, Portugal; graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), em Porto Alegre, RS, Brasil. Terapeuta Cognitivo-Comportamental certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC), em Porto Alegre, RS, Brasil.

Os textos deste artigo foram revisados pela SK Revisões Acadêmicas e submetidos para validação do(s) autor(es) antes da publicação.