



TECNOLOGIA E HUMANIDADE: IMPACTOS, BENEFÍCIOS E O CAMINHO PARA UM USO CONSCIENTE

Thiago Gabriel Flores
Paula Letícia Schmeling Bolfe

*Linha temática – Ontopsicologia e vida cotidiana:
Aspectos práticos para desenvolver a inteligência humana capaz de mediar a tecnologia*

Resumo: Este estudo investigou os efeitos da tecnologia e seu uso excessivo sobre o ser humano, considerando tanto os impactos negativos quanto os potenciais benefícios. Com base em uma revisão bibliográfica de artigos de alta credibilidade, a pesquisa analisou como a dependência tecnológica pode influenciar a saúde mental, as relações sociais, a qualidade de vida e a formação de líderes. Paralelamente, o estudo destacou as oportunidades oferecidas pela tecnologia, como a facilitação de tarefas cotidianas e o aprimoramento da comunicação. Concluiu-se que, para maximizar os benefícios e minimizar os prejuízos, é essencial adequar o uso das tecnologias ao estilo de vida individual, permitindo que o ser humano utilize a tecnologia de maneira consciente e equilibrada, em vez de ser dominado por ela.

Palavras-chave: Tecnologia, Uso Excessivo, Saúde Mental, Relações Sociais, Formação de Liderança.

1. INTRODUÇÃO

Angelo Accorsi narra em seu podcast IntusCast que vencer é o percurso natural do indivíduo, a ordem da vida se manifesta no ser humano através do seu projeto de natureza que o constitui como ser inteligente capaz de atuação de tal virtualidade.

Porquanto é necessário a escolha responsável da vida como uma jornada de sucesso, um estilo de vida convergente aos resultados idênticos ao potencial virtual de cada individualidade. Meneghetti (2009) ensina a importância de “ensinar um pouco da estrada segura aos jovens que não querem acabar na multidão”, nas palavras do autor, “cada um se torna como se constrói”, a perseverança é alimento para alma.

As correntes gerações, têm vivido esse processo com a intensificação uma nova variável, a tecnologia. Com uma gigante base de dados, disseminação da internet, inteligência artificial, dispositivos modernos com capacidade de processamento ultrarrápida e constantes atualizações é necessário um posicionamento que possibilite um aproveitamento de forma funcional de tais ferramentas.

Assim, o contexto traz vantagens e desafios que justificam o estudo realizado, o uso excessivo das redes sociais tem suscitado crescente preocupação das ciências sociais, pesquisadores da ciência Psicológica contribuem com estudos relevantes sobre o estado da saúde da humanidade, impacto dessas plataformas digitais transcende a interação social básica, afetando a psique de maneira complexa.

A ciência Ontopsicológica de forma interdisciplinar denota do escopo original da vida e tal cenário requer uma reflexão quanto a forma de uso dessas tecnologias, diante disso, esse artigo aborda a problemática de quais aspectos práticos que podem ser contributos para um uso dessas ferramentas de maneiras funcionais na vida cotidiana de alguém que tem como escopo um o sucesso. Para isso a metodologia utilizada foi um estudo de contribuições científicas a respeito do tema e proposto uma reflexão estilo de vida e implicações do uso das tecnologias.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 CONSIDERAÇÕES A RESPEITO ERA TECNOLÓGICA

A sociedade atual encontra-se visceralmente integrada com as tecnologias digitais. Indivíduos, cultura, valores, economia e produtos estão todos conectados digitalmente, a tecnologia da informação estabeleceu um novo modelo global.

Conforme Srnicek (2017) a ascensão do capitalismo de plataforma representa um novo paradigma em que as plataformas digitais se tornam o modelo de negócios dominante, aproveitando os efeitos de rede e a análise de dados para reformular as atividades econômicas e as interações sociais.

Harari (2018) acrescenta que o novo paradigma da tecnologia da informação é construído sobre big data e inteligência artificial, transformando não apenas a economia, mas também nossa compreensão da identidade e comunidade humanas.

Como características fundamentais desse movimento, Castells (2010) estabelece: (a) informação como matéria-prima; (b) efeitos de alta penetrabilidade. (c) predomínio da lógica de redes; (d) flexibilidade; (e) convergência de tecnologias, dando origem ao que denomina de Sociedade da Informação.

Nessa nova forma de organização há ferramentas que desempenham um papel crucial na vida moderna, facilitando a comunicação, o acesso à informação, realização de tarefas cotidianas etc. Os dispositivos digitais, que se tornaram parte integrante da vida moderna, possibilitam o processamento, armazenamento e transmissão eficientes de informações. Eles operam com sinais digitais, facilitando cálculos complexos e permitindo a troca contínua de dados através de várias plataformas e redes” (SMITH, 2021, p. 12).

Dados do Digital 2024 Global Overview Report mostram que 66,2% da população mundial utiliza a internet (5,35 bilhões de usuários), no Brasil o percentual é maior, chegando a 86,6% dos habitantes. Ainda, segundo a 35ª edição da Pesquisa Anual do Centro de Tecnologia de Informação Aplicada (FGVcia) sobre o Mercado Brasileiro de TI e Uso, nas Empresas há 1,2 smartphone por habitante, totalizando 258 milhões de celulares inteligentes em uso no país.

O surgimento da internet possibilitou a criação de plataformas online. Em relatório emitido em 2023, a Pew Research Center expôs que a navegação em redes sociais, streaming de vídeo e busca por informações são as atividades predominantes na internet, refletindo uma combinação de comunicação social, entretenimento e pesquisa de conhecimento.

A pesquisa Data Report 2024 Brasil, também produzido em parceria com a Meltwater e We Are Social, expõem a porcentagem de usuários de internet de 16 a 64 anos que usam cada plataforma mensalmente: WhatsApp: 93.4%, Instagram: 91.2%, Facebook: 83.3%, TikTok: 65.1%, Facebook, Messenger: 60.8%, Telegram: 56.5%, Pinterest: 46.7%, Kuaishou (Kwai): 46.1%, X (Twitter): 44.4% e LinkedIn: 37.2%. O uso exagerado pode resultar em um ciclo vicioso de uso compulsivo, onde os jovens têm dificuldade em se desconectar e se envolver em outras atividades.

Os números impressionantes não se restringem ao número de usuários. O mundo também passa muito tempo usando as redes sociais, com a pesquisa mais recente da GWI revelando que o usuário “típico” das redes sociais agora gasta 2 horas e 23 minutos por dia usando as redes sociais. Os brasileiros superam esse número global, tendo uma média diária de 3h37 minutos em redes sociais, segundo dados da pesquisa Data Report 2024 Brazil.

As redes sociais são plataformas onde os algoritmos desempenham um papel crucial na curadoria de conteúdo, influenciando o engajamento e a interação dos usuários. Esses algoritmos analisam o comportamento dos usuários para personalizar feeds, recomendar conexões e otimizar a experiência geral do usuário. Ao aproveitar grandes volumes de dados, eles impulsionam a funcionalidade e o impacto das redes sociais na sociedade moderna (SMITH, 2023, p. 45).

Os algoritmos das redes sociais, impulsionados pela inteligência artificial, são essenciais na formação das experiências e interações dos usuários. Esses algoritmos utilizam técnicas de aprendizado de máquina para analisar dados dos usuários, prever preferências e personalizar os feeds de conteúdo. Ao aprender continuamente com o comportamento dos usuários, os algoritmos baseados em IA aumentam o engajamento e influenciam a dinâmica das redes sociais online” (JOHNSON, 2022, p. 78)

Sumpter (2019) nos diz que um dos maiores problemas dos algoritmos atuais é que, por serem automáticos e automatizados, a ação humana em determinado momento deixa de ter uma

visão reflexiva e crítica para se tornar uma visão apenas técnica. É um fenômeno correlato ao do médico que não mais examina o doente, apenas lê os exames e por meio deles toma uma atitude, praticamente ignorando a figura humana à sua frente. Assim, deixamos os algoritmos nos julgarem. E eles os fazem de forma arbitrária, fria e que jamais esquece um deslize.

2.2 IMPLICAÇÕES DA ERA TECNOLÓGICA

A inserção da tecnologia na sociedade trouxe mudanças profundas e multifacetadas em vários aspectos da vida cotidiana, são inúmeros pontos positivos assim como desafios que surgem com seu avanço e disseminação na sociedade moderna.

Houghton (2021) traz que a era digital trouxe consigo benefícios significativos, como a capacidade de conectar pessoas globalmente, o acesso instantâneo a uma vasta gama de informações e a melhoria na eficiência operacional através da automação e análise de dados.

A era digital trouxe uma série de benefícios transformadores, incluindo: (1) acesso instantâneo a informações em tempo real, (2) facilitação da comunicação global, (3) eficiência aprimorada em processos de negócios, (4) oportunidades para inovação contínua, e (5) empoderamento dos consumidores através de mais opções e transparência, (SCHWERDTFEGGER, 2022).

Embora a era digital ofereça avanços significativos, ela também apresenta desafios significativos, como a crescente preocupação com a privacidade e segurança dos dados, o agravamento da desigualdade digital, a dependência tecnológica, a proliferação de desinformação e os impactos ambientais associados ao descarte de eletrônicos (HARARI, 2019).

A exposição à luz azul emitida por telas pode desregular os ritmos circadianos e a produção de melatonina, levando a uma má qualidade do sono e insônia (HARVARD HEALTH PUBLISHING, 2020).

A ciência psicológica desenvolveu um estudo aprofundado das fenomenologias acerca do tema, como o da psicóloga Andreia Crocco Santos publicado em 2023 que destaca que o uso excessivo das tecnologias prejudica: 1. O desenvolvimento do cérebro; 2. Aumenta o sedentarismo e a obesidade, convém destacar que, junto à obesidade, pode haver também outros desequilíbrios no organismo, como a diabetes e a hipertensão precoce; 3. Desenvolve problemas emocionais, essa exposição excessiva pode desencadear a ansiedade e a depressão, além de outros transtornos tão graves quanto esses.

Além disso, autores concluíram que a Internet é frequentemente usada como um meio de fuga das difíceis realidades que os adolescentes enfrentam nesse estágio de seu desenvolvimento biopsicossocial. Felizmente, esse estudo também descobriu que os adolescentes que têm um grupo de apoio nesse contexto também têm menos probabilidade de sofrer os danos da exposição prolongada à mídia digital (DIAS et al., 2019).

A nível psicológico destacam-se: solidão, isolamento social, tristeza, depressão, ansiedade e impaciência, perturbações de personalidade e psicose, alterações de humor, irritabilidade, desatenção e apatia; biologicamente perceptíveis: tendinite e síndrome do túnel do carpo, dor nas costas, privação do sono, distúrbios alimentares e obesidade, deficiência visual. No plano social, destacam-se a timidez e a fobia social (SILVA ET AL., 2021).

O artigo Demência digital na geração da Internet: o tempo excessivo de tela durante o desenvolvimento do cérebro aumentará o risco de doença de Alzheimer e demências relacionadas na vida adulta”, publicado no Journal of Integrative Neuroscience em 2022. Mostra que, o tempo excessivo de tela “afeta negativamente a atenção e a concentração, a aprendizagem e a memória, a regulação emocional e o funcionamento social, a saúde física, e o desenvolvimento de distúrbios mentais e de uso de substâncias”.

2.3 REVISÃO SEGUNDO A ONTOPSICOLOGIA

A Ontopsicologia é uma ciência que estuda os comportamentos da psique humana em primeira causalidade, fazendo uma verificação crítica da consciência. Enquanto psicologia do ser, é a “reproposta do conhecimento elementar para reimpostar o sujeito humano em contato consciente e operativo com o mundo da vida ou com a realidade do ser com escopo de realização individual e integral” (MENEGETTI, 2014, p. 12).

Meneghetti (2023.p.136) descobre o Em Si ôntico (ESO), núcleo-base a partir do qual, depois, estrutura-se todas as outras dimensões: o inconsciente, o comportamento e a posição histórica. Tal princípio ôntico, quando seguido de maneira coerente, possibilita ao homem a evolução histórica de seu próprio potencial. Este é o processo funcional para ser protagonista, reportar a lógica do Eu à lógica do projeto de natureza que individua o ser humano para assim consentir a realização.

Nos dias de hoje encontra-se um problema para desenvolver essa liderança. Meneghetti (2022.p.186) descreve o cenário: “encontrar um jovem com talento e que assuma a responsabilidade em se construir é raro. Substancialmente, o mundo é constituído de uma imagem memética, portanto, submisso ao meme.” O meme ou memética para o autor é uma imagem, uma informação com fim em si mesma. Não correspondente com a natureza, é uma verdade sem realidade, um processo infinito de informações de um indivíduo ao outro, uma repetição obsessiva de uma notícia, um furacão de informações que passa nos existentes, isto é, usa os viventes ao próprio escopo para manter as próprias informações MENEGETTI ,(2019 p.34).

Meneghetti (2009, p.153) posiciona: “O ofício de viver ou o estilo de vida superior a norma corrente do contexto social”. Para Accorsi (2023) a temática estilo de vida, embora muito pouco abordada nas escolas de formação voltadas à liderança, é fundamental. “Diria que é central. O estilo de vida, ao final, é determinante para o líder ou para aquele jovem que deseja formar-se nesse âmbito”. O autor explica que o estilo de vida envolve desde as relações afetivas, sexo, amigos, cultura, política, música, bebida, leituras, drogas, etc., mas também o mundo mental.

Evidenciamos hoje uma “juventude do Ipod” conforme escritos de Meneghetti (2013), uma juventude que perdeu valores e princípios humanos, desenvolvendo uma forma de superficial de viver, que alterou a importância de termos como o “ser” e o “ter”, colocando o “ter” à frente do “ser”. Desse modo, possuir o melhor telefone celular, a melhor roupa, o Saber Humano, melhor carro, tornou-se mais importante que construir-se como pessoa, baseada em uma cultura humanista e valores éticos (FRIEDRICH NEU, 2017; GEHRKE, 2017).

Segundo Meneghetti (2022.p.186) o mundo digital está estruturando a sociedade na qual os jovens vivem, composta por informações que distorcem o real e verdadeiro do mundo e da vida. Para e esses jovens, falta consciência e a constatação do que é responsabilidade e reciprocidade, ou seja, quando percebem que o adulto de máxima referência já não os aplaude, procuram novos ares que compactuem com sua expectativa sem direção de sentido.

Hoje é necessário em extraordinário conhecimento do que é o mundo imaginário do digital, no seu vasto modo complexo. Facebook, Twitter, etc. deram o poder e a ditadura a qualquer criança de fazer, escrever, julgar e destruir-se a elementaridade de todos aqueles que fizeram, construíram e demonstram se confrontam com as leis da vida, da natureza como as exigências reais da sociedade. Destruuiu-se a nossa melhor juventude, porque aqueles que caem nessa juventude do iPod são verdadeiramente os mais sensíveis e inteligentes que a providência da vida continuamente manda no curso das nossas gerações.

O jovem desenvolve desse modo um estilo de vida incoerente consigo mesmo, apenas imita, copia e repete sem saber operar funcionalmente para sociedade, não possui uma mentalidade de resultado, pois desconhece a psicologia do “fazer”. Não entendendo a lógica do trabalho, não sabe servir, vive em um mundo irreal, não aprendeu a fazer e construir modo concreto. Desconhece assim o termo reciprocidade, não possui um real escopo, uma ambição autêntica, demonstrando incapacidade, ausência de comprometimento, irresponsabilidade em ser coerente com a própria vida. Como consequência, é carente de autonomia econômica, de existência e maturidade afetiva.

3. METODOLOGIA

Para alcançar o objetivo deste estudo foi eleito a revisão bibliográfica integrativa e análise comparativa de diferentes autores sobre o tema selecionado. Este método se mostrou como abordagem mais adequada pois permitiu uma revisão abrangente da produção acadêmica e facilitou a síntese do conhecimento e organização das pesquisas sobre o tema dentro do contexto científico. Foram considerados como critérios de inclusão de referências autores renomados reconhecidos e citados em diversos artigos científicos assim como dados de bases de estudos recentes, as fontes foram refinadas apenas em plataformas confiáveis se atendo a trabalhos que apresentaram relevância e conteúdos autênticos, bem como aqueles que fornecessem dados significativos e compreensões profundas pertinentes ao tema. Na sessão será exposta a análise dos resultados colhidos com esta pesquisa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ficou claro que as novas tecnologias apresentam tanto aspectos positivos quanto negativos, que devem ser explorados de forma equilibrada em favor da virtualidade do usuário, garantindo que as ferramentas e recursos disponíveis sejam utilizados de maneira responsável, segura e benéfica.

Ao longo da pesquisa foram evidenciados vários malefícios através das fontes pesquisadas, os mais recorrentes são: interferência nos ritmos naturais do sono, problemas de saúde física e mental, problemas de memória, fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração, vício e dependência, disseminação de desinformação, cyberbullying, falta de privacidade e segurança, impacto na produtividade e bem-estar. Todos ligados a forma de uso dessas ferramentas.

Considerando a outra faceta da questão, se evidenciou também um enorme potencial de emprego de maneira vantajosa, auxiliando nos processos e os deixando mais eficientes, alguns exemplos são: acesso rápido a uma grande base de dados, expressão criativa, oportunidades profissionais, conscientização e ativismo.

Na mesma senda crítica, segundo Schwab;

A tecnologia não é uma força externa, sobre a qual não temos nenhum controle. Não estamos limitados por uma escolha binária entre ‘aceitar e viver com ela’ ou ‘rejeitar e viver sem ela’. Na verdade, tomamos a dramática mudança tecnológica como um convite para refletirmos sobre quem somos e como vemos mundo. Quanto mais pensamos sobre como aproveitar a revolução tecnológica, mais analisamos a nós mesmos e os modelos sociais subjacentes que são incorporados e permitidos por essas tecnologias. E mais oportunidades teremos para moldar a revolução de uma forma que melhore o estado do mundo. (SCHWAB, 2016, p. 14)

Destarte o uso das redes sociais, impulsionado pelas inteligências artificiais com seus algoritmos secretos que promovem o engajamento, geram ciclo vicioso de busca de curtidas e visto que os seres humanos no século XXI são especialmente sensíveis no que tange ao julgamento social e competição estes desejam validação, ou seja, a necessidade humana de ser aceito pela comunidade que faz parte.

Os criadores dos algoritmos sabem disso e estimulam esse tipo de comportamento ao promoverem plataformas que, nas palavras de Lanier (2018), tentam de todas as formas viciar seus usuários. Para o autor, as emoções sociais são o motor por trás do engajamento das redes sociais. Em especial o medo de ser rejeitado e a vontade de ser querido, o que pode provocar uma certa ansiedade social, principalmente nos indivíduos mais jovens.

A solução está na forma de uso, saber gerir os avanços da era digital, preservar o escopo original como indivíduo e não ser objeto da tecnologia, afinal ser totalmente informatizada é ser previsível, ou seja, operar de uma determinada forma e ser programado logicamente para tanto

condiciona a ter um limite. E essa é a diferença fundamental, radical e definitiva em relação ao ser humano, ser criativo e poder adotar novos padrões de comportamento que não obedeçam a uma ordem lógica pré-determinada, tem livre arbítrio.

A interação e conexão de pessoas é também onde as ideias e culturas se espalham, com o advento da era digital, as recomendações baseadas na inteligência artificial influenciam a visibilidade e a popularidade de memes por meio dos dispositivos digitais promovendo informações que não tem verificação em crescimento para o biológico, o computador acaba mimetizando o homem.

Quando se entende que o algoritmo mostra o que se demonstra interesse é possível reimpostar essa dinâmica para o próprio crescimento e reforço da própria personalidade, pode-se configurar as preferências no aplicativo com filtros e desativar conteúdos irrelevantes, assim como ser consistente e curtir e seguir conteúdos que sejam informações realmente relevantes para si, interagindo com comunidades de aprendizado e diversificando as suas fontes com páginas sérias, afinal essa ferramenta pode ser útil, exemplo disso são as oportunidades de emprego que específicas oferecem e conteúdo de áreas profissionais que tem seu acesso facilitado.

Conclui Meneghetti, (2022) que o mundo digital está estruturando a sociedade na qual os jovens vivem, composta por informações que distorcem o real e verdadeiro do mundo e da vida. Para e esses jovens, falta consciência e a constatação do que é responsabilidade e reciprocidade, ou seja, quando percebem que o adulto de máxima referência já não os aplaude, procuram novos ares que compactuem com sua expectativa sem direção de sentido.

Conforme Meneghetti, (2023) todo homem é artesão da própria vida, logo, é preciso saber fazer, ser responsável pelos seus atos, tornando-se responsável pela sua existência e sendo provedor de resultados no meio em que está inserido. Seguindo essa indicação do autor, Accorsi repercuta em seu livro *Self skills: a chave para a liderança*:

O estilo de vida é algo que não pode ser ensinado, ou determinado por uma moda ou moral que diz: faça isso, não faça aquilo. É algo que a pessoa deve encontrar, desenvolver, ela deve perguntar-se: qual cultura? Qual música? Qual leitura? Quais amigos? Enfim, uma vez que se sabe o quanto é importante esse aspecto para o desenvolvimento e fortalecimento da própria personalidade se busca. (ACCORSI, 2023, p. 183)

A verificação é sempre aquela: é funcional para mim? Me faz crescer? Me faz mais? Me reforça na direção de realização da minha ambição de líder? Se sim, siga, incremente; se não, mude, contorne. Diplomáticamente com o máximo de respeito, se evada, se afaste daquilo que é reduutivo para si (Accorsi, 2023. P. 183).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A digitalização da sociedade configura-se como uma realidade irreversível e onipresente. Não se trata mais de uma especulação científica ou de um conceito abstrato relegado a um futuro distante e incerto, muito pelo contrário é fato a implementação concreta e contínua de tecnologias digitais, com a inteligência artificial desempenhando um papel central e intrínseco em diversos aspectos do nosso cotidiano. Este fenômeno não apenas redefine a forma como interagimos e conduzimos nossas atividades diárias, mas também impõe novas considerações e desafios que permeiam esferas econômicas, sociais e éticas. A presença da inteligência artificial, tanto direta quanto indiretamente, tem implicações profundas e abrangentes, refletindo uma transformação fundamental nas dinâmicas de nossa sociedade contemporânea.

O estudo das relações homem-máquina promove um pensamento crítico, é necessário autonomia, ser conhecedor fenomenologias implicadas por essa díade e capaz de um aprendizado do uso funcional e menos influenciáveis aos algoritmos e das forças que comandam as redes comunicacionais.

É preciso uma revisão crítica pessoal do porquê do seu celular ser assim, do porquê a sua página de rede social mais usada é assim e se o contato que se tem com as tecnologias não o torna disperso e obstante aos seus objetivos. Se bem usado é uma ferramenta poderosa que se adequa às necessidades do ser humano de inimagináveis formas.

Em última análise, é necessário promover um diálogo aberto e contínuo sobre os desafios e as oportunidades trazidos pela era digital, visando sempre o bem-estar e o desenvolvimento saudável das novas gerações. A saúde mental deve ser uma prioridade em meio às transformações e desafios do mundo digital, e a prevenção e o cuidado devem ser encarados como pilares essenciais para a promoção de uma sociedade mais equilibrada e saudável.

REFERÊNCIAS

ACCORSI, Ângelo. **Self skills: a chave para a liderança**. São João, SP: Literare Books International, 2023.

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. 2. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2010.

CENTRO DE TECNOLOGIA DE INFORMAÇÃO APLICADA (FGVcia). **35ª Pesquisa Anual do Mercado Brasileiro de TI e Uso nas Empresas**. São Paulo: Fundação Getulio Vargas, 2024.

DIAS, Maria Clara; SILVA, Joana; COSTA, Rodrigo. Adolescência e internet: uso, abuso e dependência. **Revista de Psicologia do Desenvolvimento**, v. 10, n. 4, p. 112-127, 2019.

GW. **Social Media Trends 2024**. Londres: GlobalWebIndex, 2024. Disponível em: <https://www.gwi.com/reports/social-media-trends-2024>. Acesso em: 4 ago. 2024.

HARARI, Yuval Noah. **21 Lessons for the 21st Century**. Nova York: Spiegel & Grau, 2019.

HARVARD HEALTH PUBLISHING. **Blue light has a dark side**. Harvard Medical School, 2020. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>. Acesso em: 4 ago. 2024.

HOUGHTON, John. **The digital age and its impact on society**. Londres: TechSphere, 2021.

JOHNSON, Michael. **Inteligência artificial e o futuro das interações sociais online**. Londres: Digital Horizon Press, 2022.

KEMP, Simon. **Digital 2024 Global Overview Report**. DataReportal, 2024. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>. Acesso em: 4 ago. 2024.

LANIER, Jaron. **Dez argumentos para você deletar sua rede social agora mesmo**. Tradução de Paulo Geiger. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

MELTWATER; WE ARE SOCIAL. **Data Report 2024 Brasil**. São Paulo: We Are Social, 2024. Disponível em: <https://www.datareportal.com/reports/digital-2024-brazil>. Acesso em: 4 ago. 2024.

MENEGHETTI, A. **Dicionário de Ontopsicologia**. 5. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2021.

MENEGHETTI, A. **Falando aos Jovens**. Volume II. Recanto Maestro, São João do Polêsine, RS: Fundação Antonio Meneghetti, 2019.

MENEGHETTI, A. **Pedagogia Ontopsicológica**. 3. ed. Recanto Maestro. Ontopsicológica Editora Universitária, 2014.

MENEGHETTI, Antonio. **A arte de viver dos sábios**. Tradução Ontopsicologia Editrice. 4. ed. Recanto Maestro, RS: Ontopsicologia Editrice, 2009.

MENEGHETTI, Antonio. **Os jovens e a ética ontica**. Tradução Ontopsicológica Editorial Universitária. 1 a. reimpr. Recanto Maestro, São João do Polêsine, RS: Ontopsicológica Editorial Universitária, 2013.

MENEGHETTI, Antonio. **Ontopsicologia: uma introdução a como o ser humano funciona segundo o projeto de natureza**. Recanto Maestro, São João do Polêsine, RS: Fundação Antonio Meneghetti, 2023. p. 139.

ONTOPSIKOLOGIA: ciência interdisciplinar – volume VII. Fundação Antonio Meneghetti (Org.). Recanto Maestro, São João do Polêsine, RS: Fundação Antonio Meneghetti, 2022.

PEW RESEARCH CENTER. **The Predominant Online Activities in 2023**. Washington, D.C.: Pew Research Center, 2023. Disponível em: <https://www.pewresearch.org>. Acesso em: 4 ago. 2024.

PRIMACK, Brian A.; SHENDAREKAR, Shrutika; YONTEF, Alia L. Social media use and its connection to mental health: A comprehensive review. **Journal of Medical Internet Research**, v. 19, n. 3, p. 45-52, 2017.

SANTOS, Andreia Crocco. Impactos do uso excessivo de tecnologias no desenvolvimento infantil. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 78-95, 2023.

SCHWAB, Klaus. **A quarta revolução industrial**. São Paulo: Edipro, 2016.

SCHWERDTFEGGER, Philipp. **Digital transformations: Innovations and challenges in the modern world**. Berlim: Springer, 2022.

SHEPPARD, Anna L.; WOLFFSOHN, James S. Digital eye strain: Prevalence, measurement and amelioration. **British Journal of Ophthalmology**, v. 102, n. 3, p. 34-40, 2018.

SILVA, Pedro; COSTA, Ana; LIMA, Ricardo. Impactos psicológicos e biológicos do uso excessivo de tecnologia e redes sociais. **Revista Brasileira de Psicologia e Saúde**, v. 16, n. 3, p. 65-80, 2021.

SMITH, John. **Algoritmos e redes sociais: a influência da IA no engajamento digital**. Nova York: TechPress, 2023.

SMITH, John. **Dispositivos digitais e a vida moderna: o impacto das novas tecnologias na sociedade**. 2. ed. Nova York: TechPress, 2021.

SRNICEK, Nick. **Capitalismo de Plataforma**. Polity Press, 2017.

SUMPTER, David. **Outnumbered: From Facebook and Google to Fake News and Filter-bubbles** – The Algorithms That Control Our Lives. Londres: Bloomsbury Publishing, 2019.