



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



## ENTRE CLIQUES E CUIDADOS: COMO A COMUNICAÇÃO DIGITAL INFLUENCIA A RESILIÊNCIA MENTAL DOS ALUNOS DO CENTRO UNIVERSITÁRIO ADVENTISTA DE ENSINO DO NORDESTE

Mateus Soares Santos Passos<sup>1</sup>

Kézia F. Campos<sup>2</sup>

### RESUMO

Diante do uso crescente de plataformas digitais, o problema investigado foi como esse uso afeta a saúde mental dos discentes do Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste. Os objetivos incluíram entender a frequência e o padrão de uso das redes sociais, identificar os efeitos na saúde mental e propor estratégias para fortalecer a resiliência. A metodologia adotada foi uma pesquisa quantitativa, onde a coleta de dados ocorreu a partir de um formulário criado com base no *Internet Addiction Test* (IAT) e aplicado pelo *Google Forms*, aberto no período entre 05, 06 e 07 de novembro de 2024, com 53 participantes de diversos cursos, e complementada por uma revisão de literatura sobre estratégias para fortalecer a resiliência no contexto digital. Os resultados indicam uma relação ambivalente entre a comunicação digital e a saúde mental dos estudantes: embora o uso excessivo das redes sociais esteja associado a procrastinação, distúrbios emocionais e queda no desempenho acadêmico, elas também promovem conexões sociais e apoio emocional. Isso demonstra que as

<sup>1</sup> Graduando em Administração pelo Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste (Uniaene). E-mail: mateus.passos@adventista.edu.br

<sup>2</sup> Administradora. Mestre em Administração. Professora Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste (Uniaene). kezia.campos@adventista.edu.br.



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



redes sociais podem tanto beneficiar quanto prejudicar, dependendo do padrão de uso. Entre as estratégias sugeridas para fortalecer a resiliência mental, destacam-se o *mindfulness* digital, a educação digital e a gestão do tempo online. Conclui-se que o uso equilibrado das tecnologias, junto a práticas de autocuidado, é essencial para garantir que os estudantes aproveitem os benefícios do mundo digital sem comprometer sua saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** Comunicação; Digital; Internet; Saúde Mental; Resiliência.