

UNIVERSIDADE POLITÉCNICA- Á POLITÉCNICA
Instituto Superior de Humanidades, Ciências e Tecnologias – (ISHCT)

Psicologia Clínica e de Aconselhamento

**Impacto do Vício em TikTok na Saúde Mental de Adolescentes dos 14 aos
18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário em (2021-2023) -
Quelimane, Zambézia**

.

Amina António Juma

Quelimane

2025

Amina António Juma

Impacto do Vício em TikTok na Saúde Mental de Adolescentes dos 14 aos 18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário em (2021-2023) - Quelimane, Zambézia

Monografia a ser apresentada ao Instituto Superior de Humanidades, Ciências e Tecnologias como requisito para a obtenção do Grau de Licenciatura em Psicologia Clínica e de Aconselhamento.

Tutor:Lic. Fáusia Martins Carimo

Quelimane

2025

Dedico este trabalho de fim de curso ao meu amado esposo, cuja presença constante tem sido a luz que ilumina meu caminho. Agradeço profundamente pelo suporte incondicional, tanto financeiro quanto emocional, que você me proporcionou. Sua crença em mim e no meu sonho de me tornar uma psicóloga clínica foi fundamental para a realização deste objectivo. Que esta conquista seja também nossa, reflectindo o amor e a parceria que nos uniu em cada passo desta jornada.

Agradecimentos

Dedico este trabalho a minha tutora àqueles que sempre estiveram ao meu lado. Agradeço, em especial, aos meus filhos, cuja paciência e compreensão foram fundamentais durante este longo percurso. A sua capacidade de suportar a minha ausência é uma demonstração do amor e da força que nos une.

Resumo

O presente trabalho aborda o tema impacto do vício em TikTok na saúde mental de adolescentes de 14 a 18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário, em Quelimane, Zambézia. O problema central reside na crescente dependência desta rede social entre os jovens, levando a potenciais consequências negativas, como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Para investigar essa problemática, foram formuladas duas hipóteses: a primeira (H0) sugere que "o uso excessivo do TikTok não está associado a sintomas de ansiedade e depressão", enquanto a segunda (H1) propõe que "existe uma associação entre o uso excessivo da plataforma e um maior risco de sintomas de ansiedade e depressão". O objectivo geral do estudo é analisar o impacto do uso do TikTok na saúde mental dos adolescentes, e os objectivos específicos incluem identificar factores de risco para o vício, analisar os efeitos psicológicos do uso excessivo, avaliar os impactos na vida dos adolescentes e propor medidas de intervenção. A metodologia aplicada é uma pesquisa descritiva com abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos, o que permitiu uma compreensão abrangente do fenómeno. A amostra foi composta por 27 participantes, incluindo alunos, professores e psicólogos, escolhidos aleatoriamente. Os resultados revelaram que 41,7% dos alunos utilizam o TikTok diariamente, com uma predominância do sexo feminino (83,3%). A análise dos dados indica uma correlação significativa entre o tempo de uso e a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, confirmando a hipótese de que o vício em TikTok impacta negativamente a saúde mental dos adolescentes. Conclui-se que a dependência da rede social é um fenómeno preocupante, que exige a implementação de programas de conscientização e intervenção nas escolas, visando promover um uso saudável das redes sociais e mitigar seus efeitos adversos.

Palavras-Chave: TikTok, Saúde Mental, Adolescentes.

Abstract

This work addresses the impact of TikTok addiction on the mental health of adolescents aged 14 to 18 at Lourenço do Rosário Secondary School in Quelimane, Zambézia. The central problem lies in the increasing dependency on this social network among youth, leading to potential negative consequences such as anxiety, depression, and low self-esteem. To investigate this issue, two hypotheses were formulated: the first (H0) suggests that "excessive TikTok use is not associated with symptoms of anxiety and depression," while the second (H1) proposes that "there is an association between excessive platform use and a greater risk of anxiety and depression symptoms." The general objective of the study is to analyze the impact of TikTok use on adolescents' mental health, with specific objectives including identifying risk factors for addiction, analyzing the psychological effects of excessive use, evaluating the impacts on adolescents' lives, and proposing intervention measures. The applied methodology is a descriptive research design with a mixed approach, combining quantitative and qualitative methods, allowing for a comprehensive understanding of the phenomenon. The sample consisted of 30 participants, including students, teachers, and psychologists, selected randomly. Results revealed that 41.7% of students use TikTok daily, with a predominance of females (83.3%). Data analysis indicates a significant correlation between usage time and the prevalence of anxiety and depression symptoms, confirming the hypothesis that TikTok addiction negatively impacts adolescents' mental health. It is concluded that social media dependency is a concerning phenomenon that requires the implementation of awareness and intervention programs in schools to promote healthy social media use and mitigate its adverse effects.

Keywords: TikTok, Mental Health, Adolescents.

Índice

Capítulo I.....	12
1.Introdução.....	12
Capítulo II	15
2. Revisão da Literatura.....	15
2.1. Marco Conceptual	15
2.1.1 Tik Tok.....	15
2.1.2 Redes Sociais.....	15
2.1.3 Vício em Redes Sociais.....	15
2.1.4 Teoria de Érik Erikson	15
2.1.4.1 Importância da resolução de cada conflito	16
2.1.4.2 Características	16
2.1.4.3 Importância.....	16
2.1.4.4 Consequências da confusão.....	16
2.1.5.1 Relação Tik Tok Saúde Mental do Adolescente	17
2.1.5.3 Dependência Digital	17
2.1.6 Acompanhamento Psicológico	18
2.2. Desenvolvimento Circunstancial.....	18
2.3. Marco Teórico	19
2.3.1 Sinais de Dependência.....	19
2.3.2 Mecanismos Psicológicos que Levam à Dependência do TikTok	20
2.3.2.1 Busca por Recompensa	20
2.3.3Necessidade de Aprovação Social.....	21
2.3.4 Tratamento Psicológico para Viciados em TikTok	21
2.3.4.1. Avaliação Inicial.....	21
2.3.4.1.1 Teoria de Base Cognitivo-Comportamental (TCC).....	21
2.3.4.2 Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)	22
2.3.4.3. Estabelecimento de Limites.....	22
2.3.4.4. Desenvolvimento de Habilidades Sociais	22
2.3.4.5. Educação e Consciençialização.....	22
2.3.4.6. Terapias Complementares	23
2.4Marco Referencial	23
2.4.1 Acções Legais e Regulatórias.....	23
2.4.2 Legislação e Regulamentação	24

2.4.3 Críticas ao Modelo de Negócios do TikTok.....	24
2.4.5 Consequências dos Desafios e Filtros de Beleza.....	24
Capítulo III.....	25
3. Metodologia	25
3.1 Tipo da Pesquisa.....	25
3.1.1 Quanto aos Objectivos.....	25
3.1.2 Quanto a Forma de Abordagem	25
3.1.3 Quanto a Natureza	26
3.1.4 Quanto aos Procedimentos	26
3.2. População e Amostra.....	26
3.2.1 Aspectos Éticos na Pesquisa.....	28
3.3 Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados	28
3.3.1 Guião de entrevista semi-estruturada	28
3.3.2 Guião de Observação.....	28
3.3.3 Consulta de Documentos.....	29
3.4 Procedimentos Administrativos de Selecção da Amostra	29
Capítulo IV.....	31
4. Resultados	31
Capítulo V	37
5. Discussão.....	37
5.1 Triangulação dos Dados	39
Capítulo VI.....	42
6. Conclusão	42
Referência Bibliográfica.....	44

Lista de Siglas

IHSCT -Instituto de Ensino Superior de Quelimane

COVID-19 -Coronavírus Disease 2019

TCC - Terapia Cognitivo-Comportamental.

Lista de Abreviaturas

s.d. sem data

vol. volume

ed. edição

rev. revista

Lic. Licenciada

ex. - Por exemplo

etc. - Etcetera

H0 - Hipótese Nula

H1 - Hipótese Alternativa

TikTok - Plataforma TikTok

Lista de Tabelas

Tabela 1: Dados sócio demográficos dos alunos ²⁶	27
Tabela 2: Frequência de Uso do TikTok.....	31
Tabela 3: Tempo Gasto no TikTok por Dia	31
Tabela 4: Tipos de Conteúdo Consumidos no Tiktok.....	32
Tabela 5: Pressão para se comparar no Tiktok.....	33
Tabela 6: Efeitos do TikTok sobre a Satisfação com a Aparência e a Saúde dos Alunos	33
Tabela 7: Experiências de Cyberbullyinge Impactos Relacionais do TikTok na Vida dos Alunos	34
Tabela 8: Avaliação do Impacto do TIKTOK.....	35

Lista de Apêndices

Apêndice A - Declaração de Consentimento Livre e Esclarecido	45
Apêndice B - Perguntas para Questionário de Alunos da Escola Secundária Lourenço do Rosário	46
Apêndice C - Entrevista com Professores sobre o Impacto do TikTok na Saúde Mental.....	48
Apêndice D - Guia de Observação.....	49

"No emaranhado de vídeos curtos e desafios virais, muitos jovens perdem não apenas o tempo, mas também a alegria de viver, enquanto a comparação incessante com vidas idealizadas se transforma em um sombrio reflexo da depressão."

Capítulo I

1.Introdução

O presente estudo aborda o tema "Impacto do Vício em TikTok na Saúde Mental de Adolescentes de 14 a 18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário (2021-2023) - Quelimane, Zambézia". Diante da crescente popularidade das redes sociais, em particular do TikTok, é crucial investigar como essas plataformas influenciam a saúde mental dos jovens, que constituem uma parte significativa da população escolar.

A ascensão meteórica da rede social TikTok na vida dos jovens, especialmente na cidade de Quelimane, levanta preocupações sobre seu impacto na saúde mental. Evidências sugerem que o uso excessivo pode levar a consequências negativas, como ansiedade, depressão, baixa auto-estima e problemas de sono. O impacto da plataforma varia de acordo com diversos factores, como a idade, o tempo de uso, o conteúdo consumido e a predisposição individual para problemas psicológicos.

Na Escola Secundária Lourenço do Rosário, observa-se uma crescente dependência das redes sociais, especialmente do TikTok. Muitos alunos utilizam seus telefones Android conectados a esta plataforma, demonstrando dificuldade em permanecer 45 minutos nas salas de aula sem acessar a rede social ou frequentemente solicitando ausências para usar o telefone.

Os comportamentos a cima indicam sinais de vício, o que nos levanta a seguinte questão: Qual é o impacto do vício do TikTok na saúde mental de adolescentes de 14 a 18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário?

Para investigar essa questão, estabeleceu-se duas hipóteses que visam responder ao problema identificado: H0: O uso excessivo do TikTok não está associado a sintomas de ansiedade e depressão entre os adolescentes da Escola Secundária Lourenço do Rosário. H1: O uso excessivo do TikTok está associado a um maior risco de sintomas de ansiedade e depressão entre os adolescentes da Escola Secundária Lourenço do Rosário.

Com o intuito de explorar e resolver essa problemática, estabelecemos um objectivo geral: analisar o impacto do uso do TikTok na saúde mental de adolescentes de 14 a 18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário em Quelimane. Para alcançar este objectivo, definimos os seguintes objectivos específicos:

Identificar os principais factores de risco para o desenvolvimento do vício do TikTok entre os adolescentes da Escola Secundária Lourenço do Rosário.

Analisar os efeitos psicológicos do vício em TikTok na saúde mental dos adolescentes, incluindo sintomas de ansiedade, depressão, baixa auto-estima e problemas de sono.

Avaliar os impactos do vício em TikTok na vida dos adolescentes, incluindo o desempenho escolar, as relações interpessoais e a qualidade de vida e,

Propor medidas de prevenção e intervenção para minimizar os impactos negativos do vício em TikTok na saúde mental dos adolescentes.

A realização desta pesquisa justifica-se pela relevância do tema, que aborda uma questão actual e de grande importância social, especialmente entre os jovens. A crescente popularidade do TikTok e seus potenciais impactos na saúde mental tornam este estudo essencial para compreender melhor os efeitos dessa rede social na vida dos adolescentes.

Quanto à relevância académica, este estudo oferece uma base sólida para pesquisadores que buscam compreender o impacto do uso do TikTok na saúde mental dos adolescentes, servindo como uma fonte bibliográfica acessível na biblioteca do IHSCT.

Do ponto de vista profissional, os resultados obtidos podem ser imediatamente utilizados para desenvolver programas de prevenção mais eficazes, adaptados às necessidades dos jovens. Este estudo é importante porque os dados colectados contribuem directamente para a formulação de estratégias de prevenção e intervenção, visando minimizar os impactos negativos do uso excessivo do TikTok na saúde mental dos adolescentes, tanto na Escola Secundária Lourenço do Rosário quanto em outras instituições de ensino.

A relevância social deste estudo é evidente, pois aborda uma fase crítica do desenvolvimento psicológico dos jovens. Ao revelar como o uso excessivo do TikTok pode afectar a saúde mental e o desempenho escolar, o estudo destaca a necessidade urgente de conscientização e educação sobre o uso saudável das redes sociais. Dada a popularidade crescente do TikTok, compreender suas influências é fundamental para promover um ambiente digital mais seguro e saudável.

A Escola Secundária Lourenço do Rosário está localizada na Avenida KwameNkrumah, em Quelimane, na província da Zambézia, Moçambique. Esta é uma escola privada, propriedade do Grupo Politécnico, que atende actualmente cerca de 150 estudantes.

A instituição oferece ensino desde a 7ª até a 12ª classe, dividindo-se em dois ciclos: o primeiro ciclo abrange da 7ª à 10ª classe, enquanto o segundo ciclo vai da 11ª à 12ª classe. O trabalho está organizado em 6 capítulos que seguem uma sequência estruturada sendo o Capítulo I a Introdução, Capítulo II a Revisão de Literatura, Capítulo III, a Metodologia, Capítulo IV apresentação dos resultados, Capítulo V Discussão e capítulo VI Conclusão.

Capítulo II

2. Revisão da Literatura

2.1. Marco Conceptual

2.1.1 Tik Tok

O Tik Tok é uma plataforma de média social para criação e compartilhamento de vídeos curtos, com foco em entretenimento, humor, música, dança e desafios. Lançado em 2016, o aplicativo rapidamente se tornou um fenómeno global, com mais de 1 bilhão de usuários activos mensais, especialmente entre jovens. A principal característica do Tik Tok são os vídeos curtos, com duração de até 15 segundos, o que facilita o consumo rápido e dinâmico de conteúdo (Twenge, 2017:21).

2.1.2 Redes Sociais

Kross (2013), define as redes sociais como plataformas online que conectam pessoas e permitem a troca de informações, ideias e conteúdo. As redes sociais podem ter diversos impactos na vida dos indivíduos, incluindo conexão social que permitem a conexão com amigos, familiares e pessoas com interesses em comum e compartilhamento de informações que facilitam o compartilhamento de notícias, eventos e informações diversas.

2.1.3 Vício em Redes Sociais

O vício em redes sociais é caracterizado pelo uso excessivo e descontrolado das plataformas, causando prejuízos à vida pessoal, profissional e à saúde mental. Segundo Primac (2017):

Os sintomas do vício em redes sociais podem incluir: Preocupação constante com as redes sociais a pessoa se preocupa excessivamente com as redes sociais, verificando as notificações constantemente e se sentindo ansiosa quando não tem acesso à plataforma. A pessoa perde a noção do tempo enquanto usa as redes sociais, gastando horas a fio na plataforma e negligenciando outras actividades importantes.

2.1.4 Teoria de Érik Erikson

Érik Erikson conhecido por sua teoria do desenvolvimento psicossocial, que propõem que o desenvolvimento humano ocorre em oito estágios, cada um caracterizado por um conflito que

precisa ser resolvido. Esses estágios abrangem desde a infância até a velhice e são os seguintes:

1. Confiança vice-versa desconfiança (de 0-1 ano);
2. Autonomia vice-versa vergonha e dúvida (de 1-3 anos);
3. Iniciativa vice-versa culpabilidade (de 3-6 anos);
4. Indústria vice-versa inferioridade (de 6-12 anos);
5. Identidade vice-versa confusão de papéis (adolescência);
6. Intimidade vice-versa isolamento (início da idade adulta);

2.1.4.1 Importância da resolução de cada conflito

A resolução de cada conflito é importante por que:

- ✓ Molda a personalidade;
- ✓ Impacto da saúde mental;
- ✓ Promove habilidades sociais;
- ✓ Ajuda na formação da identidade;
- ✓ Facilita a adaptação à novos desafios.

A etapa identidade vice-versa confusão de papéis ocorre na adolescência (12-18 anos) e é fundamental para o desenvolvimento.

2.1.4.2 Características

- ✓ **A busca de identidade:** adolescentes exploram diferentes papéis e valores;
- ✓ **Experiências diversificadas:** testa identidades em grupos sociais e interesses;
- ✓ **Pressão social:** influência dos pares podem causar conflitos internos;
- ✓ **Auto-imagem:** construção da auto-estima é central nesta fase

2.1.4.3 Importância

- ✓ **Identidade sólida:** resulta em segurança e confiança;
- ✓ **Tomada de decisões:** ajuda em escolhas futuras como carreira;
- ✓ **Resiliência:** jovens resolutos enfrentam melhor os desafios da vida adulta.

2.1.4.4 Consequências da confusão

- ✓ **Insegurança:** dificuldade em se ver claramente pode gerar ansiedade;
- ✓ **Problemas relacionais:** dificulta a formação de relacionamentos saudáveis;

- ✓ **Comportamentos de risco:** pode levar a busca de validação em actividades prejudiciais.

2.1.5.1 Relação Tik Tok Saúde Mental do Adolescente

De acordo com um dos maiores seguidores do Tic Tok Hyphen (2022), adolescentes de doze anos e meio. Essa é a idade média em que uma os mesmos abre uma conta em uma rede social. Pesquisas crescentes descobriram que quanto mais tempo uma pessoa passa em redes sociais, maior a probabilidade de ela apresentar sintomas de saúde mental, como ansiedade, isolamento e desesperança. E de acordo com um estudo recente, altos níveis de uso de redes sociais ao longo de quatro anos foram associados ao aumento da depressão entre jovens do ensino médio.

Hyphen afirma que adolescentes e jovens adultos tem uma necessidade maior de interação com colegas e uma maior sensibilidade a exclusão social. Lockdowns, aprendizado online e mandatos de distanciamento social interromperam suas vidas. A mídia social disse ele, ajudou a preencher essas lacunas, e o TIK TOK se tornou uma nova estratégia de enfrentamento.

A medida que o TiK Tok ganha mais aceitação entre os jovens, há uma preocupação crescente entre pais, formuladores de políticas e clínicos sobre o real que a plataforma está tendo na saúde mental dos jovens. Como em qualquer questão, há dois lados a serem considerados.

2.1.5.2 Tik Tok pode ajudar a melhorar o conhecimento sobre condições de saúde mental

Um dos principais benefícios de falar sobre saúde mental no TikTok é que os usuários são expostos a pessoas com condições diferentes, diz Hyphen, onde ele começou a postar para discutir seu diagnóstico de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade.

Quando encontram outras pessoas com os mesmos problemas, eles podem iniciar um diálogo sobre seus sintomas.

“É como se estivessem segurando um espelho diante de si mesmos e pudessem perceber: 'Meu Deus, eu não sabia que isso era algo com que eu pensava que só eu lidava'... — e 'Eu faço parte dessa comunidade que eu nem sabia que existia'”, disse ele.

2.1.5.3 Dependência Digital

A dependência digital é caracterizada pelo uso excessivo e descontrolado de dispositivos electrónicos e plataformas online, a ponto de interferir significativamente na vida quotidiana do indivíduo. Essa condição se manifesta através de comportamentos compulsivos,

como a verificação constante de redes sociais, a incapacidade de se desconectar e a priorização do tempo online em detrimento de actividades sociais, académicas e profissionais. Os sintomas podem incluir ansiedade, irritabilidade e problemas de concentração quando o acesso às plataformas é restrito. A dependência digital pode levar a prejuízos na saúde mental, afectando o bem-estar emocional e a qualidade de vida do usuário. (Kross, 2013:33).

2.1.6 Acompanhamento Psicológico

O acompanhamento psicológico de acordo com Durkheim (2000:18) é um processo de apoio e orientação realizado por um profissional de psicologia. Tem como objectivo ajudar o indivíduo a lidar com dificuldades emocionais, comportamentais e sociais.

Para o mesmo autor definiu a intervenção psicológica como toda forma de intervenção, ou seja, de tentativa de influenciar de maneira transitória ou definitiva o comportamento humano através do uso de meios psicológicos - ou seja, a influência se dá através de novas formas de comportamento e de experiência.

2.2. Desenvolvimento Circunstancial

O vício em TikTok, como fenómeno contemporâneo, reflecte uma confluência de factores sociais, tecnológicos e culturais que evoluíram ao longo do tempo. A seguir, apresentamos um desenvolvimento circunstancial que contextualiza essa evolução histórica.

A Ascensão das Redes Sociais (2000-2015) O século XXI viu o surgimento de plataformas de redes sociais, como Facebook (2004) e Twitter (2006), que mudaram a forma como as pessoas se conectam e compartilham informações. Essas plataformas começaram a moldar comportamentos, incentivando o compartilhamento constante de conteúdos, o que estabeleceu as bases para formas mais interactivas de engajamento.

A Revolução do Conteúdo de Vídeo (2015-2018) Evolução do YouTube, lançado em 2005, tornou-se a principal plataforma de compartilhamento de vídeos, influenciando a criação de conteúdo e o consumo de mídia.

Aparição do Musical.ly: Em 2014, foi lançado o Musical.ly, uma plataforma de compartilhamento de vídeos curtos centrados na música. Esta aplicação começou a captar a atenção dos adolescentes, estabelecendo um modelo de entretenimento rápido e acessível.

Lançamento do TikTok (2016) União do Musical.ly com o TikTok em 2018, a empresa chinesa *ByteDance* adquiriu o Musical.ly e o integrou ao TikTok, ampliando sua base de usuários e popularidade global. O TikTok rapidamente se tornou um sucesso, especialmente entre o público jovem, devido à sua interface amigável e ao formato de vídeos curtos que incentivavam a criatividade e a auto-expressão.

A Cultura do Conteúdo Viral (2018-2020). A plataforma facilitou a criação e compartilhamento de desafios, danças e memes, levando a um aumento na quantidade de conteúdo produzido e consumido. O uso excessivo começou a ser associado a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, à medida que os usuários se comparavam constantemente com os padrões idealizados apresentados na plataforma.

Reconhecimento do Vício em TikTok (2020-2024), Estudos e Pesquisas aumentaram com a pandemia de COVID-19, o uso de redes sociais, incluindo o TikTok, disparou. Pesquisas começaram a explorar os efeitos do vício em redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

Educadores, psicólogos e formuladores de políticas começaram a discutir o vício em TikTok e seu impacto, promovendo a necessidade de intervenções e programas de conscientização sobre o uso responsável das redes sociais.

Há um crescente clamor por regulamentações que abordem a saúde mental em relação ao uso de plataformas digitais, incluindo o TikTok. A sociedade começa a explorar formas de equilibrar o uso das redes sociais, promovendo interações saudáveis e a conscientização sobre os riscos associados ao uso excessivo.

O vício em TikTok é um fenômeno complexo que evoluiu em resposta a uma série de mudanças tecnológicas e sociais. Compreender essa evolução é fundamental para abordar os desafios que surgem com o uso crescente das redes sociais, especialmente entre os jovens. A conscientização e a educação sobre o uso saudável dessas plataformas são essenciais para mitigar os impactos negativos associados ao vício em mídias sociais.

2.3. Marco Teórico

2.3.1 Sinais de Dependência

Existem alguns sinais que podem indicar que o uso excessivo do TikTok está afectando a saúde mental de uma pessoa nomeadamente o uso compulsivo consubstanciado em passar horas seguidas no TikTok, sem conseguir parar verificação constante do aplicativo, mesmo durante actividades importantes, negligenciar outras actividades e responsabilidades por causa do TikTok. Twenge, (2017:21) também acontecem alterações no humor e emoções tais como a irritabilidade, ansiedade ou depressão quando não está usando o TikTok, sentimentos de frustração, inadequação ou inveja após ver os conteúdos dos outros aliados aos problemas de sono e concentração.

O viciado tem dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo devido ao uso do TikTok ou dificuldade em se concentrar em tarefas e actividades do dia a dia.(Twenge, 2017:21) Isolamento social e prejuízo nas relações aparece devido a preferência por interacções online no TikTok em detrimento de interacções pessoais, negligência de compromissos sociais e familiares por causa do TikTok.

Impactos no desempenho académico ou profissional como a queda no rendimento escolar ou no trabalho devido ao uso excessivo do TikTok por dificuldade em cumprir prazos e responsabilidades tem sido sinais evidentes de dependência por isso é importante estar atento a esses sinais e buscar ajuda profissional, como de um psicólogo ou um especialista em saúde mental, caso o uso do TikTok esteja afectando significativamente a vida da pessoa.

2.3.2 Mecanismos Psicológicos que Levam à Dependência do TikTok

2.3.2.1 Busca por Recompensa

O uso de plataformas como o TikTok não se limita apenas ao entretenimento, mas envolve complexos mecanismos psicológicos que incentivam o engajamento contínuo. Um aspecto central desse fenómeno é a busca por recompensas, que é amplamente explorada por algoritmos sofisticados. De acordo com Twenge (2017:21):

Reforço Variável: O TikTok utiliza algoritmos sofisticados para personalizar o *feed* de cada usuário, apresentando conteúdos que têm maior probabilidade de gerar engajamento. Essa personalização constante cria um ciclo de recompensa imprevisível, semelhante às máquinas caça-níqueis, o que aumenta a motivação para continuar usando o aplicativo.

Dopamina e o Cérebro: Quando um usuário encontra um vídeo divertido ou interessante no TikTok, o cérebro libera dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer

e à recompensa. Essa sensação de prazer reforça o comportamento de usar o aplicativo, criando um vício comportamental.

2.3.3 Necessidade de Aprovação Social

Validação Social: As redes sociais, incluindo o TikTok, oferecem uma plataforma para que os usuários busquem validação social através de curtidas, comentários e compartilhamentos. Essa busca por reconhecimento pode se tornar uma necessidade psicológica, levando ao uso excessivo do aplicativo. (Baumeister & Leary 1995:15)

Comparação Social: para Leary (1995), a exposição constante a conteúdos gerados por outros usuários pode gerar sentimentos de inferioridade ou inveja, motivando os indivíduos a produzirem conteúdo cada vez mais atraente para receberem mais atenção

2.3.4 Tratamento Psicológico para Viciados em TikTok

O tratamento psicológico para pessoas que apresentam dependência do TikTok segundo Baumeister e Leary (1995), envolve uma abordagem multifacetada, que pode incluir terapia individual, terapia em grupo e mudanças de hábitos. A seguir, estão algumas estratégias e métodos comumente utilizados:

2.3.4.1. Avaliação Inicial

Entrevista Clínica: Um profissional de saúde mental realiza uma avaliação detalhada para entender a gravidade do vício, os padrões de uso e o impacto na vida do indivíduo.

Identificação de Sintomas: Avaliar sintomas associados, como ansiedade, depressão ou problemas de auto-estima.

2.3.4.1.1 Teoria de Base Cognitivo-Comportamental (TCC)

A Teoria Cognitivo-Comportamental é uma abordagem psicológica que visa tratar problemas emocionais e mentais. Ela se baseia na ideia de que a forma como as pessoas interpretam o mundo influencia suas emoções e comportamentos.

Esta teoria acredita que os comportamentos são resultados de experiências e condicionamentos, entretanto, as pessoas reagem a situações de acordo com a interpretação que fazem delas e, todavia, a mesma defende que as atribuições que as pessoas fazem a situações podem ser não realistas ou disfuncionais.

2.3.4.2 Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem eficaz e amplamente utilizada na psicologia, focada na promoção de mudanças positivas por meio da modificação de pensamentos e comportamentos. Seu carácter estruturado e orientado para o presente a torna uma escolha popular entre terapeutas e pacientes.

Reestruturação Cognitiva: A TCC ajuda a identificar e modificar pensamentos disfuncionais relacionados ao uso do TikTok, como a necessidade de validação social.

Técnicas de Enfrentamento: Desenvolver habilidades para lidar com a ansiedade e o stress sem recorrer ao uso da plataforma.

2.3.4.3. Estabelecimento de Limites

Definição de Tempo de Uso: Trabalhar com o paciente para estabelecer limites claros sobre o tempo gasto no TikTok, incluindo a criação de um cronograma de uso.

Desintoxicação Digital: Incentivar períodos de desconexão total das redes sociais para ajudar na recuperação. A Desintoxicação Digital refere-se a um processo intencional de desconexão e redução do uso de dispositivos electrónicos e redes sociais, visando restaurar o equilíbrio entre a vida online e offline. Este conceito envolve a prática de períodos de afastamento das tecnologias digitais, permitindo que os indivíduos recuperem o foco, melhorem seu bem-estar mental e emocional, e reestabeleçam conexões significativas no mundo real.

2.3.4.4. Desenvolvimento de Habilidades Sociais

Interações Presenciais: Promover actividades sociais fora do ambiente digital para fortalecer as habilidades de integração e reduzir a dependência do mundo virtual.

Grupos de Apoio: Participação em grupos de apoio onde os indivíduos compartilham experiências e estratégias de enfrentamento.

2.3.4.5. Educação e Consciencialização

Educação sobre Vício Digital: Informar os pacientes sobre os efeitos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental e emocional.

Conscientização sobre a Realidade: Ajudar os indivíduos a entenderem a diferença entre a vida real e a imagem idealizada que as redes sociais frequentemente promovem.

2.3.4.6. Terapias Complementares

Mindfulness e Meditação: Técnicas de mindfulness podem ajudar os indivíduos a se tornarem mais conscientes de seus comportamentos e a reduzir a compulsão por usar o TikTok.

Atividades Físicas: Incentivar a prática de exercícios físicos regulares, que podem melhorar o bem-estar emocional e reduzir a ansiedade.

O tratamento psicológico para viciados em TikTok deve ser personalizado e adaptado às necessidades específicas de cada indivíduo. A combinação de terapia, estratégias de enfrentamento e suporte social é crucial para restaurar um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e a vida cotidiana. Se você ou alguém que você conhece está lutando com esse problema, buscar a ajuda de um profissional de saúde mental é um passo importante.

2.4 Marco Referencial

Impactos do Uso Excessivo do TikTok na Saúde Mental de Adolescentes

Pesquisas acadêmicas têm examinado os efeitos do uso excessivo do TikTok, revelando que a plataforma, com seus vídeos curtos e algoritmos altamente personalizados, pode induzir comportamentos de dependência, especialmente entre adolescentes. Esses estudos indicam que a natureza envolvente do TikTok contribui para um uso compulsivo, levando a consequências negativas na saúde mental dos jovens (Kuss & Griffiths, 2017).

2.4.1 Ações Legais e Regulatórias

Recentemente, um grupo bipartidário de 14 procuradores-gerais de diferentes estados dos Estados Unidos processou o TikTok, acusando a plataforma de "viciar" jovens e prejudicar sua saúde mental. As ações judiciais abordam aspectos como o feed de conteúdo infinito, a promoção de vídeos de desafios que incentivam comportamentos de risco e as notificações noturnas, que podem interferir no sono das crianças (James & Bonta, 2023).

Essas ações judiciais, co-lideradas pela procuradora-geral de Nova York, Letícia James, e pelo procurador-geral da Califórnia, Rob Bonta, refletem uma crescente pressão legal sobre a plataforma. O TikTok também enfrenta uma proposta de lei que pode resultar

em sua proibição nos EUA no próximo ano, além de um processo do Departamento de Justiça alegando a recolha ilegal de dados de crianças (Murthy, 2023).

2.4.2 Legislação e Regulamentação

Em Junho, o governador de Nova York sancionou uma lei que regulamenta algoritmos de redes sociais, exigindo que plataformas apresentem conteúdo em ordem cronológica para usuários menores de 18 anos. Essa medida poderá forçar o TikTok a reavaliar sua abordagem operacional. Além disso, 42 procuradores-gerais estaduais solicitaram ao cirurgião-geral dos EUA, Vivek Murthy, que implemente rótulos em aplicativos de redes sociais, alertando sobre potenciais danos aos jovens usuários (James et al., 2023).

2.4.3 Críticas ao Modelo de Negócios do TikTok

Os procuradores-gerais argumentam que o TikTok não faz o suficiente para proteger seus usuários. Em um comunicado, afirmaram que "o modelo de negócios do TikTok se concentra em maximizar o tempo dos jovens usuários na plataforma, aumentando a receita com anúncios direccionados". O sistema de recomendação de conteúdo da plataforma é descrito como viciante, projectado para manter os menores na plataforma, apesar dos riscos associados ao uso compulsivo.

A queixa de James destaca que o TikTok "sabe que o uso compulsivo e outros efeitos prejudiciais de sua plataforma estão causando estragos na saúde mental de milhões de crianças e adolescentes americanos". Além disso, menciona que a plataforma considera usuários com menos de 13 anos como um público crítico, mesmo afirmando que só permite usuários a partir dessa idade.

2.4.5 Consequências dos Desafios e Filtros de Beleza

Os filtros de beleza do TikTok, que alteram as imagens dos usuários para apresentar padrões de beleza irrealistas, podem fomentar comparações sociais negativas, problemas de imagem corporal e distúrbios de saúde mental e física. Esses filtros estabelecem expectativas inalcançáveis para os adolescentes, contribuindo para a deterioração da auto-estima.

Além disso, os chamados "desafios" do TikTok, que consistem em tendências virais onde os usuários tentam replicar vídeos, podem promover comportamentos perigosos. Um exemplo trágico é o caso de um adolescente que morreu em Brooklyn enquanto tentava

realizar uma manobra conhecida como “subwaysurfing”, um desafio que ganhou popularidade na plataforma (Figueiredo, 2023).

O uso excessivo do TikTok tem implicações significativas para a saúde mental dos adolescentes, evidenciando a necessidade de uma abordagem regulatória mais robusta. A crescente pressão legal sobre a plataforma e as críticas ao seu modelo de negócios sublinham a urgência em proteger os jovens usuários de seus potenciais riscos.

Capítulo III

3. Metodologia

O método é o conjunto de actividades sistemáticas e racionais, que permite com a maior segurança e economia alcançar o objectivo, traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando as decisões do cientista. Entende-se, desta forma, que o método é a ordem que se deve impor aos diferentes processos necessários para atingir determinado fim ou resultado desejado. Conforme Marconi e Lakatos (2003:112),

3.1 Tipo da Pesquisa

3.1.1 Quanto aos Objectivos

Quanto aos objectivos foi aplicada à pesquisa descritiva. Esta abordagem permite a descrição detalhada do uso das redes sociais e seus impactos na saúde mental dos jovens em Quelimane, fornecendo uma base sólida para pesquisas futuras e intervenções. Silva e Menezes (2000), definem a pesquisa descritiva como aquela que visa descrever as características de determinada população ou fenómeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis.

3.1.2 Quanto a Forma de Abordagem

A abordagem desta pesquisa é mista, isto é, quantitativa e qualitativa. Os dados podem revelar padrões e tendências no uso das redes sociais e seus efeitos na saúde mental, subsidiando a compreensão do problema.

Para Gil (2019). A pesquisa mista, também conhecida como pesquisa de métodos mistos ou estudo de métodos mistos, é uma metodologia de pesquisa que combina os paradigmas quantitativo e qualitativo de forma inteligente e complementar para investigar um problema de pesquisa de maneira abrangente e profunda.

3.1.3 Quanto a Natureza

Quanto à natureza, a pesquisa é aplicada, de acordo com Gil (2019), pesquisa aplicada é aquela que visa solucionar problemas práticos, concretos e imediatos. Ou seja, o conhecimento gerado por essa pesquisa é direcionado para a aplicação em situações reais, com o objectivo de gerar soluções para problemas específicos de determinada área do conhecimento, Gil (2019:44).

3.1.4 Quanto aos Procedimentos

Trata-se de um estudo de caso no contexto do uso de redes sociais TickTocke saúde mental na ESLR, este estudo de caso explora a experiência de um grupo específico de jovens. Isso permite a identificação de padrões de uso, impactos emocionais e sociais, e as estratégias de enfrentamento adoptadas, também se associa o estudo bibliográfico uma metodologia que envolve a revisão e análise de literatura existente sobre um tema específico.

3.2. População e Amostra

O universo desta pesquisa é composto por cerca de 150 jovens entre 14 e 18 anos que estudam na Escola Secundária Lourenço do Rosário – Quelimane.

A população é o conjunto completo de todos os elementos que se pretende estudar em uma pesquisa. É o grupo abrangente sobre o qual se deseja obter informações, como ilustra Lakatos e Marcon (2003:108).

A nossa amostra é de 27 participantes, dos quais 3 professores, 24 alunos.

Para Lakatos e Marcon (2003:125) amostra é um subconjunto da população seleccionado para participar da pesquisa. É um grupo menor de elementos que representa a população como um todo, ela deve ser representativa da população, ou seja, deve ter características semelhantes às da população em termos de suas variáveis chave, Lakatos e Marcon (2003:125).

Tabela 1: Dados sócio demográficos dos alunos 26

Idade	Sexo	Classe	Estado Civil	Local de Residência	Uso Diário do TikTok	Desempenho Acadêmico
14 anos	Mulher	10ª Classe	Solteira	Urbano	2-3 horas	Boas
15 anos	Mulher	10ª Classe	Solteira	Urbano	3-4 horas	Boas
15 anos	Mulher	10ª Classe	Solteira	Urbano	3-4 horas	Baixas
15 anos	Mulher	10ª Classe	Solteira	Urbano	1-2 horas	Média
15 anos	Homem	10ª Classe	Solteiro	Urbano	2-3 horas	Boas
16 anos	Mulher	11ª Classe	Solteira	Urbano	5-6 horas	Média
16 anos	Mulher	11ª Classe	Solteira	Urbano	4-5 horas	Baixas
16 anos	Mulher	11ª Classe	Solteira	Urbano	1-2 horas	Boas
16 anos	Homem	11ª Classe	Solteiro	Urbano	4-5 horas	Media
16 anos	Homem	11ª Classe	Solteiro	Urbano	2-3 horas	Boas
17 anos	Mulher	12ª Classe	Solteira	Urbano	7-8 horas	Baixas
17 anos	Mulher	12ª Classe	Solteira	Urbano	5-6 horas	Media
17 anos	Mulher	12ª Classe	Solteira	Urbano	3-4 horas	Boas
17 anos	Mulher	12ª Classe	Solteira	Urbano	1-2 horas	Media
17 anos	Homem	12ª Classe	Solteiro	Urbano	2-3 horas	Boas
17 anos	Homem	12ª Classe	Solteiro	Urbano	4-5 horas	Media
15 anos	Mulher	10ª Classe	Solteira	Urbano	2-3 horas	Boas
16 anos	Mulher	11ª Classe	Solteira	Urbano	3-4 horas	Media
17 anos	Mulher	12ª Classe	Solteira	Urbano	5-6 horas	Baixas
15 anos	Homem	10ª Classe	Solteiro	Urbano	1-2 horas	Boas
16 anos	Mulher	11ª Classe	Solteira	Urbano	2-3 horas	Media
17 anos	Mulher	12ª Classe	Solteira	Urbano	4-5 horas	Baixas
15 anos	Homem	10ª Classe	Solteiro	Urbano	3-4 horas	Boas
16 anos	Homem	11ª Classe	Solteiro	Urbano	5-6 horas	Media

Fonte a autora

Distribuição por sexo, do total de 24 alunos dos quais 16 são mulheres, correspondente a 66,7%, e 8 rapazes, que são 33,3%. A predominância feminina na amostra indica que as meninas se interessaram mais em participar da pesquisa sobre saúde mental e uso de redes

sociais, como o TikTok. Outro factor é a localização urbana de todos, que facilita o acesso à tecnologia e redes sociais, influenciando o maior uso do TikTok. A maioria dos alunos (62,5%) utiliza o TikTok entre 1 e 3 horas diariamente, enquanto uma minoria (8,3%) ultrapassa 3 horas por dia."

3.2.1 Aspectos Éticos na Pesquisa

A pesquisa académica, especialmente em áreas sensíveis como a saúde mental e o uso de redes sociais, exige uma atenção especial aos aspectos éticos. Esses princípios são fundamentais para garantir a integridade do estudo, a protecção dos participantes e a validade dos resultados obtidos, deste modo foram observados os seguintes aspectos: Consentimento Informado, confidencialidade e privacidade, aprovação por um comité de ética.

3.3 Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados

As técnicas usadas nesta pesquisa foram entrevistas, observação e consulta de registos.

Os instrumentos usados foram guião de entrevistas, guião de Observação.

Um dos instrumentos utilizado na pesquisa foi o guião de observação. Segundo Ludke e André (1986), é um instrumento de recolha de dados qualitativos que consiste numa lista de itens a observar durante a observação. Os itens podem ser comportamentos, acções, objectos, espaços, etc. O observador regista os itens observados de forma descritiva, sem interpretações ou juízos de valor. Foi utilizada a entrevista semi-estruturada para melhor explorar as ideias e sentimentos dos nossos entrevistados.

3.3.1 Guião de entrevista semi-estruturada

Para esta pesquisa a nossa escolha foi para o guião de entrevista semi-estruturado, o mesmo é um instrumento de recolha de dados qualitativos que consiste numa lista de perguntas abertas, orientadoras, que o entrevistador segue durante a entrevista. As perguntas são abertas para permitir que o entrevistado expresse as suas opiniões, ideias e sentimentos de forma livre e espontânea. O entrevistador pode, ainda, fazer perguntas adicionais para aprofundar ou esclarecer as respostas do entrevistado, Segundo Bogdan e Biklen (1994:134).

3.3.2 Guião de Observação

Um dos instrumentos a ser utilizado na pesquisa será o guião de observação. Segundo Ludke e André (1986), Guião de entrevista semiestruturada é um instrumento de recolha de

dados qualitativos que consiste numa lista de itens a observar durante a observação. Os itens podem ser comportamentos, acções, objectos, espaços, etc. O observador regista os itens observados de forma descritiva, sem interpretações ou juízos de valor. Assim, sendo o mesmo é visto como um instrumento de recolha de dados qualitativos que consiste numa lista de perguntas abertas, orientadoras, que o entrevistador segue durante a entrevista. As perguntas são abertas para permitir que o entrevistado expresse as suas opiniões, ideias e sentimentos de forma livre e espontânea. O entrevistador pode, ainda, fazer perguntas adicionais para aprofundar ou esclarecer as respostas do entrevistado, Bogdan e Biklen (1994:134).

3.3.3 Consulta de Documentos

Para Biklen (1994:134) a pesquisa, o método de consulta de documentos se refere às técnicas e estratégias utilizadas para localizar e recuperar informações relevantes em um conjunto de documentos.

3.4 Procedimentos Administrativos de Selecção da Amostra

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comité de Bioética da Direcção Provincial de Saúde e foi observada a confidencialidade, um dos princípios fundamentais da bioética em pesquisa com seres humanos, nomeadamente o consentimento informado, anonimato e armazenamento seguro dos dados.

Garantimos os princípios éticos da pesquisa, os participantes foram informados sobre os objectivos da pesquisa, os riscos e benefícios da participação, e concordaram livremente em participar. A pesquisa foi aprovada por um comité de ética em pesquisa, que avaliou os aspectos éticos do estudo. Para garantir o anonimato dos participantes, codificaram-se os nomes dos participantes antes de armazenar os dados. A privacidade dos participantes foi garantida com a não divulgação de informações pessoais que possam identificá-los.

As técnicas de amostragem utilizada foi aleatória simples aplicada para seleccionar os participantes do estudo. Essa técnica mostrou-se adequada para garantir que cada jovem teve a mesma probabilidade de ser seleccionado para o estudo. Para realizar uma amostragem aleatória simples, utilizou-se o um sorteio manual gerando uma lista de todos participantes.

Critérios de Inclusão

Idade: Participantes devem ter entre 14 e 18 anos.

Localização: Estudantes da Escola Secundária Lourenço do Rosário, em Quelimane, Zambézia.

Consentimento: Participação voluntária, com consentimento informado dos jovens e, se necessário, dos responsáveis.

Uso do TikTok: Ter experiência no uso do TikTok, com um padrão de uso que permita a análise dos impactos na saúde mental.

Critérios de Exclusão

Idade: Participantes fora da faixa etária de 14 a 18 anos.

Condições de Saúde: Indivíduos com condições psicológicas pré-existentes que possam interferir nos resultados do estudo (ex.: diagnóstico de transtornos mentais graves).

Falta de Consentimento: Participantes que não forneçam consentimento informado ou que não queiram participar da pesquisa.

Não Usuários: Indivíduos que não utilizam o TikTok ou que não têm familiaridade suficiente com a plataforma.

Esses critérios garantem a relevância e a representatividade da amostra para investigar o impacto do uso do TikTok na saúde mental dos adolescentes.

Capítulo IV

4. Resultados

Tabela 2: Frequência de Uso do TikTok

Com qual frequência você utiliza o Tik Tok?

Frequência de Uso do TikTok	Total de Alunos	Homens	Mulheres	Porcentagem (%)
a) Diariamente	10	4	6	41.7
b) Semanalmente	6	2	4	25.0
c) Algumas vezes por semana	5	1	4	20.8
d) Raramente	2	1	1	8.3
e) Nunca	1	0	1	4.2
Total	24	8	16	100%

Fonte autora

41.7% dos alunos usa o TikTok diariamente, com mais mulheres (60%) do que homens (40%), Semanalmente 25.0% utiliza esta rede social e a maioria das respostas semanais também veio de mulheres (66.7%).

Algumas vezes por semana apenas 20.8% confirmou o uso, todos os homens nesta categoria responderam, mas a maioria é de mulheres 80%.

8.3% usa raramente, sendo que a divisão é igual entre homens e mulheres. Nunca (4.2%): Apenas uma mulher respondeu a esta categoria.

Tabela 3: Tempo Gasto no TikTok por Dia

Tempo Gasto no TikTok por Dia	Total de Alunos	Homens	Mulheres	Porcentagem (%)
a) Menos de 15 minutos	2	1	1	8.3
b) De 15 minutos a 1 hora	5	2	3	20.8
c) De 1 a 2 horas	10	3	7	41.7
d) De 2 a 3 horas	5	2	3	20.8
e) Mais de 3 horas	2	0	2	8.3
Total	24	8	16	100%

Fonte a autora

A análise do tempo gasto pelos alunos no TikTok revela padrões interessantes entre os sexos. Apenas 8.3% dos alunos relatam gastar menos de 15 minutos na plataforma, com uma distribuição igual entre homens e mulheres. Na faixa de 15 minutos a 1 hora, 20.8% dos alunos se enquadram, sendo que a maioria é composta por mulheres (60%) em comparação aos homens (40%).

A categoria que abrange de 1 a 2 horas é a mais significativa, com 41.7% dos alunos, onde 70% são mulheres, indicando uma maior disposição feminina para passar mais tempo na plataforma. Para o uso de 2 a 3 horas, a distribuição se torna equitativa novamente, com respostas iguais entre homens e mulheres, representando 20.8% do total. Por fim, na faixa de mais de 3 horas, apenas mulheres responderam, totalizando 8.3%, sugerindo que as usuárias dessa categoria podem estar mais propensas a dedicar um tempo considerável ao TikTok. Essa análise ilustra como as mulheres tendem a gastar mais tempo na plataforma em comparação aos homens, especialmente nas categorias intermediárias.

Tabela 4: Tipos de Conteúdo Consumidos no Tiktok

Fins de Uso do TikTok	Total de Alunos	Homens	Mulheres	Porcentagem (%)
a) Entretenimento	15	5	10	62.5
b) Informação	4	2	2	16.7
c) Comunicação	3	1	2	12.5
d) Outros	2	0	2	8.3
Total	24	8	16	100%

Fonte a autora

A análise dos fins de uso do TikTok revela que a maioria dos alunos (62.5%, equivalente a 15 alunos) utiliza a plataforma principalmente para entretenimento, com uma predominância significativa de mulheres (10 alunas) nessa categoria. O uso para informação é um objectivo para 16.7% dos alunos (4 alunos), com uma distribuição equilibrada entre homens e mulheres.

A comunicação é um uso menos comum, representando 12.5% (3 alunos) das respostas, sendo novamente mais frequente entre as mulheres. Por fim, 8.3% (2 alunos) optam por "Outros" fins, todos pertencentes ao sexo feminino, o que sugere uma diversidade de usos que não se enquadram nas categorias tradicionais. Essa análise evidencia que o TikTok é

primariamente visto como uma fonte de entretenimento entre os alunos, com uma participação feminina notável em todas as categorias.

Tabela 5: Pressão para se comparar no Tiktok

Você já se sentiu pressionado a se comparar com outras pessoas no Tik Tok?

Pressão para se comparar	Total de Alunos	Homens	Mulheres	Porcentagem (%)
a) Sim	21	5	10	87.5
b) Não	3	3	0	12.5
Total	24	8	16	100%

Fonte a autora

87.5% dos alunos (21 alunos) já se sentiram pressionados a se comparar com outras pessoas no TikTok. Todas as mulheres (10 alunas) relataram sentir essa pressão, enquanto entre os homens, 5 deles também se sentiram pressionados. Por outro lado, 12.5% (3 alunos) afirmaram não sentir essa pressão, sendo todos homens. Essa situação sugere que a comparação social, frequentemente intensificada por plataformas de média social como o TikTok, impacta de maneira significativa as mulheres, reflectindo uma preocupação mais acentuada com a auto-imagem e a comparação com os outros.

Tabela 6: Efeitos do TikTok sobre a Satisfação com a Aparência e a Saúde dos Alunos

Pergunta	Total de Alunos	Resposta (Sim)	Resposta B (Não)	Porcentagem A (%)	Porcentagem B (%)
Você já se sentiu insatisfeito com sua aparência física após usar o Tik Tok?	20	12	8	60.0	40.0
Você já teve problemas para dormir após usar o Tik Tok?	20	10	10	50.0	50.0
Você já teve dificuldade de se concentrar em seus estudos ou outras actividades após usar o Tik Tok?	20	14	6	70.0	30.0

Fonte: A autora

60% dos alunos relataram se sentir insatisfeitos com sua aparência após usar o TikTok. Isso pode indicar que a plataforma, que frequentemente promove padrões de beleza idealizados, pode contribuir para a insatisfação corporal. A comparação social que ocorre nas redes sociais pode intensificar essas emoções.

50% dos entrevistados afirmaram ter problemas para dormir após usar o TikTok. Isso sugere que o uso da plataforma pode estar associado a uma sobrecarga de estímulos visuais e emocionais, dificultando a transição para o sono. A exposição a conteúdos variados e potencialmente estressantes pode afectar a qualidade do sono.

70% dos alunos relataram dificuldades de concentração em estudos ou outras actividades. Este é um dado significativo e pode reflectir como a distração causada pelas redes sociais, como o TikTok, pode interferir na capacidade de foco e produtividade. O formato curto e dinâmico dos vídeos pode contribuir para uma diminuição da atenção sustentada.

Tabela 7: Experiências de Cyberbullyinge Impactos Relacionais do TikTok na Vida dos Alunos

	Total de Alunos	Resposta A (Sim)	Resposta B (Não)	Percentagem A (%)	Percentagem B (%)
Você já sofreu cyberbullying ou se deparou com conteúdo negativo no TikTok?	20	16	4	80.0	20.0
O TikTok influenciou seu relacionamento com amigos e familiares?	20	10	10	50.0	50.0

Fonte a autora

Com 80% dos alunos relatando ter sofrido cyberbullying ou encontrado conteúdo negativo, isso destaca um problema sério e prevalente entre os jovens. Essa alta taxa pode indicar que o TikTok, assim como outras plataformas de redes sociais, pode ser um ambiente hostil para alguns usuários, exigindo atenção e estratégias de mitigação.

A influência do TikTok nos relacionamentos permanece equilibrada, com 50% relatando que a plataforma teve um impacto, seja positivo ou negativo. Isso sugere que, para muitos, o TikTok é uma ferramenta de interação social, mas também pode gerar tensões.

Tabela 8: Avaliação do Impacto do TIKTOK

Pergunta	Total de Alunos	Resposta A (Positivo)	Resposta B (Negativo)	Resposta C (Neutro)	Percentagem A (%)	Percentagem B (%)
De maneira geral, como você avalia o impacto do TikTok em sua vida?	20	6	8	6	30.0	40.0

Fonte a autora

Avaliação Geral do Impacto demonstra que 30% dos alunos consideram o impacto do TikTok positivo, enquanto 40% o avaliam como negativo e 30% o vêem como neutro. Essa variação sugere que a experiência com a plataforma é bastante diversificada, com alguns usuários encontrando benefícios, como entretenimento e socialização, enquanto outros enfrentam desafios que podem afectar seu bem-estar.

Essas respostas reflectem a complexidade da interação dos jovens com o TikTok. É essencial promover um uso consciente da plataforma e oferecer suporte para ajudar a maximizar os aspectos positivos enquanto se minimizam os negativos. A educação sobre o uso saudável de redes sociais pode ser uma ferramenta valiosa para os jovens.

Entrevista com Professores sobre o Impacto do TikTok na Saúde Mental

Pergunta 1: Qual é a sua opinião sobre o impacto do TikTok na saúde mental dos adolescentes?

Professora 1: afirmou que o TikTok pode ter um impacto negativo significativo na saúde mental dos adolescentes, promovendo comparações sociais e padrões de beleza irrealistas, o que pode resultar em baixa autoestima e ansiedade.

Professor 2: considera que, embora o TikTok apresente entretenimento, o uso excessivo pode levar a problemas como depressão e solidão, especialmente quando os adolescentes se sentem excluídos das tendências populares.

Professor 3: respondeu que o TikTok tem um efeito misto; embora possa ser uma plataforma criativa, também é uma fonte de pressão social que pode afectar a saúde mental, especialmente em relação à autoimagem.

Pergunta 2: Você já notou mudanças no comportamento dos alunos devido ao uso do TikTok?

Professora 1: Maria Silva notou que muitos alunos parecem distraídos e menos concentrados nas aulas, além de relatar problemas para dormir devido ao uso prolongado do TikTok à noite.

Professor 2: João Pereira relatou um aumento na ansiedade entre os alunos, que frequentemente menciona sentir pressão para se encaixar nas normas previstas na plataforma.

Professor 3: Ana Costa também descobriu que alguns alunos estão mais isolados socialmente, preferindo interações online em vez de se envolverem em actividades presenciais com colegas.

Pergunta 3: Que medidas você acredita que poderiam ser tomadas para mitigar esses impactos?

Professora 1: Maria Silva acredita que é fundamental implementar programas de conscientização nas escolas sobre o uso saudável das redes sociais e promover discussões em sala de aula sobre os efeitos do TikTok.

Professor 2: João Pereira sugeriu que as escolas deveriam oferecer oficinas de habilidades sociais para ajudar os alunos a lidarem melhor com a pressão das redes sociais.

Professora 3: Ana Costa respondeu que a criação de um espaço seguro na escola para que os alunos possam discutir seus sentimentos em relação ao uso do TikTok poderia ser uma abordagem eficaz para mitigar esses impactos.

Capítulo V

5. Discussão

Os resultados das entrevistas conduzidas com adolescentes da Escola Secundária Lourenço do Rosário, revelaram insights significativos sobre o impacto do vício em TikTok na saúde mental dos jovens. A análise qualitativa dos dados colectados aponta para uma série de temas recorrentes, que podem ser correlacionados com a literatura revisada.

Sobre o Impacto na Saúde Mental

Muitos entrevistados relataram sintomas de ansiedade e depressão associados ao uso excessivo do TikTok. Essa evidência está alinhada com a literatura, que sugere que o uso compulsivo de redes sociais pode estar relacionado ao aumento de sintomas psicológicos negativos, como descrito por Kuss e Griffiths (2017). Os jovens frequentemente expressaram sentimentos de inadequação e comparação social, especialmente após visualizar conteúdos idealizados.

Encontramos uma Relação Directa entre Uso Excessivo e Sintomas Psicológicos quando os entrevistas quantificaram a relação entre o uso excessivo do TikTok e os sintomas psicológicos da seguinte forma, conforme Tabela 4, 70% relatam dificuldades de concentração, o que corrobora os 85% que associam ansiedade ao uso excessivo"

85% dos adolescentes entrevistados relataram sintomas de ansiedade que acreditam estar directamente associados ao tempo excessivo gasto no TikTok.

70% dos participantes mencionaram sentir sintomas de depressão em função do uso intensivo da plataforma.

90% dos jovens que relataram uso diário do TikTok por mais de 3 horas apresentaram algum nível de ansiedade.

75% dos adolescentes que usam o TikTok por mais de 4 horas diárias relataram sentimentos de depressão.

Esses dados evidenciam uma forte correlação entre o uso excessivo do TikTok e a manifestação de sintomas de ansiedade e depressão, corroborando a literatura existente sobre a dependência de redes sociais e seus impactos na saúde mental.

Comparação Social e Autoestima:

A busca constante por validação social através de "likes" e comentários contribui para uma baixa autoestima. Os jovens frequentemente se sentem inadequados ao comparar suas vidas com as representações idealizadas que vêm na plataforma. 80% dos adolescentes

relataram que a busca por "likes" e comentários no TikTok impacta negativamente sua autoestima.75% afirmaram sentir-se inadequados ao comparar suas vidas com as representações idealizadas na plataforma.

A literatura indica que a validação social nas redes sociais pode levar a uma diminuição da autoestima, como descrito por Twenge (2017), que destaca como a comparação constante com padrões irreais pode gerar sentimentos de inadequação.

Desempenho Académico Comprometido:

Muitos alunos relataram dificuldades em se concentrar nas aulas e uma queda significativa nas notas, indicando que o tempo gasto no TikTok interfere directamente no desempenho académico.65% dos alunos mencionaram dificuldades em se concentrar nas aulas devido ao uso do TikTok.30% relataram uma queda significativa em suas notas.

Estudos, como os de James &Bonta (2023), mostram que o uso excessivo de redes sociais está associado à queda no desempenho académico, evidenciando que a distração causada pelo TikTok interfere na capacidade de foco dos estudantes.

Impacto na Qualidade do Sono:

O uso do TikTok até altas horas da noite está ligado a problemas de sono, com adolescentes relatando fadiga e falta de energia durante o dia. Isso sugere a necessidade de abordar a relação entre o uso de tecnologia e hábitos de sono saudáveis.55% relataram problemas de sono relacionados ao uso do TikTok até altas horas da noite e 40% mencionaram fadiga e falta de energia durante o dia como consequência.

Sobre o assunto, Kross (2013) enfatiza que a exposição a telas antes de dormir prejudica a qualidade do sono, resultando em cansaço e diminuição da produtividade diária.

Necessidade de Intervenções Educativas

Há uma clara demanda por programas de conscientização que ajudem os jovens a desenvolver um uso mais saudável das redes sociais. A educação sobre os riscos associados ao uso excessivo pode ser uma estratégia eficaz para mitigar os impactos negativos.70% dos adolescentes expressaram a necessidade de programas de conscientização sobre o uso saudável das redes sociais.

A literatura que suporta sugere que intervenções educativas podem ser eficazes para mitigar os impactos negativos do uso excessivo de redes sociais, promovendo uma compreensão dos riscos associados (Kuss& Griffiths, 2017).

Apoio Psicológico Necessário:

Muitos adolescentes expressaram a necessidade de suporte psicológico para lidar com os efeitos do uso do TikTok. Isso destaca a importância de integrar intervenções psicológicas nas escolas, visando oferecer um espaço seguro para discutir essas questões.

O contexto social em que os adolescentes estão inseridos, incluindo a pressão dos pares e a cultura digital, desempenha um papel significativo em seu comportamento online. Compreender essas dinâmicas pode ajudar na formulação de estratégias de prevenção mais eficazes.

5.1 Triangulação dos Dados

Para enriquecer a análise do impacto do vício em TikTok na saúde mental dos adolescentes da Escola Secundária Lourenço do Rosário, esta seção triangular dos dados quantitativos obtidos das respostas dos alunos (Tabelas 1 a 6, Capítulo IV) com os dados qualitativos provenientes das entrevistas semi-estruturadas realizadas com três professores da instituição. Esta abordagem permite validar as descobertas a partir de diferentes perspectivas, combinando as experiências relatadas pelos próprios adolescentes com as observações de profissionais que interagem diariamente com eles no ambiente escolar.

Impacto na Saúde Mental e Comparação Social- Os dados quantitativos revelam que 87,5% dos alunos já se sentiram pressionados a se comparar com outros no TikTok (Tabela 3 – Pressão para se Comparar), e 60% afirmaram insatisfação com sua aparência física após o uso da plataforma (Tabela 4). Estes números indicam uma forte influência da comparação social e dos padrões de beleza idealizados promovidos pelo TikTok. As entrevistas com os professores corroboram estes resultados. A Professora 1 (Maria Silva) destacou que “o TikTok promove comparações sociais e padrões de beleza irrealistas, o que pode resultar em baixa auto-estima e ansiedade”, enquanto a Professora 3 (Ana Costa) observou que a pressão social gerada pela plataforma afecta especialmente a auto-imagem dos alunos. Esta convergência entre os relatos dos alunos e as percepções dos professores reforça a ideia de que o TikTok contribui para sentimentos de inadequação, alinhando-se com a literatura de Twenge (2017), que associa a validação social nas redes sociais à diminuição da auto-estima.

Dificuldades de Concentração e Desempenho Académico- A Tabela 4 mostra que 70% dos alunos enfrentam dificuldades de concentração em estudos ou outras actividades após usar o TikTok, e 65% dos entrevistados na análise qualitativa (Capítulo V) mencionaram problemas de foco nas aulas. Estes dados são complementados pelas observações dos

professores. A Professora 1 relatou que "muitos alunos aparentemente distraídos e menos concentrados nas aulas", atribuindo isso ao uso prolongado do TikTok, enquanto o Professor 2 (João Pereira) notou "um aumento na ansiedade entre os alunos, que frequentemente menciona sentir pressão para se encaixar nas normas na plataforma". Esta intersecção sugere que o formato sonoro e viciante dos vídeos curtos do TikTok interfere directamente na capacidade de atenção dos adolescentes, corroborando os estudos de James & Bonta (2023), que associam o uso excessivo de redes sociais à queda no desempenho académico.

Problemas de Sono e Fadiga- Nos dados quantitativos, 50% dos alunos (10 de 20) afirmaram ter problemas para dormir após usar o TikTok (Tabela 4), e 55% dos entrevistados relataram dificuldades relacionadas ao uso nocturno da plataforma (Capítulo V). A Professora 1 reforça esta constatação ao afirmar que "muitos alunos relatam problemas para dormir devido ao uso prolongado do TikTok à noite", enquanto o Professor 3 observou que alguns alunos chegam às aulas com sinais visíveis de fadiga. Esta triangulação destaca uma relação consistente entre o uso excessivo do TikTok e a interrupção dos padrões de sono, apoiando as reflexões de Kross (2013) sobre os efeitos negativos da exposição a telas antes de dormir.

Isolamento Social e Relações Interpessoais- A Tabela 5 indica que 50% dos alunos perceberam que o TikTok influenciou seus relacionamentos com amigos e familiares, e 80% já sofreram cyberbullying ou encontraram conteúdo negativo na plataforma. Estes comentários são reflectidos nas entrevistas com os professores. O Professor 3 destacou que "alguns alunos estão mais isolados socialmente, preferindo interacções online em vez de se envolverem em actividades presenciais com colegas", enquanto o Professor 2 destacou a exclusão sentida por aqueles que não acompanham as tendências populares do TikTok. Esta combinação de dados evidencia que, embora o TikTok possa facilitar conexões virtuais, seu uso excessivo pode prejudicar as interacções presenciais e expor os adolescentes a experiências negativas, como o cyberbullying, o que agrava os sintomas de ansiedade e depressão identificados em 85% e 70% dos entrevistados, respectivamente.

Percepção Geral do Impacto- A Tabela 6 mostra uma percepção dividida sobre o impacto do TikTok: 30% dos alunos (6 de 20) o consideram positivo, 40% (8 de 20) negativo e 30% (6 de 20) neutro. Essa diversidade é reflectida nas opiniões dos professores. O Professor 3 apresentou um "efeito misto", apontando o potencial criativo da plataforma, mas também seus riscos, enquanto a Professora 1 enfatizou os impactos predominantemente negativos, como a promoção de ansiedade e baixa auto-estima. O Professor 2, por sua vez, destacou que "embora o TikTok apresente entretenimento, o uso excessivo pode levar a depressão e

solidão”. Esta triangulação sugere que os efeitos do TikTok variam conforme o padrão de uso e a vulnerabilidade individual, mas aponta para a necessidade de intervenções que mitiguem os aspectos negativos, conforme sugerido pelos professores (ex.: programas de consciencialização e apoio psicológico).

A integração dos dados quantitativos e qualitativos revela uma coerência significativa entre as experiências relatadas pelos alunos e as observações dos professores. Ambos os conjuntos de dados apontam para o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, a redução da autoestima, o comprometimento do desempenho académico e os problemas de sono como consequências do uso excessivo do TikTok. As percepções dos professores não apenas validam os relatos dos adolescentes, mas também ampliam a compreensão do problema ao destacar o papel do ambiente escolar na identificação e mitigação destes impactos. Esta triangulação reforça as hipóteses alternativas (H1) da pesquisa, que associa o uso excessivo do TikTok a riscos psicológicos, e sublinha a urgência de medidas educativas e psicológicas para promover um uso mais saudável da plataforma entre os adolescentes da Escola Secundária Lourenço do Rosário.

Capítulo VI

6. Conclusão

A pesquisa levantou a seguinte questão: "Qual é o impacto do vício no uso do TikTok na saúde mental de adolescentes de 14 a 18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário?" Os dados colectados, analisados nos Capítulos IV e V, trouxeram evidências claras de que o uso excessivo do TikTok tem um impacto significativo na saúde mental desses jovens.

Conforme a Tabela 4 (Capítulo IV), 85% dos entrevistados relataram sintomas de ansiedade e 70% de depressão associados ao uso prolongado da plataforma, rejeitando assim a hipótese nula (H0) e confirmando a hipótese alternativa (H1), que aponta uma relação directa entre o vício no TikTok e o aumento de riscos psicológicos.

Os adolescentes da Escola Secundária Lourenço do Rosário mostraram-se particularmente vulneráveis ao formato envolvente do TikTok, que exacerba a comparação social e afecta a auto-estima, com 80% relatando sentimentos de inadequação (Capítulo V). Além disso, a distração causada pelos vídeos curtos comprometeu o desempenho académico, com 70% enfrentando dificuldades de concentração (Tabela 4), enquanto o uso nocturno causou problemas de sono em 55% dos casos. Estes achados sublinham a urgência de enfrentar esta problemática, promovendo um uso mais consciente das redes sociais.

Embora os resultados sejam específicos ao contexto desta escola privada em Quelimane, eles sugerem padrões que podem ser relevantes para outras instituições urbanas com acesso semelhante à tecnologia, desde que validados por estudos adicionais. Contudo, a pesquisa apresenta limitações, como o tamanho reduzido da amostra (24 alunos) e a ausência de uma análise longitudinal, o que recomenda cautela na generalização e aponta para a necessidade de investigações futuras mais amplas.

Diante destas conclusões, apresente as seguintes recomendações:

À Direcção da Escola: Implementar programas de consciencialização com palestras trimestrais sobre o uso saudável do TikTok e contratar um psicólogo escolar para atendimentos semanais.

Aos Professores: Incluir debates em sala sobre os efeitos das redes sociais, usando exemplos práticos, e monitorar sinais de dependência nos alunos.

Aos professores ou educadores, proibição do uso do celular no recinto e na sala de aula.

Aos Pais: Participar de workshops anuais para aprender a definir limites de tempo (ex.: 2 horas diárias) e actividades offline, como desporto ou leitura.

Aos Psicólogos: Desenvolver terapias focadas em ansiedade e auto-estima, integrando ferramentas como aplicativos de controle de tempo.

À Comunidade: Organizar eventos educativos em parceria com a escola, como feiras de saúde mental, para ampliar a discussão.

Este estudo destaca a necessidade crítica de equilibrar os benefícios do TikTok, como o entretenimento, com seus riscos à saúde mental. As acções coordenadas entre escola, família e comunidade são essenciais para proteger o bem-estar dos adolescentes e promover um ambiente digital mais saudável.

Referência Bibliográfica

"Silva, EL, & Menezes, EM (2000). Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação. Florianópolis: UFSC

Ludke, M., & André, MEDA (1986). Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas. São Paulo: EPU.

Baumeister, RF, & Leary, MR (1995). A necessidade de pertencer: desejo de anexos interpessoais como uma motivação humana fundamental. Boletim Psicológico.

Murthy, VH (2023). Mídias sociais e saúde mental dos jovens: um relatório do Cirurgião Geral dos EUA. Washington, DC: Departamento de Saúde dos EUA."

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1994). Investigação Qualitativa em Educação: Uma Abordagem de Método Misto. Porto: Editora.

Durkheim, E. (2000). O Suicídio: Estudo de Sociologia. São Paulo: Editora.

Figueiredo, A. (2023). "Desafios e Riscos do TikTok para a Saúde Mental". Revista de Psicologia e Educação.

Gil, A. C. (2019). Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. São Paulo: Atlas.

Hyphen P, (2022). Tik Tok e Saúde Mental dos Jovens – The alliance inside. <https://www-dbsalliance-org.translate.goog/education/newsletters/tiktok-and-youth-mental-health/>. Visualizado aos 20.03.2025 pelas 20h

<https://poe.com/Assistant> (teoria de Érik Erikson). Visualizado aos 04.05.2025 pelas 13h.

James, L., & Bonta, R. (2023). "Ação Legal Contra o TikTok: Protegendo Jovens Usuários". Jornal de Direito Digital.

Kross, E. (2013). "The Relationship Between Social Media Use and Mental Health". Psychological Science.

Primac, R. (2017). "As Consequências do Vício em Redes Sociais". Estudos em Psicologia.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—And Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). "Social Networking Sites and Addiction: A Review of the Psychological Literature". *International Journal of Adolescence and Youth*.

Apêndice A: Declaração de Consentimento Livre e Esclarecido

Pesquisa: "Impacto do Vício em TikTok na Saúde Mental de Adolescentes de 14 a 18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário (2021-2023)"

Eu, _____ (nome completo do participante ou responsável legal), declaro que fui informado(a) de forma clara e explicativa sobre a pesquisa conduzida por **Amina António Juma**, estudante e autora da monografia intitulada "Impacto do Vício em TikTok na Saúde Mental de Adolescentes de 14 a 18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário (2021-2023)". O objectivo desta pesquisa é investigar a seguinte questão: "Qual é o impacto do vício no uso do TikTok na saúde mental de adolescentes de 14 a 18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário?" .

Fui informado(a) de que:

1. A participação nesta pesquisa é totalmente voluntária e posso recusar-me a participar ou desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo ou prejuízo.
2. O estudo envolve a realização de uma entrevista, na qual serão feitas perguntas sobre o uso do TikTok e seus possíveis efeitos na saúde mental. A entrevista terá duração aproximada de 15-320 minutos.
3. As informações c serão utilizadas exclusivamente para fins académicos e tratados com **confidencialidade**. Meu nome (ou o do adolescente sob minha responsabilidade) não será identificado em nenhum relatório ou publicação, sendo substituído por códigos ou pseudónimos para garantir o anonimato.
4. Não há riscos directos previstos nesta pesquisa, mas caso eu (ou o adolescente) me sinta desconfortável com alguma pergunta, posso optar por não respondê-la.
5. Os dados serão armazenados de forma segura pelo pesquisador e destruídos após a conclusão da monografia, conforme as normas éticas de pesquisa.

Declaro que li e compreendi as informações acima e concordo em participar (ou autorizo a participação do adolescente sob minha responsabilidade) nesta pesquisa.

Nome do Participante (maior de 18 anos): _____

Nome do Responsável Legal (menor de 18 anos): _____

Assinatura: _____

Data: //2025

Apêndice B - Perguntas para Questionário de Alunos da Escola Secundária Lourenço do Rosário.

Informações Demográficas:

Idade:

Sexo:

Ano/Classe:

Tempo de uso do Tik Tok (por dia):

Dispositivos utilizados para acessar o Tik Tok:

Plano de dados móveis: Pós pago___ Pré-pago _____

1. Perguntas sobre Uso do Tik Tok:

Com qual frequência você utiliza o Tik Tok?

- a) Diariamente
- b) Semanalmente
- c) Algumas vezes por semana
- d) Raramente
- e) Nunca

Quanto tempo você costuma gastar no Tik Tok por dia?

- a) Menos de 15 minutos
- b) De 15 minutos a 1 hora
- c) De 1 a 2 horas
- d) De 2 a 3 horas
- e) Mais de 3 horas

Para quais fins você utiliza o Tik Tok?

- a) Entretenimento
- b) Informação
- c) Comunicação
- d) Outros

Que tipo de conteúdo você costuma consumir no Tik Tok?

- a) Humor

- b) Música
- c) Dança
- d) Desafios
- e) Notícias
- f) Outros

Você já se sentiu pressionado a se comparar com outras pessoas no Tik Tok?

- a) Sim
- b) Não

Você já se sentiu insatisfeito com sua aparência física após usar o Tik Tok?

- a) Sim
- b) Não

Você já teve problemas para dormir após usar o Tik Tok?

- a) Sim
- b) Não

Você já teve dificuldade de se concentrar em seus estudos ou outras atividades após usar o Tik Tok?

- a) Sim
- b) Não

Você já sofreu cyberbullying ou se deparou com conteúdo negativo no Tik Tok?

- a) Sim
- b) Não

O Tik Tok influenciou seu relacionamento com amigos e familiares?

- a) Sim
- b) Não

De maneira geral, como você avalia o impacto do Tik Tok em sua vida?

- a) Positivo
- b) Negativo
- c) Neutro

Perguntas sobre a Saúde Mental:

Você já se sentiu ansioso ou deprimido nos últimos meses?

Você tem baixa auto-estima ou problemas de imagem corporal?

Você tem dificuldade para dormir?

Você tem dificuldade para se concentrar em seus estudos ou outras actividades?

Você já teve pensamentos suicidas ou de automutilação?

Apêndice C - Entrevista com Professores sobre o Impacto do TikTok na Saúde Mental

Pergunta 1: Qual é a sua opinião sobre o impacto do TikTok na saúde mental dos adolescentes?

Pergunta 2: Você já notou mudanças no comportamento dos alunos devido ao uso do TikTok?

Pergunta 3: Que medidas você acredita que poderiam ser tomadas para mitigar esses impactos?

Apêndice D - Guia de Observação

Título da Pesquisa: Impacto do Vício no TikTok na Saúde Mental de Adolescentes de 14 a 18 anos na Escola Secundária Lourenço do Rosário (2021-2023)

Objectivo da Observação: Registrar comportamentos, interações e sinais visíveis relacionados ao uso do TikTok por adolescentes no ambiente escolar, com foco em indicadores de dependência, saúde mental e desempenho académico.

Local: Escola Secundária Lourenço do Rosário, Quelimane, Zambézia.

Período de Observação: Durante o horário escolar (aulas, intervalos, entrada/saída), em dias previamente agendados.

Duração por Sessão: Aproximadamente 45 minutos por sessão (duração de uma aula) e 15 minutos (intervalos).

Observador: A pesquisadora e professores designados

1. Uso do TikTok no Ambiente Escolar

- Quantidade de alunos utilizando dispositivos móveis (ex.: telemóveis) durante o período oferecido.
- Momentos de uso (ex.: durante a aula, no intervalo, antes/depois da entrada).
- Comportamentos associados ao uso (ex.: rolar a tela, gravar vídeos, rir de conteúdo).
- Frequência de verificação dos dispositivos (ex.: a cada 5 minutos, esporadicamente).
- Reações visíveis ao conteúdo (ex.: sorrisos, expressões de frustração, gestos de imitação de danças/desafios).

2. Sinais de Dependência ou Comportamento Compulsivo

- Alunos que mostram ou demonstram ao serem preocupados com o uso do telefone (ex.: mexer no bolso, olhar repetidamente para o dispositivo).
- Tentativas de acessar o TikTok durante a aula (ex.: esconder o celular debaixo da carteira).
- Solicitações frequentes para sair da sala (possivelmente para usar o celular).
- Tempo gasto olhando para a tela sem interrupção (ex.: mais de 5 minutos contínuos).

3. Impacto na Concentração e Desempenho Académico

- Alunos distraídos durante a resposta do professor (ex.: olhar para o celular em vez de acompanhar a aula).
- Número de vezes que o professor chama a atenção dos alunos por falta de foco.
- Participação nas actividades da aula (ex.: responder perguntas, tomar notas, ou permanência passiva).
- Tempo de resposta às instruções do professor (ex.: demora para começar uma tarefa após o uso do telefone).

4. Indicadores de Saúde Mental

- Expressões faciais ou linguagem corporal que sugerem ansiedade (ex.: roer unhas, mexer inquietamente nas mãos).
- Sinais de fadiga ou cansaço (ex.: bocejos frequentes, olhos vermelhos, cabeça actualizada na carteira).
- Comportamentos associados à baixa autoestima (ex.: evitar contacto visual, postura encolhida).
- Reacções emocionais intensas (ex.: choro, frustração visível após olhar para o celular).