



## **Dependência Digital e Adolescentes: relato de experiência de acadêmicos de medicina sobre educação em saúde**

### **Digital Addiction and Adolescents: medicine students experience report on health education**

**Daniela Maysa de Souza, Anne Laura Baschera de Souza, Beatriz Fabiani Baixo, Eloiza Vitória Kaefer, Keila Zaniboni Siqueira Batista**

#### **Autor Correspondente:**

João Santos Bernardes

Avenida Anísio Haddad, 6751, Jardim Morumbi, São José do Rio Preto – São Paulo, Brasil. CEP: 15090-305.

E-mail: [bernardes@gmail.com](mailto:bernardes@gmail.com)

#### **RESUMO**

**Introdução:** O uso massivo das mídias sociais por crianças e adolescentes tem sido associado a distúrbios cognitivos, comportamentais e do sono nessa faixa etária. Essas consequências, intensificadas com o isolamento social da pandemia de COVID-19, continuam impactando a saúde mental e o desenvolvimento dos jovens. **Objetivo:** Relatar uma experiência de educação em saúde voltada a adolescentes sobre dependência digital, destacando os impactos da atividade tanto na conscientização dos estudantes quanto na formação crítica dos acadêmicos de medicina. **Relato da Experiência:** Através de uma metodologia ativa, foi promovida uma discussão sobre a rotina dos estudantes e aplicada uma pesquisa para identificar o nível de dependência do celular. Os resultados indicaram um grau moderado de dependência digital em grande parte dos estudantes, o que também levou os acadêmicos a refletirem sobre seu próprio uso das tecnologias digitais. **Conclusões:** Os efeitos da dependência digital seguem presentes no contexto atual, exigindo estratégias educativas contínuas. A aplicação da metodologia ativa na educação em saúde contribuiu para a reflexão crítica dos futuros profissionais sobre seu papel na promoção da saúde comunitária e na construção autônoma do conhecimento.

#### **ABSTRACT**

**Introduction:** The widespread use of social media by children and adolescents has been associated with cognitive, behavioral, and sleep disturbances in this age group. These consequences, intensified by social isolation during the COVID-19 pandemic, continue to impact the mental health and development of young people. **Objective:** Report a health education experience aimed at adolescents about digital dependence, highlighting the impacts of the activity both on student awareness and on the critical training of medical students. **Experience Report:** Through an active methodology, a discussion about students' routines was promoted and a survey was applied to identify the level of cell phone dependence. The results indicated a moderate level of digital dependence in most students, which also led the medical students to reflect on their own use of digital technologies. **Conclusions:** The effects of digital dependence remain present in the current context, requiring ongoing educational strategies. The application of active methodology in health education

#### **HISTÓRIA DO ARTIGO**

Received 16 May 2025

Accepted 2 Sep 2025

#### **PALAVRAS CHAVE**

Educação Médica; Saúde do Estudante; Ensino; Saúde Pública; Transtorno de Adição à Internet.

#### **KEYWORDS**

Education, Medical; Student Health; Teaching; Public Health; Internet Addiction Disorder.

contributed to critical reflection by future professionals on their role in promoting community health and the autonomous construction of knowledge.

## INTRODUÇÃO

A disciplina Interação Comunitária, do ciclo básico do curso de Medicina de uma universidade catarinense, tem como objetivo proporcionar aos acadêmicos o conhecimento das especificidades do Sistema Único de Saúde (SUS). A proposta pedagógica alterna aulas teóricas com atividades práticas na Estratégia Saúde da Família, onde, por meio de visitas domiciliares e da territorialização, os estudantes colhem informações para elaboração de um diagnóstico situacional e levantamento de demandas para ações de promoção da saúde<sup>1</sup>.

O tempo dedicado pelos acadêmicos à convivência com os moradores da comunidade contribui para o desenvolvimento de uma visão social da medicina<sup>2</sup>. Além disso, a disciplina fomenta uma análise crítica sobre o SUS e estimula o desenvolvimento de competências voltadas à educação em saúde junto à comunidade adstrita<sup>3</sup>.

Entre as demandas identificadas pelos estudantes, destacou-se a preocupação com o uso excessivo de celular entre adolescentes, apontada pela equipe gestora da escola local. A chamada dependência digital, entendida como o uso abusivo de mídias digitais, tem sido motivo de preocupação entre pediatras e profissionais de saúde, devido às alterações observadas no comportamento, no desenvolvimento neurológico, no sono e no estado nutricional de crianças e adolescentes<sup>4</sup>. Nesse contexto, diversas pesquisas destacam a importância da intervenção parental e da educação digital como estratégias fundamentais para mitigar os impactos negativos das tecnologias, que vêm transformando as formas de interação e o cotidiano infantojuvenil<sup>5</sup>.

Vale destacar que esse cenário se intensificou durante a pandemia de COVID-19, período em que o tempo de exposição a telas aumentou consideravelmente devido às aulas remotas e à redução da socialização presencial<sup>6</sup>. No entanto, mesmo antes da pandemia, estudos já evidenciavam mudanças no comportamento de crianças e adolescentes frente ao uso das mídias digitais, com relatos crescentes de quadros de ansiedade, depressão e fobia social — sintomas que foram agravados no período pandêmico<sup>7</sup>.

Diante desse contexto, o objetivo deste estudo é o de relatar uma experiência de educação em saúde voltada a adolescentes sobre dependência digital, destacando os impactos da atividade tanto na conscientização dos estudantes quanto na formação crítica dos acadêmicos de medicina.

## RELATO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência decorrente de uma atividade realizada em 2022, em uma escola localizada em Santa Catarina. Participaram 13 acadêmicos da terceira fase do curso de Medicina, supervisionados pela docente da disciplina, e 52 estudantes do ensino fundamental, distribuídos em duas turmas do 8º ano. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação da Escala de Dependência do Telefone Celular, um instrumento autoaplicável composto por 16 questões relacionadas a hábitos e sentimentos associados ao uso do dispositivo<sup>8</sup>.

A escala foi criada e validada por King e colaboradores, apresentando alta confiabilidade interna (alfa de Cronbach  $\geq 0,90$ )<sup>9</sup>. A versão original foi validada no Brasil, apresentando equivalência semântica e validade comparáveis ao original<sup>9</sup>.

A escala é composta por 16 questões, cada uma com três opções de resposta: 0 (nunca/raramente), 1 (frequentemente) e 2 (sempre). A soma das respostas permite identificar o grau de dependência do participante em relação ao uso do celular, onde *scores* de 0 a 2 indicam ausência de sinais de abuso, sugerindo total controle sobre o uso do dispositivo no cotidiano; pontuações entre 3 e 12 revelam uma dependência leve, com indícios iniciais de uso problemático; já os escores entre 13 e 22 são classificados como dependência moderada, demonstrando sinais mais evidentes de que o uso do celular pode estar se tornando excessivo; por fim, pontuações entre 23 e 32 caracterizam uma dependência grave, na qual o uso do telefone celular compromete significativamente a vida pessoal, social, familiar, acadêmica ou profissional do indivíduo<sup>8</sup>.

Os dados quantitativos foram tabulados e organizados com o auxílio do software Microsoft Excel®. Posteriormente, foram submetidos à análise estatística descritiva, com cálculo de frequências absolutas e relativas.

O presente relato fundamenta-se no planejamento pedagógico, nas observações durante a condução da atividade, na participação e nas reações dos acadêmicos, bem como em seus relatos reflexivos acerca das aprendizagens proporcionadas pela experiência. Adicionalmente, foram consideradas as percepções manifestadas pelos estudantes do ensino fundamental em relação à atividade vivenciada. Para fins de clareza terminológica ao longo do texto, os estudantes do ensino fundamental serão referidos como “estudantes”, e os discentes do curso de Medicina serão denominados “acadêmicos”

Para a análise qualitativa, utilizou-se a técnica de análise temática<sup>10</sup>, que compreende a pré-análise com leitura flutuante e organização do material, a exploração do conteúdo com a categorização dos núcleos de sentido e o tratamento dos resultados obtidos.

Esse processo resultou na construção de cinco categorias analíticas que organizam e expressam aspectos centrais das experiências relatadas pelos participantes, contemplando não apenas os significados atribuídos à vivência, mas também suas percepções, aprendizagens e implicações formativas. As categorias foram assim denominadas: reflexão crítica sobre o uso do celular e a dependência digital; aplicação de metodologias ativas na educação em saúde; promoção da saúde e prevenção de agravos entre adolescentes; integração entre teoria e prática na formação médica; desenvolvimento de competências relacionais, comunicativas e pedagógicas.

Embora o projeto tenha sido dispensado de apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, por se tratar de uma experiência acadêmica desenvolvida no contexto de uma disciplina de graduação, com caráter educativo, conforme estabelece a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde<sup>11</sup>, todos os princípios éticos previstos nas normativas vigentes foram rigorosamente respeitados. A participação dos estudantes foi voluntária, sem qualquer tipo de obrigatoriedade ou remuneração, e os dados coletados foram utilizados exclusivamente para fins educativos e reflexivos. Os adolescentes envolvidos foram previamente informados sobre os objetivos da atividade, a confidencialidade das informações e a possibilidade de desistência a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. O assentimento verbal dos próprios participantes foi obtido antes do início da atividade.

### **Reflexão Crítica Sobre o uso do Celular e a Dependência Digital**

Previamente à realização da atividade de educação em saúde, e após a indicação da temática da dependência digital pela direção escolar — com foco no uso excessivo de celular, especialmente relacionado aos jogos —, os acadêmicos foram orientados pela docente a se aprofundarem teoricamente sobre o tema, com o apoio de leituras previamente indicadas. No encontro subsequente da disciplina, em sala de aula, os acadêmicos compartilharam os resultados de suas pesquisas individuais e suas percepções sobre os materiais indicados, optando, por iniciativa própria, por priorizar os temas 'jogos on-line' e 'mídias sociais', sob a perspectiva de relacioná-los com hábitos positivos e negativos.

A atividade foi mediada pela docente, que incentivou o debate e a apropriação de evidências científicas, com ênfase no uso de fontes confiáveis.

Esse momento preparatório representa um ganho formativo relevante, especialmente considerando que os acadêmicos se encontravam no terceiro semestre do curso e ainda em processo de familiarização com práticas de pesquisa em bases científicas. A experiência evidencia características fundamentais das metodologias ativas, como a valorização da realidade dos acadêmicos, a mobilização do conhecimento prévio e o estímulo à autonomia na construção do saber, aspectos amplamente reconhecidos como centrais para a formação crítica e reflexiva<sup>12,13</sup>. Em consonância com os princípios da educação médica contemporânea, o uso de metodologias ativas tem se mostrado eficaz no desenvolvimento da capacidade de análise, na articulação entre teoria e prática, e na promoção de atitudes empáticas e responsáveis frente a temas sensíveis, como a dependência digital<sup>3,12,13</sup>.

Como parte do processo de sensibilização e para viabilizar a compreensão da aplicação prática da escala utilizada na atividade, os próprios acadêmicos foram submetidos ao instrumento, identificando seu nível de dependência do celular, com predomínio da classificação “moderada” (69,2%). Os acadêmicos mobilizaram seus conhecimentos prévios e experiências pessoais, refletindo criticamente sobre seu próprio uso do dispositivo móvel, de forma a elaborar estratégias para compartilhar essas reflexões com os estudantes do ensino fundamental, visando promover um uso mais consciente e saudável da tecnologia.

A metodologia adotada nesse processo favoreceu não apenas a discussão em grupo e a formulação de soluções para o problema da dependência digital, mas também a compreensão das influências dos determinantes sociais da saúde<sup>3</sup>. Essa experiência exemplifica a potência das metodologias ativas na formação médica, ao integrar teoria e prática por meio do diálogo, da investigação e da mediação pedagógica, conforme apontam as evidências mais recentes sobre inovação no ensino em saúde<sup>3,12,13</sup>. Desse modo, a atividade promoveu um processo recíproco de ensino-aprendizagem, no qual a preparação para atuarem como mediadores estimulou, entre os acadêmicos, a reflexão crítica e o aprimoramento de seus próprios hábitos relacionados ao uso do celular.

### **Aplicação de Metodologias Ativas na Educação em Saúde**

No encontro seguinte da disciplina, realizado na escola para a efetiva realização da atividade de educação em saúde, os acadêmicos de medicina foram organizados em dois grupos, cada um responsável por uma turma do 8º ano. Assim, a atividade foi desenvolvida de forma simultânea nas duas turmas.

A atividade, com duração aproximada de uma hora, teve início com o preenchimento do questionário pelos estudantes. Em seguida, os acadêmicos dividiram a turma em dois grandes grupos, que trabalharam os temas "jogos on-line" e "mídias sociais" em formato de rotação por estações. Cada grupo iniciou em uma estação, com até 20 minutos de atividade, realizando a troca de tema ao final desse tempo.

No grupo dos “jogos on-line”, os acadêmicos utilizaram perguntas disparadoras sobre os hábitos dos estudantes, abordando quem joga, o que jogam, por que e com que frequência. Discutiram os efeitos do uso excessivo, como estresse, irritabilidade, distúrbios do sono e impacto nas atividades diárias, e refletiram sobre uma frequência saudável de uso, compartilhando experiências pessoais. Destacaram os benefícios dos jogos on-line, como raciocínio, lazer e criatividade, ressaltando a importância do equilíbrio com a vida social off-line. Ao final, os acadêmicos propuseram uma dinâmica lúdica com o jogo da “batata-quente”, utilizando perguntas relacionadas ao tema. A atividade teve como objetivo ressaltar a importância dos jogos fora das telas e da interação social. A proposta

promoveu um momento de descontração, estimulando o engajamento, a troca entre acadêmicos e estudantes, e a compreensão crítica dos impactos do uso excessivo de tecnologias digitais.

No desenvolvimento do tema "mídias sociais", os acadêmicos iniciaram a atividade com perguntas disparadoras, abordando os malefícios comportamentais associados ao uso excessivo do celular. Entre os questionamentos, destacaram-se: quem já havia se sentido ansioso e/ou solitário; de que forma o uso do celular prejudicava a concentração e o aprendizado; como interferia nas relações sociais; qual o horário em que os estudantes costumavam sentir sono e ir dormir; e se percebiam impactos emocionais das redes sociais, como nervosismo e ansiedade.

Em seguida, foram apresentados exemplos de postagens e notícias que evidenciam a discrepância entre as aparências nas redes sociais e a realidade vivenciada, incluindo episódios de ataques virtuais e sofrimento psíquico de figuras públicas. A proposta visou estimular a reflexão crítica sobre a veracidade dos conteúdos consumidos e seus efeitos na saúde mental.

No decorrer da atividade, os estudantes relataram experiências pessoais, como sentimentos de tristeza e frustração ao compararem seus corpos ou estilos de vida com os de influenciadores digitais. Além disso, apontaram que as constantes notificações de aplicativos no celular geram distrações que prejudicam o desempenho escolar, aspecto também ressaltado pela diretora da escola como o principal problema enfrentado na instituição.

Enquanto os acadêmicos conduziam as discussões nas estações de trabalho, a docente supervisionava a atividade e realizava a tabulação imediata dos dados coletados pelo instrumento aplicado. Ao final da prática, os resultados foram apresentados aos estudantes, promovendo uma reflexão crítica sobre a experiência vivenciada e possibilitando a identificação do grau de dependência digital. A metodologia adotada favoreceu a autonomia, o trabalho em equipe e o engajamento crítico, respeitando o contexto e o repertório dos adolescentes e dos acadêmicos. Essa experiência evidenciou que estratégias ativas e afetivas são ferramentas potentes para integrar saúde, educação e transformação social. Tais resultados corroboram a literatura recente, que destaca o potencial das metodologias ativas no fortalecimento de competências profissionais e na construção do pensamento crítico-reflexivo no ensino médico, especialmente quando aplicadas em contextos reais de cuidado e promoção da saúde<sup>12,14</sup>. Ao partir das vivências dos participantes e favorecer a problematização da realidade, essas abordagens contribuem para uma formação mais integral, ética e humanizada, como também evidenciado em experiências de iniciação ao cuidado mediadas por metodologias participativas<sup>13</sup>.

### Promoção da Saúde e Prevenção de Agravos entre Adolescentes

Dos 52 estudantes, seis preencheram o instrumento de forma incompleta e foram desconsiderados na análise. Entre os 46 questionários válidos, predominaram sinais de dependência do celular nos graus moderado (47,83%) e leve (45,65%) (tabela 1).

**Tabela 1.** Classificação da dependência do celular entre estudantes do ensino médio

Grau de dependência	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
Sem sinais de abuso	1	2,17%
Dependência leve	21	45,65%
Dependência moderada	22	47,83%
Dependência grave	2	4,35%
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados da pesquisa.

Os dados apontam para um uso frequente e possivelmente problemático do celular, convergindo com os dados qualitativos que evidenciaram reflexões críticas sobre o tempo de uso, distrações cotidianas e dificuldade de desconexão. Além disso, a escuta sensível das falas dos adolescentes durante a intervenção educativa apontou para o reconhecimento de que o uso excessivo do celular afeta relações interpessoais, desempenho escolar e autocuidado, reforçando os indícios de dependência identificados na escala. A articulação entre esses dois conjuntos de dados fortalece a compreensão do fenômeno investigado, conferindo maior robustez às interpretações e reafirmando a importância de abordagens integradas no enfrentamento da dependência digital.

Esses achados merecem atenção, uma vez que a dependência digital pode evoluir para quadros mais graves, especialmente diante da vulnerabilidade neurológica e emocional dos adolescentes ao uso excessivo de telas<sup>5</sup>. A liberação de dopamina, associada à sensação de prazer, favorece comportamentos compulsivos e dificulta a moderação<sup>4</sup>, gerando sintomas de abstinência, isolamento, prejuízos escolares e sociais. Tal cenário foi agravado durante o isolamento da COVID-19, cujos impactos permanecem, sobretudo entre jovens em processo de construção da autonomia e das habilidades socioemocionais<sup>15</sup>. Esses dados subsidiaram reflexões com os adolescentes sobre os riscos do uso excessivo do celular, orientando práticas saudáveis, definição de limites e estratégias de autocuidado voltadas à prevenção em saúde mental juvenil.

Diante desse cenário, desafia-se os educadores a repensarem suas práticas, incorporando metodologias que integrem criticamente o uso de *smartphones* e demais tecnologias, a fim de promover hábitos digitais mais saudáveis e contribuir para a prevenção de agravos e a promoção da saúde entre adolescentes<sup>16</sup>.

As metodologias ativas, nesse contexto, despontam como estratégias eficazes para a construção de conhecimentos significativos, pois estimulam o protagonismo juvenil, a reflexão crítica e a tomada de decisões informadas sobre os próprios hábitos<sup>12</sup>. Além disso, ao dialogar com a realidade vivida pelos adolescentes, essas abordagens favorecem a conexão entre conteúdos escolares e experiências cotidianas, ampliando o impacto das ações educativas<sup>14</sup>. Tais práticas contribuem ainda para a formação de sujeitos mais conscientes e autônomos, em sintonia com os princípios da promoção da saúde e da educação crítica em saúde<sup>13</sup>.

## **Integração entre Teoria e Prática na Formação Médica**

A experiência relatada proporcionou aos acadêmicos vivências significativas de aprendizagem, ao confrontá-los com a prática educativa como ferramenta fundamental para a promoção da saúde e prevenção de agravos, especialmente no contexto juvenil e escolar. O envolvimento ativo no planejamento e na execução da atividade despertou a consciência do papel do profissional de saúde como educador e agente de transformação social. Essa atuação possibilitou a integração entre conhecimentos prévios, conceitos teóricos da saúde coletiva e estratégias de comunicação voltadas para a intervenção pedagógica.

Nesse contexto, o uso de metodologias ativas favoreceu a construção de saberes de forma colaborativa, promovendo a autonomia dos acadêmicos e a reflexão crítica sobre as práticas de cuidado<sup>12</sup>. A articulação entre teoria e prática, ao situar o aprendizado no contexto real dos adolescentes, ampliou a compreensão das dinâmicas sociais e culturais que influenciam a saúde, fortalecendo a formação de profissionais aptos a responder às demandas contemporâneas da atenção integral<sup>14</sup>. Dessa forma, a vivência contribuiu para consolidar uma abordagem pedagógica que valoriza o protagonismo estudantil e a mediação reflexiva do docente, em consonância com os princípios da educação em saúde centrada na promoção e prevenção<sup>13</sup>.

## **Desenvolvimento de Competências Relacionais, Comunicativas e Pedagógicas**

A atividade contribuiu ainda para o desenvolvimento de competências essenciais à formação médica, como escuta ativa, empatia, trabalho em equipe, criatividade, mediação do conhecimento e uso de linguagem acessível. A reflexão sobre seus próprios hábitos e comportamentos digitais proporcionou uma importante experiência de autoconhecimento, favorecendo uma postura mais crítica e consciente diante das tecnologias e seus impactos, o que fortaleceu a empatia dos acadêmicos.

O planejamento e a execução da atividade, realizados em diálogo direto com adolescentes por meio de perguntas disparadoras e da escuta atenta às vivências compartilhadas, favoreceram a construção de vínculos e o aprendizado mútuo, evidenciando a eficácia das metodologias ativas na formação de competências comunicativas e pedagógicas<sup>12</sup>.

Essa experiência também permitiu aos acadêmicos aprimorarem suas percepções sobre o uso do celular e reconhecer a importância de adaptar estratégias comunicacionais a diferentes públicos, elemento fundamental para uma comunicação eficaz no contexto educativo. Além disso, reforçou-se a compreensão de que a promoção da saúde requer abordagens interativas, contextualizadas e afetivas, reafirmando o compromisso da universidade com a formação de profissionais humanizados, preparados para atuar com responsabilidade social e sensibilidade às necessidades da comunidade<sup>13</sup>.

## **LIMITAÇÕES**

A aplicação da pesquisa ocorreu em um único contexto escolar e com um número limitado de participantes, o que restringe a generalização dos resultados. Por se tratar de uma atividade pontual, não foi possível avaliar os efeitos em longo prazo da intervenção sobre o uso de *smartphones*.

## **CONCLUSÕES**

A atividade educativa sensibilizou os adolescentes para os riscos do uso excessivo de tecnologias digitais. Diante do predomínio de dependência moderada, a discussão promoveu reflexões sobre hábitos digitais e incentivou práticas mais conscientes. Para os acadêmicos de Medicina, a experiência também foi formativa: favoreceu o protagonismo, desenvolveu competências como escuta qualificada, empatia e comunicação, além de estimular reflexões sobre seus próprios comportamentos digitais.

Ao integrar teoria e prática em uma abordagem ativa e dialógica, a intervenção contribuiu simultaneamente para a promoção da saúde e para a qualificação da formação médica, evidenciando o potencial das metodologias participativas na educação em saúde, capazes de formar profissionais mais críticos, sensíveis às realidades sociais e preparados para atuar de forma preventiva.

## **FINANCIAMENTOS**

Esta pesquisa não recebeu nenhum subsídio específico de agências de financiamento.

## **CONFLITOS DE INTERESSE**

Os autores declaram que não possuem nenhum conflito de interesse.

## **REFERÊNCIAS**

1. XXXX. Divisão de Registros Acadêmicos. Ementas por currículo. Medicina [Internet]. XXXX: XXXX; 2019 [acesso em 2023 set 24]. Disponível em: XXXX.

2. Piccini RX, Faleiros JJ, Gigante AG. Praticando e ensinando medicina na comunidade: o ensino. *Rev Bras Educ Med*. 1986 May-Aug;10(2):95–97. doi:10.1590/1981-5271v10.2-007.
3. Albuquerque NMDS, Ribeiro JT, Resende TIM. Interação, ensino, saúde e comunidade pela perspectiva dos discentes de medicina. *Espaço Saúde*. 2021;22:e728. doi: 10.22421/1517-7130/es.2021v22.e728.
4. Cunha L, Góes JEC, Cancelier ACL, Buerger AS, Crócomo T. Intoxicação digital. Documento Científico. Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial, Sociedade Catarinense de Pediatria [Internet]. 2022 [acesso em: 2024 set 20]. Disponível em: <http://www.scp.org.br/wp-content/uploads/2022/03/dc-intoxicacao-digital.pdf>
5. Sociedade Brasileira de Pediatria. Saúde de crianças e adolescentes na era digital: manual de orientação. Departamento de Adolescência. 2016 [acesso em: 2024 set 15]. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf)
6. Magalhães RCS. Pandemia de COVID-19, ensino remoto e a potencialização das desigualdades educacionais. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*. 28:1263-7. doi: 10.1590/S0104-59702021005000012.
7. Tomin SS, Bresolin AC, Rover MMS, Sandrini F, Souza FC, Gabriel GFPC, et al. Prevalência do uso problemático de telefone celular por adolescentes de um município do Paraná. *Soc Bras Pediatr. Residência Pediátrica*. 2021;11(3):1-6. doi: 10.25060/residpediatr-2021.v11n3-194.
8. Bitencourt RB, Santos RSR, Amorim DG, Amorim RJR. Análise da aplicação de uma escala de dependência do uso do telefone celular na pós-graduação durante a pandemia da Covid-19. *Rev Novas Tecnol Educ*. 2021;19(2):345-53. doi: 10.22456/1679-1916.121357.
9. King ALS, Guedes E, Guimarães FL, Pádua MK, Santos HK, Rodrigues D, et al. Validation of the Cell Phone Dependence Scale. *MedicalExpress*. 2019;6(2):M190204. doi: 10.5935/MedicalExpress.2019.02.04.
10. Minayo M.C.S. *O Desafio do Conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde*. São Paulo: Hucitec; 2010.
11. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016 [documento na Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2016 [acesso em 2025 mai 3]. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
12. Pereira AV, Oliveira BR, Silva GA, Carvalhêdo IMG, Palhares JBAM, Silva CTX. Metodologias ativas de aprendizagem na educação médica. *Rev Eletr Acervo Médico*. 2025;25:e18408. doi:10.25248/REAMed.e18408.2025.
13. Lamonier FR, Marra BAN, Araujo GMB, Araujo LMB. Metodologias ativas, formação médica e promoção de saúde: revisão de literatura. 2023; doi:10.56238/ciemedsaude-trans-003.
14. Romão ACA, Neves PV, Sales APM, Santos ECS, Almeida CP, Lima JGB, et al. Metodologias ativas no processo de aprendizagem nas residências em saúde. *Rev Eletr Acervo Saúde*. 2024;24(11):e17417. doi: 10.25248/REAS.e17417.2024.

15. Fundação Lemann. 94% dos estudantes mudaram o comportamento na pandemia [documento na Internet]. 2021 [acesso em 2025 abr 25]. Disponível em: <https://fundacaolemann.org.br/noticias/94-dos-estudantes-mudaram-o-comportamento-na-pandemia>

16. Silva ARL, Machado AB. Práticas de coaching como ação inovadora para potencializar o aprendizado. Rev Proj Docência. 2017;8(2):14-25. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20180427062840id/http://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao3/article/viewFile/781/813>