



TELAS, EDUCAÇÃO E FAMÍLIA

**PONDERAÇÕES SOBRE O
USO EXCESSIVO NA ERA DIGITAL**

**Flávio Aparecido de Almeida
Walmir Fernandes Pereira
(Orgs.)**



científica digital



CIENTÍFICA DIGITAL EDITORIAL LTDA

Barueri - São Paulo - Brasil
www.cientificadigital.org - contato@cientificadigital.org

Diagramação e Arte	Edição © 2025 Editora Científica Digital
Diego Santos	Texto © 2025 Os Autores
Diogo Lima	1ª Edição - 2025
Imagens da Capa	Acesso Livre - Open Access
Adobe Stock - 2025	

© COPYRIGHT - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. A editora detém os direitos autorais sobre a edição e o projeto gráfico, enquanto os autores mantêm os direitos autorais de seus respectivos textos. Esta obra está licenciada sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional, permitindo o download e compartilhamento integral ou parcial, desde que a fonte seja devidamente citada e os créditos atribuídos aos autores. É obrigatório que a obra permaneça em formato de Acesso Livre (Open Access), sem qualquer alteração. A catalogação em plataformas de acesso restrito ou com fins comerciais é estritamente proibida.



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

T267 Telas, educação e família: ponderações sobre o uso excessivo na era digital / Organização de Flávio Aparecido de Almeida, Walmir Fernandes Pereira. – Barueri-SP: Científica Digital, 2025.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui Bibliografia
ISBN 978-65-83998-39-2
DOI 10.37885/978-65-83998-39-2

1. Educação. I. Almeida, Flávio Aparecido (Organizador). II. Pereira, Walmir Fernandes (Organizador). III. Título.

CDD 370

Elaborado por Janaína Ramos – CRB-8/9166

Índice para catálogo sistemático:
I. Educação

E-BOOK

ACESSO LIVRE ON LINE - IMPRESSÃO PROIBIDA

2025

Flávio Aparecido de Almeida
Walmir Fernandes Pereira
(Orgs.)

Telas, Educação e Família:

**Ponderações sobre o Uso Excessivo na Era
Digital**

1ª EDIÇÃO



científica digital

2025 - BARUERI - SP

CONSELHO EDITORIAL

Prof. Dr. André Cutrim Carvalho
Prof. Dr. Antônio Marcos Mota Miranda
Prof^a. Ma. Auristela Correa Castro
Prof. Dr. Carlos Alberto Martins Cordeiro
Prof. Dr. Carlos Alexandre Oelke
Prof^a. Dra. Caroline Nóbrega de Almeida
Prof^a. Dra. Clara Mockdece Neves
Prof^a. Dra. Claudia Maria Rinhel-Silva
Prof^a. Dra. Clecia Simone Gonçalves Rosa Pacheco
Prof. Dr. Cristiano Marins
Prof^a. Dra. Cristina Berger Fadel
Prof. Dr. Daniel Luciano Gevehr
Prof. Dr. Diogo da Silva Cardoso
Prof. Dr. Ernane Rosa Martins
Prof. Dr. Everaldo dos Santos Mendes
Prof. Dr. Fabricio Gomes Gonçalves
Prof^a. Dra. Fernanda Rezende
Prof. Dr. Flávio Aparecido de Almeida
Prof^a. Dra. Francine Náthalie Ferraresi Queluz
Prof^a. Dra. Geuciane Felipe Guerim Fernandes
Prof. Dr. Humberto Costa

Prof. Dr. Joachin Melo Azevedo Neto
Prof. Dr. Jónata Ferreira de Moura
Prof. Dr. José Aderval Aragão
Prof. Me. Julianno Pizzano Ayoub
Prof. Dr. Leonardo Augusto Couto Finelli
Prof. Dr. Luiz Gonzaga Lapa Junior
Prof. Me. Marcelo da Fonseca Ferreira da Silva
Prof^a. Dra. Maria Cristina Zago
Prof^a. Dra. Maria Otília Zangão
Prof. Dr. Mário Henrique Gomes
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes
Prof. Dr. Nelson J. Almeida
Prof. Dr. Pedro Afonso Cortez
Prof. Dr. Reinaldo Pacheco dos Santos
Prof. Dr. Rogério de Melo Grillo
Prof^a. Dra. Rosenery Pimentel Nascimento
Prof. Dr. Rossano Sartori Dal Molin
Prof. Me. Silvio Almeida Junior
Prof^a. Dra. Thays Zigante Furlan Ribeiro
Prof. Dr. Wescley Viana Evangelista
Prof. Dr. Willian Carboni Viana
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme

Acesse a lista completa dos Membros do Conselho Editorial em www.editoracientifica.com.br/conselho

Parecer e revisão por pares

Os textos que compõem esta obra passaram por avaliação do Conselho Editorial e revisão por pares externos (*Peer Review*), recebendo a devida recomendação para publicação.

Nota: Esta obra é fruto de um processo colaborativo, configurando-se como uma coletânea na qual os direitos autorais permanecem resguardados para os respectivos autores. Alguns capítulos podem ter origem em trabalhos anteriormente apresentados em eventos acadêmicos; no entanto, os autores foram orientados a adotar o devido rigor na prevenção do autoplágio. A responsabilidade pelo conteúdo de cada capítulo, assim como pela originalidade e integridade das informações publicadas, é inteiramente dos respectivos autores e autoras. O conteúdo da obra não reflete, necessariamente, a opinião da editora, dos organizadores ou dos membros do conselho editorial.

APRESENTAÇÃO

Esta obra é fruto de um esforço colaborativo que reuniu professores, estudantes e pesquisadores cujo envolvimento enriqueceu significativamente as discussões neste espaço formativo. Além disso, resulta de iniciativas interinstitucionais e ações voltadas ao incentivo à pesquisa, congregando especialistas de diversas áreas do conhecimento, vinculados a Instituições de Educação Superior, públicas e privadas, em âmbito nacional e internacional.

Seu principal objetivo é fortalecer a integração entre instituições, tanto no Brasil quanto no exterior, por meio de redes de pesquisa comprometidas com a formação continuada de profissionais da educação. Para isso, busca-se a produção e a ampla disseminação do conhecimento em distintas áreas do saber.

Expressamos nossa profunda gratidão aos autores pelo empenho, comprometimento e dedicação na concepção e finalização desta obra. Esperamos que ela se consolide como um recurso didático-pedagógico valioso, atendendo às necessidades de estudantes, docentes de todos os níveis de ensino e demais interessados na temática.

Flávio Aparecido de Almeida
Walmir Fernandes Pereira

SUMÁRIO

Capítulo 01

OLHAR MATERNO SOBRE O USO DO SMARTPHONE PELOS ADOLESCENTES

Daniela Seraphim Gonçalves; Andrea Seixas Magalhães; Mariana Gouvêa de Matos

doi 10.37885/250118773 8

Capítulo 02

IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA ERA DIGITAL NA VIDA E NA APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Mayara Rossi; Estêveno de Freitas Rodrigues; Juscilene Dias Amorim; Leon de Assis Silva; Marcelo Gomes do Nascimento; Márcia Rossi Vidal; Tarsila Duarte dos Santos; Valéria Augusta Cruz Pinto; Vanusa Maria de Oliveira; Wagner Mendes da Silva

doi 10.37885/250519299 23

Capítulo 03

CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIAS SOB A PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES ADOLESCENTES

Ana Paula Rodrigues Ferreira; Cristiane Inácio de Oliveira Gonçalves; Fábria Morais Martins Costa; Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo; Leon de Assis Silva; Marília Darc Cardoso Cabral e Silva; Valéria Augusta Cruz Pinto; Vanderli Márcia da Silva; Vanusa Maria de Oliveira; Wagner Mendes da Silva

doi 10.37885/250519405 36

Capítulo 04

CYBERBULLYING DISFARÇADO DE BRINCADEIRA: UM ALERTA ÀS FAMÍLIAS

Natasha Maria Fernandes de Lima

doi 10.37885/250819865 53

SOBRE OS ORGANIZADORES 62

ÍNDICE REMISSIVO 63

OLHAR MATERNO SOBRE O USO DO SMARTPHONE PELOS ADOLESCENTES

Daniela Seraphim Gonçalves

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Andrea Seixas Magalhães

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

Mariana Gouvêa de Matos

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio)

RESUMO

Objetivo: O presente artigo tem como objetivo discutir os impactos do uso do *smartphone* pelos adolescentes na dinâmica familiar. Este estudo é um recorte de uma pesquisa mais ampla de dissertação de mestrado sobre a prática da parentalidade diante da conectividade digital. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa na qual foram entrevistadas, em 2023, oito mulheres mães residentes na cidade do Rio de Janeiro, com pelo menos um filho(a) com idade entre 14 e 16 anos. **Resultados:** Os resultados desta pesquisa apontam, sobretudo, para o uso excessivo dos dispositivos eletrônicos pelos adolescentes, o que contribui para o aumento da ansiedade e para a diminuição do tempo de interação familiar. **Conclusão:** Conclui-se que os *smartphones* possuem um papel extremamente significativo nas vidas dos adolescentes e na dinâmica familiar, moldando a forma como se comunicam e se relacionam e, em alguns casos, quando usados de modo excessivo, representam desafios à saúde mental.

Palavras-chave: *smartphones*; adolescentes; ansiedade; dinâmica familiar; excessivo.

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período do desenvolvimento humano repleto de transformações associadas à construção de um senso de identidade. Nessa etapa, a partir das mudanças na imagem corporal gerada pela puberdade, o jovem passa a desenvolver funções de um corpo adulto. Essas alterações geram uma série de questões biológicas, psicológicas e sociais (LEVANDOWSKI *et al*, 2008). Nesse sentido, a adolescência representa a fase de descoberta dos próprios limites, de refutar os valores e normas familiares, além da profunda adesão aos valores do grupo de amigos. É, também, uma fase de rupturas, uma etapa marcada pela necessidade de integração social, pela busca de independência e pela definição mais clara da identidade social (SILVA & MATTOS, 2004).

Essa etapa caracteriza-se por complexas demandas que resultam na exigência de investimento emocional por parte do sujeito. Em geral, os conflitos dessa fase de vida dizem respeito à temática da diferença, do rompimento, e das transformações. Essa fase também corresponde à reedição da conflitiva edípica. Sendo assim, é uma etapa de importantes ressignificações, uma vez que escancara a necessidade de o adolescente renunciar aos objetos iniciais de amor e encontrar novos modelos de identificação (AYUB & MACEDO, 2011).

Durante o período da adolescência o relacionamento entre pais e filhos é desestabilizado devido a novos modelos de referência que concorrem com os modelos iniciais transmitidos pela família. Os comportamentos, atividades e preferências culturais começam a ser moldados a partir do grupo de pares e caracterizam-se por uma adesão crescente à cultura das massas, em que as tecnologias digitais são um de seus principais vetores (FONTAR *et al*, 2021).

A puberdade é uma fase fundamental de trabalho psíquico para viabilizar acessos e conquistas na vida adulta (FREUD, 1905). É nela que se inicia o processo de escolha de objeto, baseado nas vivências da infância, e em que se faz presente a necessidade de que o indivíduo se diferencie dos pais por meio de novas identificações. Os movimentos de ruptura e de experimentação fazem parte do processo da adolescência (FREUD, 1916). Desse modo, pensando na adolescência como um período marcado pelo afastamento da família, torna-se importante refletirmos sobre qual tem sido o papel da tecnologia nesse movimento.

Os adolescentes são nativos digitais e usuários ávidos das ferramentas digitais. O investimento nas tecnologias digitais é intenso e constante. Eles vivem e praticam o mundo digital e os aparelhos digitais são companheiros de sua vida diariamente. As redes sociais trazem inúmeros benefícios à sociedade contemporânea, tais como: a aproximação entre pessoas de lugares distintos e a propagação rápida de informações. Por outro lado, quando o uso é feito de forma excessiva e irresponsável, podem se tornar prejudiciais à saúde mental do adolescente. Há inúmeros perigos para a saúde emocional presentes no contexto da conectividade, como, por exemplo, o cyberbullying e a padronização estética vista em postagens e propagandas (LORENZO *et al*, 2021). Nesse contexto, a forma e a frequência na qual as redes sociais são usadas refletem na autoimagem do adolescente e podem causar sintomas ou transtornos psiquiátricos (SILVA & DELLA, 2023). Sampasa-Kanyinga *et al* (2016) apontam que as adolescentes que passam mais de 2 horas por dia nas redes sociais apresentam maior probabilidade de estarem insatisfeitas com seus corpos.

De acordo com Park e Kaye (2019), os usuários de *smartphone* afirmam que seu telefone se tornou uma parte indispensável de si mesmos e, portanto, influencia na sua identidade, de maneiras positivas e negativas. 46% dos proprietários de *smartphones* nos EUA acham que seu *smartphone* é algo sem o qual não podem viver (SMITH, 2015). Quase 9 em cada 10 *millennials* dizem que seu *smartphone* nunca sai do seu lado (ZOGBY ANALYTICS, 2014), e cerca de metade dos usuários em geral experimenta nomofobia, o medo de ficar sem seu *smartphone* (KING *et al*, 2013; YILDIRIM *et al*, 2016; NOTARA *et al*, 2021; ESPER, 2021).

Apesar de as ferramentas digitais ocuparem um papel muito importante para os adolescentes, quando o seu uso se dá de forma exacerbada, gera efeitos negativos (ESPER, 2021). O uso inadequado e excessivo do celular pelos adolescentes pode gerar diversos riscos e alterações relevantes na saúde mental. Nesse contexto, pode afetar os hábitos alimentares, promover sedentarismo, aumentar a agressividade, levar ao uso ou abuso de substâncias, à depressão, a distorções da imagem corporal, a alterações no ciclo sono, à hiperatividade, à automutilação e a ideias suicidas (SALES *et al*, 2021).

Atualmente o termo nomofobia (*no mobile phone phobia*) é usado para se referir à preocupação ou medo que os indivíduos experimentam quando

estão sem o seu telefone celular ou são incapazes de usá-lo. Nesse contexto, a nomofobia é considerada um distúrbio da sociedade digital e virtual contemporânea e refere-se a desconforto, ansiedade, nervosismo ou angústia causada por estar fora de contato com um telefone celular ou computador. De um modo geral, é o medo patológico de permanecer sem conexão. Sendo assim, define-se nomofobia como um conjunto de comportamentos ou sintomas relacionados com o uso dos dispositivos eletrônicos que traduz um medo irracional de não conseguir usar estes dispositivos, o que conduz o indivíduo a evitar a possibilidade de isso acontecer (NOTARA *et al*, 2021; KING *et al*, 2014; ESPER, 2021).

O uso excessivo de *smartphones* por adolescentes é uma preocupação crescente e tem gerado impactos significativos na dinâmica familiar. As relações entre pais e filhos passam por inúmeras alterações na medida que o ciclo familiar avança. No entanto, a entrada da tecnologia no cotidiano da vida familiar traz outras transformações, como a facilidade e agilidade para se comunicar, encurtamento das fronteiras, compartilhamento de informação e, dependendo da forma de uso, a diminuição do diálogo (NEUMANN & MISSEL, 2019). Essas transformações ocorrem do ponto de vista dos pais ou cuidadores. Deve-se levar em consideração que esses jovens adolescentes já nasceram imersos no contexto da conectividade digital, logo o cotidiano deles sempre se apresentou com estas transformações. Assim, o que se altera é o modelo de parentalidade desses pais. Torna-se evidente que é inviável pensar nas novas gerações desconectadas dos meios digitais. Desse modo, é importante refletir sobre o papel que o *smartphone* ocupa na vida dos adolescentes e a forma como eles usam. Nesse sentido, o presente artigo tem como objetivo discutir os impactos do uso do *smartphone* pelos adolescentes na dinâmica familiar.

MÉTODO

Participantes

Foram realizadas oito entrevistas com mulheres mães, classe média alta e com nível superior completo, residentes na cidade do Rio de Janeiro (RJ), com pelo menos um filho com idade entre 14 e 16 anos. Apesar de terem sido recrutados homens e mulheres, somente um homem se voluntariou para participar da pesquisa. Essa entrevista foi descartada com a finalidade de manter maior

homogeneidade no grupo de participantes. A faixa etária das entrevistadas variou entre 42 e 55 anos, cinco tinham filhos do gênero masculino, duas tinham filhas do gênero feminino, e uma tinha um filho do gênero masculino e uma filha do gênero feminino (um casal de gêmeos).

Procedimentos

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) (nº do parecer 5.932.298). Foram realizadas oito entrevistas online baseadas em um roteiro semiestruturado (NICOLACI-DA-COSTA *et al*, 2009; HANNA & MWALE, 2019), e as participantes foram recrutadas a partir da técnica de amostragem proposital (WEISS, 1995; LEITÃO & PRATES, 2017). Foi realizado um contato inicial por e-mail ou pela ferramenta de mensagens instantâneas da preferência da pessoa (como *WhatsApp*, *Messenger*, etc.), no qual foram explicados os objetivos e o funcionamento da pesquisa e da entrevista, bem como o caráter voluntário da participação.

As entrevistas foram online, marcadas de acordo com a disponibilidade de cada participante. Para a realização das entrevistas, foi utilizada a ferramenta de vídeo de preferência da participante, dentre ferramentas já testadas e que atendem aos requisitos de registro (gravação), privacidade e segurança da informação, podendo ser o *Zoom*, *Skype* ou outra semelhante.

Com a autorização das participantes, as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas e analisadas, ou seja, utilizadas apenas como registro. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi apresentado aos participantes no início da coleta de dados, contendo os devidos esclarecimentos sobre o estudo e informando sobre o sigilo das informações prestadas e a possibilidade de desistência da participação a qualquer momento do estudo. Para a preservação do sigilo foram utilizados nomes fictícios.

RESULTADOS

O material da entrevista foi transcrito na íntegra e analisado por meio das técnicas de análise do discurso desenvolvidas por Braun e Clarke (2006). Estas, definidas como análise temática, envolvem seis passos: familiarização com dados; geração de códigos iniciais; busca de temas, revisão de temas,

definição de temas e produção de relatório. Esse estudo faz parte de uma pesquisa mais ampla de dissertação de mestrado, cujo objetivo foi investigar a prática da parentalidade diante da conectividade digital gerada pelos avanços tecnológicos na contemporaneidade. Dessa pesquisa, surgiram quatro categorias: *mediação parental no uso da tecnologia*; *desafios nos cuidados relacionados ao uso dos dispositivos eletrônicos*; *smartphone na adolescência: uso excessivo*; e *conectividade digital na dinâmica familiar*. As duas últimas categorias serão discutidas neste artigo.

Smartphone na adolescência: uso excessivo

É inviável pensar nas novas gerações desconectadas dos meios digitais. Em todas as entrevistas o celular foi mencionado como um dispositivo eletrônico imprescindível na vida do adolescente, como algo que impacta na construção da sua identidade. Estudar, marcar encontros com os amigos, socializar, fazer trabalhos em grupos da escola, e se entreter são algumas formas de uso que os adolescentes fazem do celular. Sobre o papel que o celular ocupa na vida dos adolescentes, as mães disseram:

Ela diz que eu fico reclamando... ela "ah que saco, como você fica reclamando o tempo todo disso", mas depois ela vai fazer o prato de comida com o celular na mão. Tipo não consegue largar o celular. Ai eu: "vou te desafiar a ficar 15 minutos sem o celular" aí ela falou "claro que eu consigo" mas ela não consegue, ela tá muito viciada. (Carla, 2023. p.5)

Conforme Leroux e Leboe (2015) apontaram, os dispositivos eletrônicos desempenham um papel significativo na vida dos adolescentes hoje em dia, oferecendo inúmeras oportunidades de comunicação, entretenimento, aprendizado e conexão com o mundo. Esses autores corroboram com a percepção das mães que mencionam que a tecnologia desempenha um papel central na vida dos seus filhos e, em particular, o celular se apresenta como um dispositivo eletrônico essencial.

Agora é uma coisa assim que se tornou absolutamente visceral para eles, é um modo de vida que eles adotaram de uma maneira visceral. De todos fazerem, todos querem estar familiarizados e de se comunicarem através desses dispositivos. (LARA, 2023, p.8)

Os adolescentes investem continuamente na tecnologia. Nesse sentido, os impactos do uso das tecnologias digitais pelos adolescentes levantam reflexões sobre os benefícios e malefícios para o seu desenvolvimento social, cognitivo e afetivo (SALES *et al*, 2021). Somente 3 participantes destacam alguns dos benefícios do uso dos dispositivos eletrônicos pelos filhos. Segundo elas, o acesso à informação, aumento do senso crítico, aproximação dos membros da família e o uso dos aparelhos como ferramenta para estudar são fatores positivos do uso dos dispositivos eletrônicos pelos adolescentes. "Então assim ela influencia por esse lado, ela faz com que ele se torne mais crítico, ele sabe muito mais do que eu e o pai." (RITA, 2023, p. 3)

E o tablet hoje virou o amigo dele inseparável porque no próprio tablet ele consegue fazer as provas, provas de concursos anteriores, baixa livro e ali mesmo faz exercícios. (MARIA, 2023, p. 10)

Por outro lado, todas as participantes citaram pelo menos um impacto negativo do uso dos dispositivos eletrônicos pelos adolescentes. Uma das mães afirma que vê poucas vantagens e muitas desvantagens. Os impactos negativos citados pelas entrevistadas foram: perda de interesse nos estudos, diminuição da interação social, diminuição da paciência, tempo excessivo diante das telas, aumento da ansiedade, causa de depressão, problemas na saúde visual, alteração do sono, dificuldade de concentração, diminuição da interação com os membros da família, conflitos para controlar o tempo de tela e perda de interesse em outras atividades como ler livro ou assistir um filme. "Eu acho que... as relações elas acabam ficando mais distantes. Por exemplo, se ele der mole ele fica dentro do quarto e ele não desce e ele não vai ter contato com ninguém." (RITA, 2023, p.11) "... é na questão da saúde, na questão do olho de ficar o tempo inteiro olhando essas luzes muito perto, a questão cognitiva, mesmo porque eles perdem o interesse em ler um livro de papel." (JÚLIA, 2023, p.10) "Então assim... eu acho que quando a gente tá em casa é... ele fica muito no videogame então é uma pessoas que a gente não vê." (VERA, 2023, p.4)

O acesso à informação proporcionado pela tecnologia é destacado por 3 entrevistadas como algo positivo. Entretanto, esse mesmo fator foi mencionado por 2 mães como algo negativo. As mães que afirmam que o acesso à informação é benéfico para os adolescentes acreditam que a facilidade do acesso

a diferentes conteúdos amplia o conhecimento dos seus filhos uma vez que proporciona rápido acesso a uma variedade de temas.

"A tecnologia influencia na... em todo conhecimento que ele tem sobre carros. Esse interesse que ele tem por carros. E influência sobre todo o interesse dele sobre o mundo, conhecimentos dele de guerras do mundo"(RITA, 2023, p.15) "... e ele pode obter mais conhecimento sobre aquilo se ele quiser, através da internet ." (JÚLIA, 2023,p.11) "... assim a tecnologia tem um lado facilitador, né? porque facilita muito mais coisa. Ele tem muito mais acesso às informações do que eu tinha, não vou nem falar eu, porque eu já tô com 49, vamos dizer que eu tenho tribos de 35 anos." (MARIA, 2023, p.4)

Todavia, 2 mães mencionaram esse mesmo fator como algo negativo. Uma delas acredita que os adolescentes não possuem maturidade para terem acesso a essa ampla variedade de informações e outra acredita que esse fator é causador do aumento da ansiedade. "É ... eu vejo um lado muito negativo porque é muito viciante e cria uma ansiedade absurda. Muito estímulo. E assim como é tudo muito rápido, muita informação." (JOANA,2023, p.7)

...mas agora tem esse agravante de um celular que eles se acham maduros e conhecedores e cheio de inteligência e conhecimento e uma facilidade muito grande das coisas chegarem, da informação chegar. Agora então o dever de casa podendo ser feito pelo sei lá um robô, ou pro ifood chegar, pro uber chegar, tudo você pede, tudo você liga, né? não se conquista mais nada, não se ... não sei... não se espera por mais nada. (VERA, 2023, p.12)

O *smartphone* desempenha um papel crucial no desenvolvimento da identidade dos adolescentes, oferecendo oportunidades para expressão individual e socialização online. No entanto, conforme mencionado por Sales *et al* (2012) e Esper (2021) o uso excessivo apresenta desafios significativos para a saúde física e mental. Apesar de as mães entrevistadas demonstraram grande preocupação com o uso excessivo dos *smartphones* pelos seus filhos adolescentes, apenas 1 mencionou preocupação com os riscos relacionados à saúde mental do adolescente, sinalizado pelo autor Sales *et al* (2021). Essa participante menciona ter preocupação com questões relacionadas à depressão, ansiedade e a comparação da imagem corporal.

E é muito perigoso, entendeu? É eu vejo pelo outro lado também que pode trazer além da ansiedade, uma depressão. Porque ninguém é igual, sabe? Ninguém é igual. E quem disse que a pessoa tem que ser magra, com barriga chapada, lipoaspirada, que se não tiver cabelo falso não é legal, unha, sabe? Tem que ser assim, esse biotipo foi criado agora. (JOANA, 2023, p.6)

As redes sociais desempenham um papel significativo na construção da autoimagem dos adolescentes, e o uso excessivo dessas plataformas aumenta a probabilidade de que as adolescentes se sintam desconfortáveis com seus corpos (SILVA & DELLA, 2023; SAMPASA-KANYINGA *et al*, 2016). Portanto, a exposição excessiva a imagens idealizadas e padrões de beleza nas redes sociais pode ter impacto na maneira como os adolescentes percebem a sua imagem.

Conectividade digital na dinâmica familiar

As tecnologias estão muito presentes no cotidiano das famílias. Aparelhos como computadores, celulares, tablets e relógios digitais estão presentes em praticamente todos os momentos da vida familiar. A tecnologia influencia as relações parentais tanto por aspectos positivos quanto negativos (NEUMANN & MISSEL, 2019). As entrevistadas apontaram para os dispositivos eletrônicos como responsáveis pela diminuição do tempo de interação entre os integrantes da família e pela divisão da atenção que oferecem uns aos outros quando estão online. Sobre as mudanças na dinâmica familiar relacionadas à conectividade digital, as mães disseram: “Ah modifica ... A gente fica mais distante. Se não tivesse a televisão no quarto, se não tivesse jogo obrigatoriamente o Ricardo estaria na sala, tendeu?” (RITA, 2023, p.7) “Então assim... eu acho que quando a gente tá em casa é... ele fica muito no videogame, então é uma pessoa que a gente não vê.” (VERA, 2023, p.10)

Ah, eu acho que modifica porque a gente tem que ficar pedindo “Matheus sai do celular, fica um pouquinho com a gente”, “Ah, mas eu vou conversar o que” “Ah, sei lá, a gente conversa qualquer coisa. O que que você quer conversar?”. Aí ele vem, larga o celular e vem. Fica meia hora, aí daqui a pouco ele dá um jeito e já fugiu. Então, assim, é... a gente ... tem vezes que eu mando desligar o celular pra gente jogar um jogo de tabuleiro... (JÚLIA, 2023, p.3)

A partir das falas das mães entrevistadas pôde-se perceber que os dispositivos eletrônicos influenciam na diminuição da quantidade de tempo que o adolescente passa com a sua família. Um outro ponto é a necessidade de as mães cobrarem o adolescente para desligar ou se afastar dos aparelhos para que ocorram momentos em família sem a presença dos mesmos. Nesse sentido, o afastamento dos eletrônicos não ocorre de forma espontânea. Por outro lado, conforme Silva e Mattos (2004) afirmam, a adolescência é uma fase de transição e de rupturas. Essas rupturas que já são características da fase da adolescência acabam se intensificando com a entrada dos dispositivos eletrônicos que facilitam o afastamento emocional e a redução da interação entre os pais e os adolescentes.

É um desafio, eu acho enorme assim e realmente é muito grande. E com consequências sérias e têm um afastamento. A adolescência já tem um um um fechar a porta natural, um mundinho deles natural, que eu acho que tem que ser respeitado... só que tem, a gente tem sabe assim um... puxa solta, puxa solta e aí puxa de novo. Tem um aprendizado aí bem complicado é... porque eu acho pra mim como mãe eu acho complicado. Na adolescência eles querem ficar mais com os amigos, realmente tem essa separação da família. E a tecnologia também deixa eles dentro de uma bolha, então até que ponto isso é da adolescência ou do celular (VERA, 2023, p. 11).

A adolescência é uma fase de transição que envolve ressignificações e redefinição de identidade (AYUB & MACEDO, 2011). É nesse período que os adolescentes naturalmente distanciam-se das figuras parentais e buscam novos modelos e referências. A conectividade digital na dinâmica familiar é usufruída por todos os membros e, em especial, pelos adolescentes. Embora seja natural que o tempo de interação entre pais e adolescentes diminua, os dispositivos eletrônicos desempenham um papel coadjuvante nesse distanciamento.

Aponta-se também como resultado dos impactos da conectividade digital uma transformação na experiência temporal. A partir do olhar das mães o tempo torna-se mais fragmentado e multidimensional. Segundo as mães entrevistadas, assistir filmes completos ou vivenciar períodos prolongados sem a interferência da conectividade digital está se tornando uma raridade.

... Eu sinto isso no meu filho, ele não vê mais um filme inteiro, ele não vê um filme inteiro, ele fica no celular. Aí a gente tira o celular. "Olha só tem que sentar aqui e ver um filme de duas horas, não é possível que você não consiga". Eles vão perdendo concentração, gente. É ... organização, é muito sério mesmo. É então é um trabalho que ... quando eu percebi isso, quando a gente vai ver um filme juntos a gente tira o celular de todo mundo. Vamos só ver o filme. Porque... eu percebi quando ele vê um filme sozinho ou uma série sozinho ele passava... aí é essa facilidade que nem ... não tem nem propaganda, não tem espera, não tem espera pra nada, é tudo imediato. E além de tudo "ah essa cena tá chata, vou passar". (VERA,2023,p.12)

O maior problema meu com ele é o celular. Porque o celular parece que faz parte do corpo dele, ele vai no banheiro, ele leva o celular, ele tá escovando o dente, ele tá olhando o Tik Tok, ele tá no vaso, ele tá com o Tik Tok, ele só não pode sentar pra comer com o celular na mão e não pode levar o celular na mesa. (JÚLIA, 2023,p.10)

Ocorre uma transformação na percepção do tempo, uma vez que o tempo de espera sem a interferência das informações que chegam através dos dispositivos eletrônicos parece ser mais longo. A conectividade digital tem desafiado a realização de práticas sem o seu atravessamento pelos adolescentes, como por exemplo: assistir filmes e ler livros. A ascensão de plataformas como *Tik Tok*, que oferece vídeos curtos, também são responsáveis por esse desafio. Essa plataforma tem introduzido uma dinâmica diferente, fragmentando a experiência temporal em intervalos mais curtos e interativos.

Nesse sentido, a conectividade digital transformou o tempo de espera que frequentemente é preenchido com microinterações digitais. Aguardar algo tornou-se uma oportunidade para verificar notificações, assistir vídeos curtos, atualizar o feed do instagram, ou seja, estar conectado. Sendo assim, essa redefinição do tempo de espera que agora é atravessado pela conectividade digital influencia na maneira como percebemos o tempo que quando não apresenta a interferência da conectividade parece ser mais lento.

Além disso, o fato da conectividade digital incluir o acesso constante aos dispositivos eletrônicos e mídias sociais contribui para a percepção de falta de paciência entre os adolescentes. "... a questão do tudo muito rápido, tudo muito pra ontem,tudo muito é... essa acessibilidade em várias telas vários momentos traz essa falta de paciência."(RITA, 2023, p.10)

A facilidade de acesso à informação e entretenimento por meio dos dispositivos digitais cria uma sensação de gratificação instantânea. Os adolescentes são acostumados a receber respostas imediatas o que pode levar à impaciência em situações em que as respostas não são imediatas. As formas de comunicação digital são um facilitador de uma conexão extremamente rápida entre os adolescentes. Nesse sentido, torna-se evidente que a espera por uma resposta não imediata é mais difícil de tolerar pelos adolescentes.

CONCLUSÃO

O processo de transição na busca por autonomia e independência caracteriza a adolescência. Essa busca leva a um afastamento esperado dos pais, que é intrínseco ao processo de individuação, à medida que os adolescentes exploram sua identidade. Nesse sentido, o uso de *smartphones* pode ser uma forma de busca por independência, oferecendo aos adolescentes uma maneira de se conectar aos seus pares.

Os resultados desta pesquisa mostraram que os dispositivos eletrônicos, e, em especial, os *smartphones* possuem um papel significativo na vida dos adolescentes, moldando a forma com que eles se comunicam, influenciando as suas relações sociais e, em alguns casos, apresentando desafios à saúde mental.

Constatamos que o uso dos *smartphones* pelos adolescentes é qualificado como excessivo pelas mães e que os impactos negativos do uso dos dispositivos eletrônicos foram mais ressaltados do que os impactos positivos. As entrevistas revelam que os impactos negativos são: perda de interesse nos estudos, diminuição da interação social, diminuição da paciência, tempo excessivo diante das telas, aumento da ansiedade, causa de depressão, problemas na saúde visual, alteração do sono, dificuldade de concentração, entre outros. E os impactos positivos são: o acesso à informação, aumento do senso crítico, aproximação dos membros da família e o uso dos aparelhos como ferramenta para estudar.

Além disso, os impactos da conectividade digital sobre a percepção do tempo são evidentes, a partir do olhar das mães entrevistadas. A experiência temporal sem a interferência digital torna-se raridade e a transformação na percepção do tempo reflete na dificuldade dos adolescentes em esperar. Nesse sentido, a conectividade digital redefine o tempo de espera, preenchendo-o com

microinterações digitais, o que, por sua vez, contribui para a falta de paciência, especialmente entre os adolescentes.

Por fim, concluímos que é de suma importância que os cuidadores e os adolescentes estejam cientes dos desafios que o uso dos dispositivos eletrônicos proporcionam para que estabeleçam limites saudáveis visando à promoção de equilíbrio entre a vida online e off-line. Ademais, a busca por um uso responsável das redes sociais, a educação digital e o apoio emocional são essenciais para promover apoio aos adolescentes neste cenário digital em constante evolução.

REFERÊNCIAS

AYUB, R. C. P.; MACEDO, M. M. K. A clínica psicanalítica com adolescentes: especificidades de um encontro analítico. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 31, p. 582-601, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/J4RPYmZXgYf5HCKp6SBfcQ/>> Acesso em 15 nov. 2023.

BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative research in psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706QP0630A>>. Acesso em 12 nov. 2023.

ESPER, M. V. Nomofobia, adolescência e distanciamento social. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia Escolar e Educação**, v. 13, n. 2, p. 394-413, jul./dez. 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/9058>>. Acesso em 20 nov. 2023.

FONTAR, B.; GRIMAULT-LEPRINCE, A.; LE MENTEC, M. Dynamiques familiales autour des pratiques numériques des adolescents. **Informations Sociales**, v. 202, p. 31-38, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.3917/inso.202.0031>>. Acesso em 21 nov. 2023.

FREUD, S. Três ensaios sobre a teoria da sexualidade. **Obras psicológicas completas: Edição Standard Brasileira**, v. 7, 1905.

FREUD, S. Conferências introdutórias sobre psicanálise: conferência XXI - O desenvolvimento da libido e as organizações sexuais. In: **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud**. v. XVI, p. 325-342. Rio de Janeiro: Imago, 1996. (Obra original publicada em 1917).

HANNA, P.; MWALE, S. Não estou com você, mas estou. Entrevistas face a face virtuais. In: BRAUN, V. et al. **Coleta de dados qualitativos: Um guia prático para técnicas textuais, midiáticas e virtuais**. Petrópolis: Vozes, 2019. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=tdzODwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=HANNA,+Paul%3B+MWALE,+Shadreck.+N%C3%A3o+estou+com+voc%C3%AA,+mas+estou.+Eace+virtuais.+In:+B+3hXea0BtH24#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em 29 nov. 2023.

KING, A. L. S.; VALENCA, A. M., SILVA, A. C. O., BACZYNSKI, T., CARVALHO, M. R.; NARDI, A. E. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? **Computers in Human Behavior**, v. 29, n. 1, p. 140-144, 2013. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563212002282>>. Acesso em 05 nov. 2023.

LEROUX, Y.; LEBOBE, K. Que peut faire un thérapeute d'adolescents avec internet?. **Adolescence**, v. 333, p. 511-522, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.3917/ado.093.0511>>. Acesso em 12 nov. 2023.

LEVANDOWSKI, D. C.; PICCININI, C. A.; LOPES, R. C. S. Adolescent motherhood. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 25, p. 251-263, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Kzfr9njMQGL9mGLtJMdccCv/abstract/?lang=em>>. Acesso em 03 nov. 2023.

LORENZON, A. J. G.; SEIXAS, L. C.; LANGE, N. S.; ALVES, N. O.; JAEGER, F. P.; CARLESSO, J. P. P. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. **Disciplinarum Scientia | Saúde**, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3874>>. Acesso em 15 nov. 2023.

NEUMANN, D. M. C.; MISSEL, R. J. Família digital: a influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes. **Pensando famílias**, v. 23, n. 2, p. 75-91, 2019. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-494X2019000200007&script=sci_arttext>. Acesso em: 14 nov. 2023.

NICOLACI-DA-COSTA, A. M.; ROMÃO-DIAS, D.; DI LUCCIO, F. Uso de entrevistas on-line no método de explicitação do discurso subjacente (MEDS). **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 22, p. 36-43, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/prc/a/NjCfvgvv7Qy9DFJWkCQYr9G/?lang=pt>>. Acesso em 20 nov. 2023.

NOTARA, V. *et al.* The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. **Addiction & Health**, v. 13, n. 2, p. 120, 2021. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8519611/>>. Acesso em 05 nov. 2023.

PARK, C. S.; KAYE, B. K. Smartphone and self-extension: Functionally, anthropomorphically, and ontologically extending self via the smartphone. **Mobile Media & Communication**, v. 7, n. 2, p. 215-231, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/2050157918808327>>. Acesso em 10 nov. 2023.

SALES, S. S.; DA COSTA, T. M.; GAI, M. J. P. Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e15110917800, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17800>>. Acesso em 16 nov. 2023.

SAMPASA-KANYINGA, H.; CHAPUT, J. P. Use of social networking sites and alcohol consumption among adolescents. **Public Health**, v. 139, p. 88-95, 2016. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350616300658>>. Acesso em 4 nov. 2023.

SILVA, H. L.; DELLA MEA, C. P. Uso de redes sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa. **Psicologia em Ênfase**, v. 4, p. 34-45, 2023. Disponível em: <<https://ojs.unialfa.com.br/index.php/psicologiaemenfase/article/view/773>>. Acesso em 18 nov. 2023.

SILVA, V. A.; MATTOS, H. Os jovens são mais vulneráveis às drogas. **Adolescência e drogas**, p. 31-44, 2004.

SMITH, A. U.S. smartphone use in 2015. Disponível em: <http://www.pewinternet.org/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/>. Acesso em 2 nov. 2023.

WEISS, R. S. **Learning from strangers: The art and method of qualitative interview studies**. Simon and Schuster, 1995. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=i2RzQbiEiD4C&oi=fnd&pg=PR7&dq=WEISS,+Robert+S.+Learning+from+strangers:+The+art+and+method+of+qualitative+interview+studies+20Simon%20and%20Schuster%2C%201995.&f=false>>. Acesso em 18 nov. 2023.

YILDIRIM, C. *et al.* A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. **Information Development**, v. 32, n. 5, p. 1322-1331, 2016. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0266666915599025>>. Acesso em 12 nov. 2023

IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA ERA DIGITAL NA VIDA E NA APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Mayara Rossi

Estêveno de Freitas Rodrigues

Juscilene Dias Amorim

Leon de Assis Silva

Marcelo Gomes do Nascimento

Márcia Rossi Vidal

Tarsila Duarte dos Santos

Valéria Augusta Cruz Pinto

Vanusa Maria de Oliveira

Wagner Mendes da Silva

RESUMO

Mediante ao excesso de uso de telas na era digital e da preocupação por parte de pais, profissionais da saúde e professores este estudo buscou investigar como o uso excessivo de telas interfere na vida de crianças/adolescentes e em sua aprendizagem. Para isso, desenvolveu-se uma revisão de literatura narrativa, fundamentada na abordagem qualitativa, onde os dados foram coletados por meio das plataformas de busca “Periódico Capes” e “Google Acadêmico”, além do uso de sites da internet que discutem o tema. Os dados foram analisados de forma interpretativa. Como resultados é possível concluir que o uso excessivo de telas pode interferir de forma significativa na vida de crianças e adolescentes, bem como em sua aprendizagem. Em síntese, o uso excessivo de telas impacta negativamente o desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e social. Problemas como dificuldades de atenção, memória e interação social são cada vez mais comuns. Além disso, aumentam os casos de distúrbios posturais, visuais, auditivos e metabólicos. A redução das interações presenciais e o estímulo constante das telas prejudicam o autocontrole e a empatia. Esses efeitos podem levar a quadros de ansiedade, impulsividade e isolamento. É fundamental que pais e educadores promovam o uso consciente da tecnologia. O equilíbrio entre o mundo digital e as experiências reais é essencial ao desenvolvimento saudável.

Palavras-chave: aprendizagem; tecnologia; celular; computador; telas.

INTRODUÇÃO

A infância é uma fase caracterizada por alterações no estágio de desenvolvimento cerebral, com alterações biológicas e psicossociais cruciais para a aquisição de habilidades motoras, afetivo-sociais e cognitivas. No entanto, na última década, notou-se um crescimento na conectividade e no tempo gasto em telas, o que tem sido associado a danos na memória, na atenção, na leitura e no desenvolvimento biopsicossocial de crianças e jovens (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

A utilização excessiva, exagerada e constante de aparelhos eletrônicos traz danos à saúde física, cognitiva, mental e social das crianças. Portanto, há uma forte correlação entre o tempo gasto na tela e o dano aos domínios cognitivos, como atrasos no aprendizado da linguagem, alteração na qualidade do sono, alterações de humor e déficit de atenção, entre outros (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

Nas últimas décadas, a tecnologia passou a integrar de forma intensa o cotidiano de crianças e adolescentes. Tablets, smartphones, computadores e televisores são, atualmente, parte constante da rotina dos mais jovens, tanto em casa quanto nas instituições de ensino. Contudo, o uso indiscriminado dessas ferramentas digitais tem gerado crescente preocupação entre especialistas da saúde, da educação e da psicologia (OpenAI, 2025).

Mediante esta preocupação, este estudo tem por objetivo investigar como o uso excessivo de telas na era digital interfere na vida de crianças/adolescentes e em sua aprendizagem.

Para alcançar este objetivo busca-se responder a seguinte pergunta de pesquisa ao final da investigação: Como o uso excessivo de telas na era digital interfere na vida de crianças/adolescentes e em sua aprendizagem?

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura narrativa, fundamentada na abordagem qualitativa, cuja natureza interpretativa busca compreender, por meio da análise de trabalhos científicos, os sentidos e significados atribuídos a um determinado fenômeno. Nesse tipo de investigação, o foco não recai sobre a quantificação dos dados, mas sim sobre a

análise aprofundada de conteúdos teóricos, produzidos em contextos diversos, permitindo a construção de uma reflexão ampla e contextualizada (Camargo Júnior; Silva; Silva, 2023).

A abordagem qualitativa, quando aplicada à revisão narrativa, propicia uma leitura flexível e integradora dos textos selecionados, favorecendo a identificação de padrões, convergências, divergências e lacunas na literatura existente. Essa perspectiva valoriza a subjetividade do pesquisador na interpretação dos dados, respeitando a complexidade dos temas tratados e reconhecendo o papel do conhecimento científico como construção social e histórica. Dessa forma, a análise qualitativa permitiu articular diferentes contribuições teóricas, construindo um panorama crítico e interpretativo sobre o objeto de estudo (Camargo Júnior; Silva; Silva, 2023).

Quanto a revisão de literatura narrativa, Casarin (2025) a descreve como uma metodologia científica que visa sintetizar e discutir o conhecimento existente sobre um determinado tema, sem seguir critérios sistemáticos e rigorosos na seleção e análise das fontes. Dessa forma, ela permite uma abordagem mais flexível e abrangente, sendo útil para identificar tendências, lacunas e perspectivas teóricas em áreas de estudo específicas. Embora não ofereça a mesma profundidade analítica das revisões sistemáticas, a revisão narrativa é amplamente utilizada em pesquisas que buscam uma compreensão panorâmica e contextualizada de um assunto.

Para a realização da coleta de dados, foram empregadas as plataformas de busca “Periódicos Capes” e “Google Acadêmico”, por meio da qual se buscaram publicações relevantes ao tema proposto. Os descritores utilizados para a pesquisa foram: “Uso de telas *and* era digital”, “Uso de telas *and* crianças e adolescentes” e “Uso de telas *and* aprendizagem”. A seleção priorizou artigos científicos publicados em língua portuguesa, de acesso aberto e publicados em periódicos reconhecidos no meio acadêmico, mas também foram utilizados alguns sites da internet que forneceram informações relevantes sobre a temática.

Cabe destacar que, embora a busca inicial tenha retornado um número expressivo de resultados, nem todos os artigos encontrados foram incluídos na análise final. A seleção dos textos considerou a pertinência ao objeto de estudo, sendo descartadas as publicações que não abordavam diretamente a temática

do impacto do uso excessivo de telas na infância e adolescência, especialmente no que se refere ao processo de ensino-aprendizagem.

Após essa triagem, os artigos selecionados foram lidos integralmente, de modo a possibilitar uma compreensão aprofundada de seus conteúdos e argumentos centrais. A partir dessas leituras, procedeu-se à elaboração de resumos analíticos, com ênfase nas principais contribuições teóricas e empíricas que elucidam a interferência do uso exacerbado de dispositivos digitais no desenvolvimento cognitivo, emocional e acadêmico de crianças e adolescentes.

Por fim, os dados extraídos dos artigos analisados serviram como base para o diálogo com autores diversos, permitindo a construção de uma reflexão crítica e fundamentada sobre os efeitos da exposição prolongada às telas no cotidiano infantojuvenil e nos processos educativos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na última década, observou-se um crescimento na conectividade, tornando-se uma das transformações mais rápidas que a sociedade já vivenciou. Smartphones, mídias sociais, jogos eletrônicos e tempo de tela excessivo têm sido associados a danos na memória, atenção e leitura, tornando crianças e jovens menos sociáveis e empáticos (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

Pesquisas nacionais e internacionais indicam que, nas últimas décadas, crianças e jovens têm aumentado seu tempo de tela, definido como o período total em que o indivíduo fica exposto a todas as telas, como televisão, computador, tablet, celular e mídias interativas (Queiroz, 2020).

A transformação digital mais significativa ocorreu com a chegada dos smartphones em 2007. Pesquisas atuais evidenciam alterações significativas no comportamento humano entre crianças em idade escolar, a partir de 2007. Observaram-se mudanças comportamentais em crianças e adolescentes, que têm menos contato com amigos, menos interesse em tirar a carteira de motorista, menos relacionamentos e maior tendência a se sentirem sozinhos (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

A maioria dos estudos sobre os impactos do tempo de tela na saúde de crianças e adolescentes foca em fatores como sono, crescimento físico e mental, entre outros. Alguns desses estudos indicam até mesmo ações bem-sucedidas

tomadas pelos pais ou instituições educacionais para diminuir o tempo de tela (Queiroz, 2020).

De acordo com recomendações realizadas pela Sociedade Brasileira de Pediatria, crianças menores de 2 anos de idade não devem ser expostas sem necessidade ao uso de telas, entre 2 e 5 anos podem acessar por no máximo 1 hora/ dia, entre 6 e 10 anos por no máximo 1- 2 horas/ dia e adolescentes entre 11 e 18 anos devem limitar o tempo de tela de 2 – 3 horas/ dia. Essa exposição não pode ser realizada de forma contínua, cessando o uso durante refeições e 1 hora antes de dormir, sempre com supervisão dos pais sobre os conteúdos acessados (SBP, 2019).

Pesquisas recentes apontam que crianças expostas a telas por longos períodos apresentam maior propensão a desenvolver problemas como déficit de atenção, atraso no desenvolvimento da linguagem, distúrbios do sono e dificuldades na socialização. Tais fatores, quando combinados, afetam diretamente o desempenho escolar, a capacidade de concentração e a aquisição de habilidades fundamentais para o aprendizado (OpenAI, 2025).

Conforme apontam Barbosa, Rocha e Lopes (2023) adolescentes que dedicam 3 ou mais horas diárias a aparelhos eletrônicos têm 28% mais chances de dormir menos de 7 horas em comparação com aqueles que dedicam menos de 3 horas. Jovens que acessam regularmente redes sociais têm 19% mais chance de sofrer de privação de sono.

Segundo a Harvard Medical School (2015), a exposição prolongada à luz do computador, aproximadamente seis horas diárias, pode inibir a produção de melatonina e reduzir a liberação do hormônio de crescimento (HGH), podendo estar ligada a distúrbios do sono e depressão. O texto cita a literatura médica para sugerir a diminuição do uso de computadores e smartphones com o objetivo de melhorar os hábitos de sono, evitando a luz azul das telas duas ou três horas antes de ir para a cama.

A privação do sono está associada a diversos problemas, como pensamento e raciocínio prejudicados, predisposição a doenças, obesidade, elevação da pressão arterial, além de impactos no humor, já que indivíduos com falta de sono são mais propensos à depressão e à ansiedade. Em virtude da importância crescente dos meios de comunicação na vida da maioria das crianças e jovens, é imprescindível o aconselhamento constante de profissionais de saúde sobre

como a tecnologia digital é um componente essencial na decisão dos pais ao educar seus filhos (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

Sendo assim, estudos sobre os **padrões de sono, sonolência diurna e qualidade de sono de crianças e adolescentes são associados ao tempo de tela**. Após a análise de um relatório contendo 67 estudos dos Estados Unidos, chegou-se à conclusão de que a maioria (90%) desses estudos identifica relações negativas entre o tempo de tela e a qualidade do sono, levando em conta o horário mais tardio para dormir e o menor período de sono (Queiroz, 2020).

Outros estudos sugerem associação entre **nutrição, sobrepeso, diminuição de níveis de atividades físicas e resistência à insulina em crianças**. Nightingale *et al.* (2017), por sua vez, examinam a conexão entre o tempo gasto na tela e os fatores de risco para diabetes tipo 2, como o sobrepeso, entre 4.495 crianças em idade escolar no Reino Unido. Concluem que crianças que gastaram mais de três horas por dia na tela apresentavam mais sobrepeso e eram mais propensas a apresentar sinais de resistência à insulina, o que pode favorecer o surgimento de diabetes tipo 2. Isso contrasta com os seus pares que relataram uma hora ou menos de tempo na tela diariamente.

Riscos posturais e osteoarticulares são também verificados em associação ao tempo de tela. Gentile *et al.* (2004) e Del Peloso (2013) indicam que uma postura inadequada e imprópria sobre carteiras escolares, cadeiras e sofás pode levar ao surgimento de problemas de coluna, dores no pescoço, ombros e costas. Ademais, o hábito de manter a cabeça baixa ao olhar para a tela do computador ou telefone móvel pode levar a uma cifose acentuada, lordose, desvios da bacia e dos ombros, além de rotação do tronco e má postura. Também são frequentes as lesões por esforço repetitivo (LER), as tenossinovites e tendinites, além das cervicobraquialgias, que são dores musculares que irradiam do pescoço, ombros e braços após o uso contínuo de videogames e PCs.

A luz azul emitida por telas de smartphones, tablets e computadores também pode causar **fototoxicidade**, como a **síndrome do olho seco (SOS)**, que se caracteriza por vermelhidão nos olhos, sensação de corpo estranho, conjuntivites, ceratite ou a síndrome visual do computador, que identifica erros de refração em indivíduos que passam longas horas diante de telas. Os sintomas incluem: cefaleia, incômodo nos olhos, secura, irritação ou “ardência” nos olhos, diplopia (visão dupla) e visão “embaçada” (Queiroz, 2020).

De acordo com Carvalho (2013), o uso contínuo de telas e o volume dos fones de ouvido acima do limite tolerável, isto é, acima de 70 decibéis, podem prejudicar a integridade auditiva de crianças e adolescentes, resultando em **perda auditiva induzida por ruído (PAIR)**, um quadro que pode ser irreversível. Outros sintomas auditivos podem aparecer quando se ouve sons acima do limite de tolerância, como zumbidos e ilusão auditiva (situação em que o indivíduo sente que está sendo chamado por alguém).

Queiroz (2020) destaca que a associação entre o **baixo desempenho escolar de crianças e adolescentes em relação ao tempo de tela** também tem sido alvo de pesquisas. Essa afirmação pode ser comprovada por meio de uma revisão realizada envolvendo 58 estudos, que incluíram 480.479 participantes entre quatro e dezoito anos de idade.

No Brasil, alguns especialistas introduziram o conceito de “autismo virtual” para esclarecer uma série de sintomas que crianças e adolescentes apresentam e que se assemelham aos sintomas do Transtorno do Espectro Autista (TEA). Durante uma entrevista, o neuropediatra Rodrigo Carneiro Campos esclarece que o “autismo virtual” é causado pelo uso excessivo de telas e que os sintomas podem ser atenuados com o tempo, ao se abandonar esse hábito. O médico ressalta que estudos já comprovam que é o exagero no uso de telas que causa alterações comportamentais e alterações no funcionamento do cérebro, podendo promover **“aumento dos transtornos comportamentais, transtorno de ansiedade, transtorno opositivo-desafiador, déficit de atenção, transtornos de leitura, baixo rendimento escolar”** (Campos, 2019, s/p), entre outros efeitos.

Ao fazer uma pesquisa no ChatGPT obteve-se que o uso excessivo de telas tem sido associado a uma série de consequências negativas no desenvolvimento infantil, especialmente no que diz respeito ao **processo de aprendizagem**. Ainda que as tecnologias possam representar ferramentas pedagógicas valiosas, seu uso prolongado e desregulado compromete aspectos essenciais do desenvolvimento cognitivo, emocional e social (OpenAI, 2025).

Nessa mesma perspectiva, Souza e Moraes (2025), pontuam que o uso excessivo de telas prejudica o aprendizado ao afetar processos neuropsicológicos cruciais, como a memória, a atenção, o foco e a inibição. Esses elementos são fundamentais para entender textos, solucionar problemas matemáticos e executar atividades escolares. Ademais, a sobrecarga de estímulos visuais e

sonoros característicos dos aparelhos digitais pode resultar em fadiga cognitiva, complicando a assimilação de informações e o envolvimento em tarefas que requerem maior foco e paciência, como a leitura de livros ou a redação de textos.

Continuando, Lopes (2024) indica que **o uso excessivo de telas modifica a atividade de regiões cerebrais ligadas à empatia, ao controle emocional e à linguagem**. Essa mudança se reflete em atitudes impulsivas, agressivas ou apáticas, que afetam de forma negativa o ambiente escolar.

Gath, McNeill e Gillon (2025) destacam que o tempo passado em frente às telas **reduz a interação verbal entre pais e filhos**, fator essencial para o aprendizado linguístico. Crianças que interagem menos com adultos tendem a apresentar vocabulário reduzido, dificuldades de articulação e baixa compreensão textual.

Um levantamento do Jornal da USP (2024) mostra que o uso prolongado de telas em crianças entre 5 e 10 anos está diretamente relacionado ao **aumento de diagnósticos de transtornos de aprendizagem e ao baixo rendimento escolar em avaliações nacionais**. Esta realidade é acentuada pelo fato de que várias instituições de ensino têm adotado, nos anos recentes, o ensino híbrido ou a utilização de plataformas digitais como principal ferramenta de ensino. Apesar desses recursos proporcionarem vantagens no acesso à informação e na dinâmica das aulas, seu uso inadequado pode resultar em dependência tecnológica e afastar o estudante das interações sociais presenciais.

Nunes (2024) menciona que o aprendizado na primeira infância acontece principalmente através da interação com as pessoas e da exploração do ambiente físico. Portanto, o tempo dedicado às telas representa uma **oportunidade perdida de aprender com o mundo real**, com o corpo, com o ato de brincar e com a interação humana.

Por fim, observa-se que as consequências do uso de telas em crianças e adolescentes são diversas e alarmantes. A exposição prolongada à tela impacta o desenvolvimento cerebral e eleva a probabilidade de problemas cognitivos, emocionais e comportamentais, prejudicando a atenção e a concentração, o aprendizado e a memória, a regulação emocional e social, a saúde física e o surgimento de distúrbios mentais e dependência de substâncias (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

Nesse contexto, é essencial reavaliar a maneira como a tecnologia é inserida na vida dos pequenos. É responsabilidade dos pais, educadores e entidades promover uma educação digital responsável, que inclua limites, mediação e monitoramento constante das atividades realizadas nas telas. Atividades ao ar livre, leitura em grupo, jogos de mesa e ateliês de arte são exemplos de vivências que favorecem o crescimento completo das crianças e contribuem para diminuir a exposição a aparelhos eletrônicos (Nunes, 2024).

Santos (2024) enfatiza que a utilização de telas deve ser um complemento, e não uma substituição, para as práticas de ensino presenciais e para as interações humanas. A aquisição de conhecimento relevante requer experiências concretas, escuta ativa e interação com diversas linguagens - verbais, corporais, musicais e visuais.

A escola também tem um papel fundamental nesse processo. Cabe às instituições de ensino promover ações de sensibilização junto às famílias, além de desenvolver projetos pedagógicos que abordem o uso consciente das tecnologias, respeitando as fases do desenvolvimento infantil. A formação docente, por sua vez, deve incluir a reflexão sobre o impacto das telas na aprendizagem, para que os professores estejam preparados para lidar com os desafios contemporâneos do ensino digital. Ainda que a tecnologia continue sendo uma aliada da educação, seu uso exige critério, planejamento e sensibilidade. A prioridade deve ser o bem-estar físico, emocional e cognitivo das crianças, especialmente em uma fase tão determinante para a construção da identidade e da autonomia. A aprendizagem não se dá apenas por meio de estímulos visuais ou aplicativos interativos. Ela exige escuta, contato, exploração, tentativa e erro. Exige, sobretudo, tempo e presença — elementos que, muitas vezes, são sacrificados pelo excesso de tempo frente às telas (OpenAI, 2025).

O estudo de Bandeira (2017) sugere o incentivo à atividade física e diminuição do comportamento sedentário no contexto escolar, além de intervenções que incluam de maneira efetiva a família dos jovens. Também sugere a capacitação de docentes e outros profissionais que trabalham na escola como uma tática crucial para incentivar comportamentos saudáveis entre os estudantes, considerando que os temas de saúde podem ser incluídos no programa escolar. Finalmente, sugere novas pesquisas de intervenção para diminuir o tempo

de tela dos estudantes e que identifiquem quais grupos são mais propensos a alterar esse comportamento.

Marques (2018) também discute a necessidade de intervir na diminuição do tempo passado em frente às telas e ajustar as horas de sono, com o objetivo de promover uma vida mais saudável e diminuir os índices de sobrepeso e obesidade.

A tese de doutorado de Prioste (2013) foca no crescente acesso à internet entre os adolescentes e na criação de novos padrões de sociabilidade, aprendizado, cultura, entretenimento e diversão. A pesquisadora conclui que não apenas a inclusão digital, relacionada à utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) no contexto escolar, é crucial, mas também uma formação crítica dos jovens em relação às mídias, para que possam refletir sobre as narrativas nas quais estão envolvidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados discutidos ao longo deste trabalho evidenciam uma preocupante realidade: o uso excessivo de telas por crianças e adolescentes tem causado impactos significativos no desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e social. A crescente digitalização do cotidiano e a facilidade de acesso a dispositivos móveis contribuíram para a intensificação desse fenômeno, muitas vezes sem que haja o devido controle ou supervisão. O tempo de tela, quando extrapola os limites recomendados, compromete áreas fundamentais para o aprendizado e o bem-estar, interferindo em sua capacidade de atenção, memória e no estabelecimento de vínculos interpessoais saudáveis.

Além dos prejuízos cognitivos e escolares, observam-se importantes implicações na saúde física. Problemas posturais, oculares e auditivos tornam-se cada vez mais frequentes, assim como distúrbios metabólicos e dificuldades no sono, os quais são agravados pela rotina sedentária promovida pelo uso prolongado de tecnologias. Essa realidade escancara a necessidade urgente de ações educativas que promovam o equilíbrio entre o uso das telas e práticas que estimulem o movimento, a interação humana e a vivência do mundo real. O corpo em desenvolvimento exige estímulos diversos, que muitas vezes são negligenciados quando há uma substituição precoce da vivência concreta pela virtual.

Além disso, a redução do convívio social presencial, aliada ao estímulo constante e fragmentado das telas, pode dificultar o desenvolvimento da empatia, do autocontrole e da capacidade de lidar com frustrações. Esses efeitos, ao se manifestarem com intensidade, podem desencadear quadros de ansiedade, isolamento, impulsividade e até sintomas de transtornos. Tudo isso reforça a importância de que pais, educadores e profissionais de saúde necessitam estar atentos não apenas ao conteúdo acessado, mas também ao tempo e à forma como a tecnologia é utilizada por crianças e adolescentes. Assim, é fundamental que o uso das tecnologias digitais seja mediado com consciência e responsabilidade.

REFERÊNCIAS

BANDEIRA, Alexsandra da Silva. **Intervenção voltada à redução do tempo de tela em escolares de Fortaleza, Ceará: efeito e variáveis mediadoras**. Dissertação de Mestrado. Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. Santa Catarina, 2017.

BARBOSA, Carolinny Sousa do Vale; ROCHA, João Gabriel Pereira; LOPES, Heloísa Amorim Teixeira. Os efeitos do uso de telas na saúde de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **JNT Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 43, Págs. 89-103, 2023. Disponível em: <https://revistas.faculadefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/2281/1530>. Acesso em: 10 dez. 2024.

CAMARGO JÚNIOR, Raimundo Nonato Colares; SILVA, Welligton Conceição da; SILVA, Éder Bruno Rebelo da. **Revisão integrativa, sistemática e narrativa: aspectos importantes na elaboração de uma revisão de literatura**. 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/371445376_Pagina1_Pagina1_Pagina1_Pagina1_REVISAO_INTEGRATIVA_SISTEMATICA_E_NARRATIVA_ASPECTOS_IMPORTANTES_NA_ELABORACAO_DE_UMA_REVISAO_DE_LITERATURA_Raimundo_Nonato_Colares_Camargo_Junior1_Welligton_Conceicao_. Acesso em: 13 abr. 2025.

CAMPOS, Rodrigo Carneiro. Como o excesso de telas pode afetar o comportamento de crianças e adolescentes. [Entrevista concedida a] Marina Dias. **Revista Encontro**, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/revista/2020/03/neuropediatra-afirma-que-ha-aumento-real-na-incidencia-de-autismo.html> – Acesso em: 25 mar. 2025.

CANDIOTO, Analice. O uso excessivo de telas desenvolve deficiências mentais e intelectuais em crianças. **Jornal da USP**, 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/campus-ribeirao-preto/o-uso-excessivo-de-telas-desenvolve-deficiencias-mentais-e-intelectuais-em-criancas>. Acesso em: 20 abr. 2025.

CARVALHO, T. C. R. Bzzzz, você está ouvindo? In: ABREU, Cristiano Nabuco de; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno. (org.). **Vivendo Esse Mundo Digital**: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed, p. 247 – 258, 2013. Disponível em: <https://loja.grupoa.com.br/vivendo-esse-mundo-digital-p989873>. Acesso em: 03 mar. 2025.

CASARIN, Sidnéia Tessmer. *et al*. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. esp., p. e20104031, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19924>. Acesso em: 03 abr. 2025.

DEL PELOSO, Débora. Alterações posturais e riscos futuros. In. ABREU, Cristiano Nabuco de; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno (org.). **Vivendo Esse Mundo Digital**: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed, p. 247 – 258, 2013. Disponível em: <https://loja.grupoa.com.br/vivendo-esse-mundo-digital-p989873>. Acesso em: 03 mar. 2025.

GATH, Megan; MCNEILL, Brigid; GILLON, Gail. Crianças com uso excessivo de telas apresentam problemas de fala e linguagem. **Associação Paulista de Medicina**, 2025. Disponível em: <https://www.apm.org.br/criancas-com-uso-excessivo-de-telas-apresentam-problemas-de-fala-e-linguagem-segundo-estudo>. Acesso em: 22 abr. 2025.

GENTILE, Douglas A.; OBERG, Charles; SHERWOOD, Nancy E.; STORY, Mary; WALSH, David A.; HOGAN, Marjorie. Well-child visits in the videoage: pediatricians and the American Academy of Pediatrics guidelines for children's media use. **Pediatrics**, v. 114, nº. 5, p. 1235-41, 2004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15520101/>. Acesso em: 04 abr. 2025.

HARVARD Medical School. **Harvard Health Letter: Blue light has a dark side**, 2015. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>. Acesso em: 03 mar. 2025.

LOPES, Gabriel. Uso excessivo de telas impacta cérebro e comportamento, aponta estudo de pesquisador brasileiro. **Tecflow**, 2024. Disponível em: <https://tecflow.com.br/2024/12/09/uso-excessivo-de-telas-impacta-cerebro-e-comportamento-aponta-estudo-de-pesquisador-brasileiro>. Acesso em: 30 mar. 2025.

MARQUES, Priscila Antunes. **Atividade física, tempo de tela, horas de sono e sua associação com índice de massa corporal de escolares**. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2018.

NIGHTINGALE, Clare M.; RUDNICKA, Alicja R.; DONIN, Anthony S. *et al.* O tempo de tela está associado à adiposidade e resistência à insulina em crianças. **Arquivos de Doenças na Infância**, v. 102, p. 612–616, 2017.

NUNES, Beatriz Pereira Dantas. O impacto do uso excessivo de telas na primeira infância e sua influência na aprendizagem. **Realize Editora**, 2024. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/109270>. Acesso em: 11 abr. 2025.

OPENAI. Resposta fornecida pelo ChatGPT. **ChatGPT**. Disponível em: <https://chat.openai.com>. Acesso em: 10 abr. 2025.

PRIOSTE, Cláudia Dias. **O adolescente e a internet: laços e embaraços no mundo virtual**. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2013

QUEIROZ, Virgínia Coeli Bueno de. A experiência da aprendizagem remota: quanto tempo demais na tela? **Colégio Loyola**, 2020. Disponível em: <https://www.loyola.g12.br/wp-content/uploads/2020/06/Artigo-tempo-de-tela-versa%CC%83o-final-convertido.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2025.

SANTOS, Patrícia. Uso excessivo de telas prejudica o desenvolvimento e a linguagem das crianças. **Jornal Sul**, 2024. Disponível em: <https://jornalsul.com.br/uso-excessivo-de-telas-prejudica-o-desenvolvimento-e-a-linguagem-das-criancas>. Acesso em: 02 abr. 2025.

SBP. Manual de Orientação: Menos telas Mais Saúde. **Sociedade Brasileira de Pediatria**, v. 829, n. 2008, p. 11, 2019.

SOUZA, Byanka Firmino Martins de; MORAES, Glauco Rafael Coelho. O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil: uma abordagem comportamental. **Revista Tópicos**, 2025. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/o-impacto-do-uso-excessivo-de-telas-no-desenvolvimento-infantil-uma-abordagem-comportamental>. Acesso em: 21 abr. 2025.

CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIAS SOB A PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES ADOLESCENTES

Ana Paula Rodrigues Ferreira

Cristiane Inácio de Oliveira Gonçalves

Fábia Morais Martins Costa

Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo

Leon de Assis Silva

Marília Darc Cardoso Cabral e Silva

Valéria Augusta Cruz Pinto

Vanderli Márcia da Silva

Vanusa Maria de Oliveira

Wagner Mendes da Silva

RESUMO

Atualmente o uso de tecnologias digitais tem aumentado significativamente por parte de estudantes adolescentes, mas este uso de forma excessiva pode prejudicar a saúde e a aprendizagem destes jovens. Pensando nisso, este estudo buscou investigar como os estudantes adolescentes percebem as consequências do uso excessivo de tecnologias em suas vidas. Para isso, desenvolveu-se um estudo de caso, fundamentado na abordagem qualitativa, onde os dados foram coletados por meio de um questionário com 4 perguntas abertas aplicado a dez estudantes do 3º ano do Ensino Médio de diferentes escolas estaduais do estado de Mato Grosso. Os dados foram analisados de forma interpretativa. Como resultados os estudantes demonstram um uso excessivo e desregulado da tecnologia, ultrapassando recomendações oficiais, o que pode afetar sono, saúde e desempenho escolar. Apesar dos benefícios reconhecidos, há também consciência dos prejuízos e consequências do uso excessivo das tecnologias por parte dos estudantes, como ansiedade, dependência, prejuízo aos estudos, distância familiar e dos amigos, entre outros. Assim, verifica-se como fundamental incentivar atividades diversificadas que promovam o equilíbrio entre o mundo digital e a vida real de modo a garantir um uso mais saudável e responsável da tecnologia pelos jovens.

Palavras-chave: adolescentes; tecnologias; telas.

INTRODUÇÃO

Na última década, observou-se um crescimento exponencial na conectividade digital, configurando-se como uma das transformações tecnológicas, sociais e culturais mais rápidas e impactantes da história contemporânea. A expansão do acesso à internet, aliada à popularização dos smartphones, das mídias sociais, dos jogos eletrônicos e de diversas plataformas digitais, remodelou significativamente os hábitos cotidianos, especialmente entre crianças e adolescentes. Embora essas tecnologias tragam benefícios inegáveis no que se refere à comunicação, ao acesso à informação e ao entretenimento, seu uso excessivo tem sido associado a uma série de efeitos adversos no desenvolvimento cognitivo e socioemocional. Estudos recentes apontam que a exposição prolongada às telas compromete funções essenciais como memória, atenção e capacidade de leitura, além de contribuir para o desenvolvimento de comportamentos mais introspectivos, redução da sociabilidade e diminuição da empatia entre jovens e crianças (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

Pesquisas nacionais e internacionais convergem na constatação de que, nas últimas décadas, crianças e adolescentes vêm aumentando de forma considerável seu tempo de exposição às telas. Esse conceito, denominado tempo de tela, refere-se ao período total em que um indivíduo permanece em contato com dispositivos digitais, como televisores, computadores, tablets, smartphones e demais mídias interativas (Queiroz, 2020). Esse fenômeno tem sido intensamente discutido em diversos campos do conhecimento, dado seu impacto direto sobre a saúde física, mental e emocional, além de repercutir na dinâmica das relações interpessoais e nos processos de aprendizagem.

A transformação digital mais significativa do século XXI teve seu marco em 2007, com o lançamento dos smartphones, dispositivos que integraram, em um único aparelho, múltiplas funcionalidades, como acesso constante à internet, redes sociais, jogos, streaming e ferramentas de comunicação instantânea. A partir desse ponto, os padrões comportamentais de crianças e adolescentes passaram a sofrer alterações substanciais. Evidências empíricas revelam que, desde então, observou-se uma diminuição no tempo dedicado a interações presenciais com amigos, um desinteresse crescente por atividades antes valorizadas, como obter a carteira de motorista, além de uma redução

significativa na formação de vínculos afetivos e na participação em atividades sociais, o que tem contribuído para o aumento da solidão, do isolamento social e de quadros de ansiedade (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

A maioria dos estudos científicos que investigam os impactos do tempo de tela na saúde infantojuvenil concentra-se na análise de variáveis como distúrbios do sono, comprometimento do desenvolvimento físico e mental, alterações no humor, sedentarismo e dificuldades no desempenho escolar. Embora os achados apontem para uma série de riscos associados ao uso desmedido da tecnologia, também existem relatos de intervenções bem-sucedidas, tanto no ambiente familiar quanto no escolar. Tais intervenções incluem estratégias como o estabelecimento de rotinas saudáveis, definição de limites para o uso de dispositivos, promoção de atividades esportivas e culturais, além do fortalecimento dos vínculos familiares e do incentivo a interações sociais presenciais (Queiroz, 2020).

Diante desse cenário, torna-se imprescindível compreender, a partir da própria percepção dos adolescentes, como eles avaliam os impactos do uso excessivo de tecnologias em suas rotinas, comportamentos, relações interpessoais e bem-estar. Com base nisso, este estudo propôs-se a investigar de que forma os estudantes adolescentes percebem as consequências do uso abusivo de dispositivos digitais e das mídias sociais em suas vidas pessoais, sociais e escolares.

METODOLOGIA

A presente pesquisa se caracteriza como um estudo de caso. O estudo de caso é uma estratégia metodológica amplamente utilizada nas pesquisas de abordagem qualitativa, caracterizando-se por uma investigação aprofundada de um fenômeno específico dentro de seu contexto real. O estudo de caso permite explorar situações contemporâneas, em que os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidos. Trata-se de uma abordagem que busca compreender, em profundidade, aspectos complexos de determinado grupo, instituição, comunidade ou situação, possibilitando ao pesquisador uma análise detalhada dos fatores que influenciam e interagem com o objeto de estudo. Essa metodologia é especialmente relevante quando se deseja examinar percepções,

comportamentos, práticas sociais e experiências individuais, como é o caso da presente pesquisa, que visa compreender como adolescentes percebem os impactos do uso excessivo de tecnologias em suas vidas (Yin, 2015).

Além disso, o estudo de caso se distingue por utilizar diversas fontes de evidências, como entrevistas, questionários, observações e análise documental, o que contribui para a construção de uma compreensão abrangente e consistente sobre o fenômeno investigado. Essa abordagem permite ao pesquisador não apenas descrever o objeto de estudo, mas também interpretar e explicar as relações existentes entre os diferentes elementos envolvidos (Yin, 2015). No contexto desta pesquisa, o uso de questionários com perguntas abertas aplicados a estudantes de diferentes escolas estaduais do estado de Mato Grosso favoreceu a obtenção de dados ricos, subjetivos e contextualizados, essenciais para compreender as percepções dos adolescentes sobre as consequências do uso intensivo das tecnologias digitais em seu cotidiano.

A pesquisa qualitativa é uma abordagem metodológica que busca compreender fenômenos a partir da análise das percepções, significados, experiências e subjetividades dos participantes envolvidos. Esse tipo de pesquisa trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes, o que não pode ser reduzido à quantificação (Minayo, 2001).

Diferente das abordagens quantitativas, a pesquisa qualitativa não se preocupa em medir, contar ou generalizar os dados, mas sim em interpretar e compreender os fenômenos em profundidade, dentro de seus contextos específicos e dinâmicos. Ela é especialmente adequada quando o objetivo do estudo está relacionado à investigação de aspectos subjetivos, simbólicos ou sociais, como ocorre na presente pesquisa, que busca compreender como adolescentes percebem os impactos do uso excessivo das tecnologias em suas vidas (Minayo, 2001).

Além disso, a pesquisa qualitativa permite uma aproximação mais direta e reflexiva entre o pesquisador e os sujeitos da pesquisa, possibilitando uma compreensão ampliada dos fenômenos, considerando suas complexidades e especificidades. Esse tipo de investigação caracteriza-se por ser um processo interativo e flexível, no qual os dados são coletados em ambientes naturais e interpretados à luz dos contextos sociais, culturais e históricos dos participantes (Minayo, 2001).

Como mencionado acima, a coleta de dados aconteceu por meio de um questionário com 4 perguntas abertas, no qual foi aplicado a dez estudantes do 3º ano do Ensino Médio. Estes estudantes se encontram matriculados em escolas estaduais do estado de Mato Grosso.

Os dados obtidos por meio do questionário foram analisados segundo uma abordagem qualitativa, de caráter interpretativo. Esse tipo de análise busca compreender os sentidos, significados e percepções presentes nos relatos dos participantes, levando em consideração o contexto em que estão inseridos. Segundo Minayo (2001), a análise interpretativa na pesquisa qualitativa consiste na organização dos dados, na leitura flutuante e na identificação de categorias temáticas que emergem do próprio conteúdo das respostas. Dessa forma, as respostas às quatro perguntas abertas foram lidas atentamente, permitindo a identificação de padrões, recorrências e aspectos relevantes que expressam como os adolescentes percebem as consequências do uso excessivo das tecnologias em suas vidas. A análise priorizou a compreensão dos discursos dos estudantes, valorizando suas experiências, sentimentos e percepções.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a primeira questão (**Você utiliza com frequência algum tipo de tecnologia? Quantas horas aproximadamente por dia você costuma utilizar algum tipo de tecnologia?**) as respostas dadas pelos estudantes foram as seguintes:

E1: "Sim, uso todos os dias. Fico, em média, de 6 a 7 horas por dia usando o celular, principalmente para jogar".

E2: "Sim. Não sei exatamente quantas horas passo utilizando, mas fico bastante".

E3: "Sim. Fico o dia todo quase".

E4: "Sim. Uso muito, às vezes até de madrugada, pois às vezes não tenho sono".

E5: "Sim. Praticamente o dia todo quando não estou na escola. Acredito que fico entre 8 e 9 horas.

E6: "Sim. Acho que fico em torno de 5 horas por dia".

E7: "Sim. Eu uso em média 6 horas por dia".

E8: "Sim. Em dias da semana uso menos, porque estudo o dia todo, mas nos finais de semana fico umas 10 horas ou até mais".

E9: "Sim. Costumo passar umas 8 horas por dia na frente das telas"

E10: "Sim, utilizo diariamente. Fico cerca de 5 a 6 horas por dia".

As respostas dos estudantes revelam um padrão claro de uso intenso das tecnologias no cotidiano dos adolescentes do 3º ano do Ensino Médio. Todos os participantes afirmaram utilizar algum tipo de tecnologia diariamente, e a maioria relatou uma média de uso superior a 5 horas por dia, chegando, em alguns casos, a ultrapassar 8 ou até 10 horas, especialmente nos finais de semana (E5, E8, E9). Observa-se ainda que alguns estudantes, embora não tenham especificado exatamente o tempo, como é o caso de E2 e E3, indicam que permanecem "bastante" tempo ou "quase o dia todo" conectados, o que confirma a forte presença da tecnologia em suas rotinas.

Outro ponto que chama atenção é que o uso das tecnologias não se limita apenas ao período diurno, visto que um dos participantes (E4) relatou utilizar até mesmo durante a madrugada, quando não consegue dormir, o que sugere uma possível relação entre o uso excessivo e alterações nos padrões de sono. Além disso, percebe-se que, apesar das atividades escolares limitarem o tempo de exposição durante a semana (E8), há uma compensação nos finais de semana, com aumento significativo desse tempo. De forma geral, as respostas evidenciam uma relação intensa e constante dos adolescentes com as tecnologias, que se tornou uma prática incorporada à vida cotidiana, tanto para lazer (jogos, redes sociais, vídeos) quanto, possivelmente, para atividades escolares.

Neste sentido, dados provenientes de pesquisas tanto nacionais quanto internacionais revelam que, nas últimas décadas, crianças e adolescentes têm apresentado um aumento significativo no tempo de exposição às telas (Queiroz, 2020). Especialmente na última década, verificou-se uma expansão exponencial da conectividade digital, configurando-se como uma das transformações socio-tecnológicas mais aceleradas e impactantes já experimentadas pela sociedade contemporânea (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

De acordo com os estudos de Barbosa, Rocha e Lopes (2023), adolescentes que utilizam dispositivos eletrônicos por um período igual ou superior a três horas diárias possuem 28% mais probabilidade de dormir menos de sete horas, em comparação àqueles cujo tempo de uso é inferior a esse limite. Além disso,

os jovens que fazem uso frequente de redes sociais apresentam um risco 19% maior de sofrerem com a privação de sono, evidenciando uma relação direta entre o uso excessivo da tecnologia e a qualidade do descanso.

Ressalta-se, ainda, que a exposição prolongada às telas acarreta impactos significativos no desenvolvimento neurocognitivo, elevando substancialmente o risco de comprometimentos nas funções cognitivas, emocionais e comportamentais. Esses efeitos incluem déficits na capacidade de atenção e concentração, dificuldades no processo de aprendizagem e na consolidação da memória, além de prejuízos na regulação emocional e nas habilidades sociais. Ademais, há uma associação direta com o surgimento de problemas de saúde física, transtornos mentais e, inclusive, quadros de dependência de substâncias psicoativas (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

Diante desse cenário, torna-se imprescindível repensar criticamente a forma como as tecnologias digitais estão sendo inseridas no cotidiano dos adolescentes. Cabe aos pais, educadores e às instituições sociais e educacionais fomentar uma cultura de uso consciente e responsável da tecnologia. Isso inclui a implementação de práticas que envolvam a definição de limites claros, a mediação ativa e o acompanhamento constante das atividades realizadas no ambiente digital. Paralelamente, é fundamental estimular experiências que promovam o desenvolvimento integral dos jovens, como atividades ao ar livre, rodas de leitura, jogos de tabuleiro, oficinas de artes, práticas esportivas e momentos de socialização presencial, as quais contribuem efetivamente para a redução da dependência dos dispositivos eletrônicos e para a promoção do bem-estar físico, mental e emocional (Nunes, 2024).

Na segunda questão (**Você acredita que ficar horas jogando ou conectado pode ser prejudicial ou benéfico para a sua vida? Por quê?**) obteve-se as respostas abaixo:

E1: "Eu gosto de passar horas conectado, mas todo mundo diz que não é bom".

E2: "Eu já li vários textos e já assisti várias reportagens falando que faz mal ficar horas mexendo no computador, porque pode causar ansiedade e vício".

E3: "Eu acredito que faz mal, porque prende muito nossa atenção e deixamos de fazer muita coisa para ficar no celular, como por exemplo, sair com os amigos, essas coisas".

E4: “Eu acho benéfico, porque é legal, me distrai e tudo mais. Mas no fundo eu sei que faz mal, os professores e meus pais sempre ficam pegando no meu pé, falando que é prejudicial para minha saúde”.

E5: “Acho que pode ser tanto prejudicial quanto benéfico, depende de como a gente usa. Jogar, por exemplo, pode ajudar a desenvolver raciocínio e estratégia. Mas, se passar muitas horas, acaba prejudicando o sono, os estudos.

E6: “Eu acredito que é prejudicial sim, principalmente quando a gente perde a noção do tempo. Atrapalha meu foco nos estudos, porque é muito mais legal ficar jogando ou vendo vídeo do que fazer tarefa e outra coisa, é que eu percebo que fico ansioso”.

E7: “Pra mim, é mais prejudicial. Já percebi que quando fico muitas horas jogando, fico sem vontade de fazer outras coisas, de sair ou até conversar com minha família”.

E8: “Na minha opinião, não é ruim. Tem jogos que eu jogo que aprendo muito”.

E9: “Já ouvi várias vezes que é prejudicial, mas mesmo sabendo disso eu não consigo parar de usar, é algo que vicia”.

E10: “Para mim é benéfico, porque eu faço amigos, me divirto muito, aprendo inglês com os jogos”.

Ao analisar as respostas dos estudantes, observa-se uma percepção marcada por ambivalências em relação ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos, jogos e redes sociais. De maneira geral, embora muitos reconheçam que o uso excessivo pode trazer consequências negativas para a saúde física, emocional e acadêmica, como ansiedade, dificuldade de concentração, perda de sono e isolamento social, também é evidente que parte dos alunos associa esse uso a momentos de prazer, diversão, aprendizado e socialização.

Alguns discursos revelam uma consciência mais crítica e reflexiva, em que os alunos conseguem perceber claramente os impactos negativos em sua rotina e bem-estar. Eles relatam que o tempo excessivo nas telas compromete atividades importantes, como o convívio familiar, o encontro com amigos e até mesmo o rendimento escolar. Além disso, surgem relatos que indicam o desenvolvimento de comportamentos de dependência, onde, mesmo cientes dos riscos, muitos encontram dificuldade em se desconectar ou reduzir esse tempo.

Por outro lado, também aparecem respostas que minimizam os impactos, focando nos benefícios imediatos, como diversão, distração e desenvolvimento

de algumas habilidades cognitivas através dos jogos. Esse contraste revela um conflito interno comum na adolescência: a busca pelo prazer instantâneo oferecido pela tecnologia versus a compreensão, muitas vezes ainda em construção, dos efeitos a médio e longo prazo desse comportamento.

Sobre isso, embora os recursos tecnológicos proporcionem inúmeros benefícios no acesso à informação e na dinamicidade dos processos educativos, seu uso de forma excessiva e desregulada pode gerar consequências significativas, como a dependência digital, além de promover o distanciamento dos estudantes das interações sociais presenciais e do convívio interpessoal. Estudos apontam mudanças comportamentais relevantes em crianças e adolescentes, que passam a apresentar menor frequência de contato presencial com amigos, desinteresse por marcos de autonomia, como a obtenção da carteira de motorista, redução no estabelecimento de vínculos afetivos e um aumento expressivo na sensação de solidão (Barbosa; Rocha; Lopes, 2023).

Identifica-se relações negativas entre o tempo de tela e a qualidade do sono. O uso abusivo das telas também pode contribuir para o sobrepeso, diminuição de níveis de atividades físicas; riscos posturais e osteoarticulares; problemas visuais e auditivos; aumento dos transtornos comportamentais, transtorno de ansiedade, depressão, transtorno opositivo-desafiador, déficit de atenção, transtornos de leitura, reduz a interação verbal entre pais e filhos, baixo rendimento escolar (Queiroz, 2020; Nightingale *et al.*; 2017; Carvalho, 2013; Campos, 2019; Gath; McNeill; Gillon, 2025).

No que se refere a terceira questão (**Na sua opinião quais as consequências do uso excessivo de tecnologias especificamente para a sua aprendizagem?**) os estudantes apresentaram as seguintes respostas:

E1: "No meu caso às vezes eu acabo faltando na escola para ficar em casa jogando, então as consequências não são boas, porque eu perco conteúdos".

E2: "Eu fico distraído na aula, pensando que eu poderia estar jogando e acabo não prestando a atenção em tudo".

E3: "Acaba me atrapalhando bastante minhas notas, porque eu deixo as tarefas e os estudos pra depois e acabo me enrolando".

E4: "Para mim as consequências são boas, pois eu assisto vídeos para me ajudar a entender a tarefa, faço pesquisas"

E5: "Para mim as consequências são boas, porque eu uso as tecnologias para estudar, mas tem gente que só usa para passar tempo, daí faz mal".

E6: "Para mim é difícil sair das tecnologias para estudar, sempre penso 'daqui a pouco eu estudo', mas vou ficando no celular ou no computador e, quando vejo, o dia já passou e acabei nem estudando".

E7: "As consequências são ruins, eu já li textos que falam que interfere na memória, na atenção, essas coisas".

E8: "As consequências são boas".

E9: "Eu acho que acaba prejudicando, porque eu só quero que a aula termine logo, para mim poder mexer no celular".

E10: "É bom, porque eu aprendo um monte jogando, principalmente inglês, e isso me ajuda muito nessa matéria".

Ao analisar as respostas dos estudantes sobre as consequências do uso excessivo das tecnologias especificamente para a aprendizagem, é possível perceber uma divisão clara de opiniões, com predominância dos relatos sobre impactos negativos. Grande parte dos alunos reconhece que o tempo excessivo dedicado às tecnologias, principalmente aos jogos, redes sociais e entretenimento digital, tem prejudicado significativamente sua concentração, seu comprometimento com as atividades escolares e, conseqüentemente, seu desempenho acadêmico. Relatos como os das respostas E1, E2, E3, E6, E7 e E9 evidenciam que o uso descontrolado leva à procrastinação, à perda de foco nas aulas, à desmotivação, à dificuldade de memorização e, até mesmo, à falta nas aulas, como relatado de forma preocupante por E1.

Esses estudantes expressam que o desejo constante de estar conectado ou jogando muitas vezes se sobrepõe às demandas escolares, gerando uma rotina de adiamento dos estudos e queda no rendimento. Também é perceptível que alguns têm consciência dos impactos cognitivos, como a dificuldade de atenção e memória, possivelmente agravados pelo excesso de estímulos digitais rápidos e constantes.

Por outro lado, uma parte dos alunos, representada nas respostas E4, E5, E8 e E10, reconhece que, quando bem utilizada, a tecnologia pode ser uma grande aliada na aprendizagem. Eles mencionam o uso de vídeos, pesquisas, aplicativos educativos e até jogos como ferramentas que facilitam o entendimento

dos conteúdos, além de contribuírem para o desenvolvimento de habilidades específicas, como o aprendizado de idiomas.

Mediante exposto, é pertinente mencionar que o tempo excessivo dedicado às telas representa uma oportunidade valiosa perdida de vivenciar e aprender por meio das experiências concretas oferecidas pelo mundo real (Nunes, 2024). De acordo com Lopes (2024), o uso prolongado de dispositivos digitais provoca alterações significativas em áreas do cérebro responsáveis pela empatia, pelo controle das emoções e pela linguagem, impactando diretamente o desenvolvimento socioemocional e cognitivo.

Sob essa mesma ótica, Souza e Moraes (2025) destacam que o uso abusivo de tecnologias digitais compromete seriamente o processo de aprendizagem, uma vez que interfere em funções neuropsicológicas fundamentais, como memória, atenção, concentração e capacidade de autocontrole.

Corroborando esses dados, uma pesquisa divulgada pelo Jornal da USP (2024) revela que crianças na faixa etária de 5 a 10 anos, que fazem uso prolongado de telas, apresentam um aumento expressivo nos diagnósticos de transtornos de aprendizagem, além de registrarem baixo desempenho em avaliações educacionais de âmbito nacional.

Diante desse cenário, Santos (2024) reforça que o uso das tecnologias deve atuar como ferramenta complementar ao processo de ensino, jamais substituindo as práticas pedagógicas presenciais e, principalmente, as interações humanas. A construção de um conhecimento significativo exige vivências práticas, escuta ativa e envolvimento com múltiplas linguagens — verbais, corporais, musicais e visuais — que favoreçam o desenvolvimento integral dos indivíduos.

Para a quarta questão (**Você já tentou ou pensou em diminuir o tempo de uso das tecnologias? Se sim, como foi essa experiência? Se não, por quê?**) as respostas dadas pelos estudantes estão expostas a seguir:

E1: "Não".

E2: "Nunca tentei".

E3: "Já tentei, mas não consegui".

E4: "Não".

E5: "Nunca".

E6: "Sim, eu consegui diminuir, antes eu usava umas 8 horas, consegui diminuir para 5h, porque meus pais ficam brigando comigo".

E7: "Sim, já tentei diminuir o tempo, eu colocava cronômetro ou pedi para minha mãe me chamar. Foi bem difícil. Eu consegui, mas com o passar do tempo voltei a usar normal, como sempre".

E8: "Não tentei, porque não tenho outra coisa para fazer".

E9: "Não, porque nunca pensei nisso".

E10: "Sim, meu pai pediu para mim diminuir, eu consegui".

A análise das respostas obtidas revela um dado preocupante: a maioria dos participantes nunca tentou ou sequer pensou em reduzir o tempo de uso das tecnologias. Dos dez estudantes, seis afirmaram que não tentaram (E1, E2, E4, E5, E8 e E9), o que representa 60% dos entrevistados. Esse dado evidencia que o uso constante das tecnologias já está naturalizado no cotidiano desses jovens, de modo que, em grande parte dos casos, eles não percebem a necessidade de refletir sobre os possíveis impactos desse comportamento em sua rotina e em sua qualidade de vida.

Por outro lado, quatro estudantes relataram já ter tentado diminuir o tempo de uso das telas (E3, E6, E7 e E10), o que representa 40% da amostra. Entretanto, as experiências relatadas demonstram que essa não é uma tarefa fácil. Dois estudantes (E6 e E10) afirmaram que conseguiram reduzir o tempo, porém, ambos destacaram que a motivação partiu principalmente da cobrança dos pais, o que demonstra a importância da mediação familiar nesse processo. O estudante E7 relatou que, embora tenha adotado estratégias como o uso de cronômetro e o apoio da mãe para se controlar, conseguiu reduzir temporariamente, mas não conseguiu manter esse hábito e acabou retornando à rotina anterior, o que aponta para dificuldades associadas à dependência digital e à autorregulação.

Outro ponto que chama a atenção é a resposta de E8, que afirmou nunca ter tentado diminuir o uso das tecnologias porque, segundo ele, não há outras atividades que o interessem fora do ambiente digital. Esse relato revela a falta de alternativas de lazer ou de ocupações significativas, o que acaba contribuindo para que o tempo dedicado às telas se torne ainda mais excessivo.

De forma geral, percebe-se que o comportamento dos estudantes em relação ao uso das tecnologias ainda carece de uma reflexão mais aprofundada. A maioria não vê necessidade de estabelecer limites, e quando há tentativas, elas ocorrem mais por pressões externas do que por uma consciência

própria dos prejuízos que o uso excessivo pode trazer. Esses dados evidenciam a urgência de ações educativas que promovam uma cultura de uso consciente da tecnologia, tanto no ambiente escolar quanto familiar, além de reforçar a importância de oferecer aos jovens atividades que estimulem outras formas de interação social, lazer, aprendizado e desenvolvimento pessoal. Fica evidente que, além do controle, é necessário criar ambientes que favoreçam o equilíbrio saudável entre o mundo digital e as experiências do mundo real.

Marques (2018) reforça a necessidade de implementar estratégias voltadas para a redução do tempo de exposição às telas, associadas também à readequação dos hábitos de sono, com o intuito de promover uma rotina mais equilibrada e saudável. O autor ainda destaca que esse controle contribui significativamente para diminuir os índices de sobrepeso, obesidade e outros problemas de saúde que afetam crianças, adolescentes e até adultos em função do sedentarismo associado ao uso excessivo de dispositivos tecnológicos.

Harvard Medical School (2015) alerta para os impactos fisiológicos associados ao uso prolongado de telas. Estudos apontam que a exposição contínua à luz azul emitida por computadores, celulares e outros dispositivos — especialmente quando ultrapassa seis horas diárias — tem a capacidade de inibir a produção de melatonina, hormônio essencial para a regulação do sono. Além disso, essa exposição excessiva pode levar à redução da liberação do hormônio do crescimento (HGH), fator que, segundo os especialistas, está diretamente relacionado ao surgimento de distúrbios do sono, quadros de ansiedade e até depressão. Diante disso, a literatura médica recomenda de forma enfática que se evite o uso de dispositivos eletrônicos, principalmente à noite, sendo aconselhável interromper a utilização de telas de duas a três horas antes de dormir, a fim de preservar a qualidade do sono e a saúde mental.

Por fim, de acordo com as orientações emitidas pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), é altamente recomendável que crianças com menos de dois anos de idade não sejam expostas às telas, salvo em situações absolutamente necessárias. Para crianças na faixa etária de 2 a 5 anos, o tempo de exposição deve ser rigorosamente controlado, limitando-se a, no máximo, 1 hora por dia. Já para aquelas com idades entre 6 e 10 anos, o tempo recomendado varia de 1 a 2 horas diárias, enquanto que para adolescentes de 11 a 18 anos, o uso deve ser restrito a, no máximo, 2 a 3 horas por dia. Importante destacar que

esse tempo não deve ser contínuo, devendo haver pausas regulares, além de ser terminantemente desaconselhado o uso durante as refeições e na hora que antecede o sono, especialmente no período de uma hora antes de dormir. Além disso, é fundamental que os responsáveis estejam constantemente atentos, supervisionando tanto o tempo de exposição quanto o tipo de conteúdo acessado (SBP, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As respostas dos estudantes evidenciam um quadro preocupante de uso excessivo e muitas vezes desregulado das tecnologias digitais entre adolescentes, com médias que ultrapassam em muito os limites recomendados por órgãos especializados como a Sociedade Brasileira de Pediatria. O relato de jornadas diárias que chegam a 8, 9 ou até 10 horas, aliado ao uso em horários noturnos, indica um padrão que pode comprometer não apenas a qualidade do sono, mas também o equilíbrio emocional, o desempenho acadêmico e a saúde física desses jovens. A naturalização desse comportamento, presente em grande parte dos entrevistados, reforça a necessidade urgente de conscientização e intervenção direcionada, uma vez que muitos não percebem ou subestimam os impactos negativos do tempo excessivo frente às telas.

Por outro lado, a ambivalência nas percepções dos adolescentes, que reconhecem tanto os benefícios quanto os prejuízos do uso das tecnologias, demonstra que a relação com esses recursos é complexa e multifacetada. Embora muitos valorizem o acesso à informação, o aprendizado e a socialização proporcionados pelo ambiente digital, há uma clara percepção dos riscos associados, como distração, ansiedade, dependência e isolamento social. Esse conflito interno reflete a tensão entre o prazer imediato proporcionado pelo uso das tecnologias e a consciência ainda em desenvolvimento sobre seus efeitos a médio e longo prazo, o que exige que pais, educadores e profissionais de saúde atuem de maneira integrada para orientar e mediar esse uso.

Finalmente, torna-se imprescindível promover estratégias que vão além do simples controle do tempo de tela, buscando fomentar hábitos saudáveis e diversificados na rotina dos jovens. A criação de ambientes que incentivem atividades presenciais, o fortalecimento dos vínculos familiares e sociais, assim

como o estímulo a práticas físicas e culturais, são fundamentais para equilibrar o uso da tecnologia com o desenvolvimento integral dos adolescentes. Somente por meio de uma abordagem consciente, multidimensional e colaborativa será possível garantir que os benefícios das tecnologias digitais sejam usufruídos sem comprometer a saúde física, mental e emocional das novas gerações.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Carolinny Sousa do Vale; ROCHA, João Gabriel Pereira; LOPES, Heloísa Amorim Teixeira. Os efeitos do uso de telas na saúde de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **JNT Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 43, 89-103, 2023. Disponível em: <https://revistas.faculdadefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/2281/1530>. Acesso em: 10 abr. 2025.

CAMPOS, Rodrigo Carneiro. Como o excesso de telas pode afetar o comportamento de crianças e adolescentes. [Entrevista concedida a] Marina Dias. **Revista Encontro**, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/revista/2020/03/neuropediatria-afirma-que-haaumento-real-na-incidencia-de-autismo.html> – Acesso em: 20 mai. 2025

CARVALHO, T. C. R. Bzzzz, você está ouvindo? In. ABREU, Cristiano Nabuco de; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno. (org.). **Vivendo Esse Mundo Digital**: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed, p. 247 – 258, 2013. Disponível em: <https://loja.grupoa.com.br/vivendo-esse-mundo-digital-p989873>. Acesso em: 03 mai. 2025.

GATH, Megan; MCNEILL, Brigid; GILLON, Gail. Crianças com uso excessivo de telas apresentam problemas de fala e linguagem. **Associação Paulista de Medicina**, 2025. Disponível em: <https://www.apm.org.br/criancas-com-uso-excessivo-de-telas-apresentam-problemas-de-fala-e-linguagem-segundo-estudo>. Acesso em: 20 abr. 2025.

HARVARD Medical School. **Harvard Health Letter: Blue light has a dark side**, 2015. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>. Acesso em: 03 mar. 2025.

LOPES, Gabriel. Uso excessivo de telas impacta cérebro e comportamento, aponta estudo de pesquisador brasileiro. **Tecflow**, 2024. Disponível em: <https://tecflow.com.br/2024/12/09/uso-excessivo-de-telas-impacta-cerebro-e-comportamento-aponta-estudo-de-pesquisador-brasileiro>. Acesso em: 10 mai. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

NIGHTINGALE, Clare M.; RUDNICKA, Alicja R.; DONIN, Anthony S. *et al.* O tempo de tela está associado à adiposidade e resistência à insulina em crianças. **Arquivos de Doenças na Infância**, v. 102, p. 612–616, 2017.

NUNES, Beatriz Pereira Dantas. O impacto do uso excessivo de telas na primeira infância e sua influência na aprendizagem. **Realize Editora**, 2024. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/109270>. Acesso em: 1 mai. 2025.

QUEIROZ, Virgínia Coeli Bueno de. A experiência da aprendizagem remota: quanto tempo demais na tela? **Colégio Loyola**, 2020. Disponível em: <https://www.loyola.g12.br/wp-content/uploads/2020/06/Artigo-tempo-de-tela-versa%CC%83o-final-convertido.pdf>. Acesso em: 05 mai. 2025.

SOUZA, Byanka Firmينو Martins de; MORAES, Glauco Rafael Coelho. O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil: uma abordagem comportamental. **Revista Tópicos**, 2025. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/o-impacto-do-uso-excessivo-de-telas-no-desenvolvimento-infantil-uma-abordagem-comportamental>. Acesso em: 11 mai. 2025.

SBP. Manual de Orientação: Menos telas Mais Saúde. **Sociedade Brasileira de Pediatria**, v. 829, n. 2008, p. 11, 2019.

YIN, Robert K. **Estudo de caso**: planejamento e métodos. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2015.

***CYBERBULLYING* DISFARÇADO DE BRINCADEIRA: UM ALERTA ÀS FAMÍLIAS**

Natasha Maria Fernandes de Lima

Mestrado em Psicologia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)

Pedagoga pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

RESUMO

Este artigo tem como principal objetivo discutir a crescente preocupação com o uso excessivo de telas na sociedade, especialmente na educação e na vida familiar, destacando a necessidade de encontrar um equilíbrio para um desenvolvimento saudável diante de um mundo cada vez mais digital. O impacto do uso excessivo também se estende à saúde mental e emocional, com o aumento do *cyberbullying*, que pode causar danos severos às vítimas, sendo importante a colaboração entre escolas, famílias e legislação para criar ambientes seguros e oferecer apoio às vítimas. Neste sentido, podemos concluir que, é necessário um esforço coletivo de conscientização, inclusão de temas sobre uso responsável nas escolas e apoio às famílias, promovendo uma cultura de respeito e valorização do indivíduo.

Palavras-chave: *Cyberbullying*; “Brincadeira de mal Gosto”; Instituição de Ensino.

INTRODUÇÃO

O uso excessivo de telas tem se tornado um tema central de discussão na sociedade moderna, especialmente no que tange à educação e à vida familiar. Neste debate, encontramos a crescente preocupação com o equilíbrio necessário para garantir um desenvolvimento saudável em um mundo cada vez mais digital, onde as telas estão presentes em quase todos os aspectos de nossa vida diária, desde o trabalho até o lazer, e seu impacto é sentido de forma expressiva na educação e nas dinâmicas familiares.

O ambiente educacional tem sido profundamente transformado pelas tecnologias digitais. As salas de aula tradicionais estão se adaptando a novas formas de ensino, onde tablets e computadores muitas vezes substituem livros e cadernos. Isso não é, por si só, negativo; as tecnologias oferecem recursos vastos e acessíveis para o aprendizado. No entanto, o desafio reside em como equilibrar esse uso para que a tecnologia seja uma aliada, e não uma distração. O uso excessivo de telas pode afetar a capacidade de concentração dos estudantes, prejudicar o desenvolvimento de habilidades sociais e contribuir para problemas de saúde, como a fadiga ocular e a insônia.

Assim, a família desempenha um papel crucial na mediação do uso de telas, sendo responsável por estabelecer limites e orientar crianças e jovens em um consumo mais consciente e equilibrado. Pais e/ou responsáveis enfrentam o desafio de equilibrar a necessidade de seus filhos de estarem conectados com a importância de atividades offline, como o tempo em família. Neste sentido, a educação sobre o uso consciente de tecnologia deve começar cedo, com conversas abertas sobre os benefícios e os riscos associados ao uso desenfreado de dispositivos eletrônicos.

Outro aspecto importante a ser considerado é a forma como o uso excessivo de telas pode impactar a saúde mental e emocional dos jovens. O acesso constante às redes sociais, por exemplo, pode aumentar a exposição a comportamentos prejudiciais, como o *bullying* virtual, que é uma forma de intimidação e violência que ocorre no ambiente digital. O *cyberbullying* pode ter efeitos devastadores sobre as vítimas, causando danos emocionais significativos e, em casos extremos, levando a consequências trágicas. É essencial que as escolas

e as famílias trabalhem juntas para criar um ambiente seguro, onde os jovens se sintam apoiados e saibam que não estão sozinhos.

A legislação também desempenha um papel importante na proteção contra o *cyberbullying*, na qual as vítimas de *bullying* devem saber que têm amparo legal e que podem buscar justiça, o que pode ser um passo importante na recuperação emocional, “[...] o silêncio só é rompido quando os alvos sentem que serão ouvidos, respeitados e valorizados” (NETO, 2005, p.167).

Nesta perspectiva, a era digital oferece oportunidades inéditas para o aprendizado e a comunicação, mas também traz desafios que precisam ser enfrentados com responsabilidade e consciência. Ao buscar um equilíbrio entre o uso de telas e as interações humanas, podemos garantir que o futuro seja um espaço onde a tecnologia aprimora a vida, ao invés de dominá-la, assim, avançamos para um mundo onde a educação e a família são fortalecidas pelo uso consciente e equilibrado das tecnologias, garantindo um desenvolvimento saudável para as gerações futuras

DESENVOLVIMENTO

Cyberbullying

Na era digital, a presença constante das telas se consolidou como um aspecto inegociável do cotidiano. De crianças a adultos, todos estão, de alguma forma, conectados, seja por dispositivos como smartphones, computadores ou tablets, que se tornaram ferramentas onipresentes nas dinâmicas educacionais, profissionais e familiares. Contudo, ao mesmo tempo em que proporcionam acesso ao conhecimento, à informação e à socialização, também introduzem novos desafios, especialmente no que diz respeito à saúde mental, aos vínculos familiares e à segurança online. Um dos problemas mais graves oriundos desse contexto é o *cyberbullying*, uma prática que ameaça o bem-estar de milhões de pessoas, sobretudo crianças e adolescentes, e que exige respostas legais contundentes, políticas públicas eficazes e mediação ativa da família e da escola.

O *cyberbullying*, por definição, é a prática de intimidação, humilhação ou violência psicológica no ambiente digital, normalmente através de redes sociais, aplicativos de mensagens, jogos online ou fóruns. Diferentemente de

uma simples “brincadeira de mau gosto”, o *cyberbullying* é um comportamento intencional e repetitivo, que pode se manifestar de forma explícita, por meio de insultos diretos, ou de forma sutil, através da exclusão digital, da propagação de rumores, da manipulação de imagens ou da exposição indevida de informações pessoais. Em outras palavras, o *cyberbullying* rompe as barreiras do tempo e do espaço, invadindo a privacidade das vítimas e tornando-se uma presença contínua em suas vidas, a violência digital pode ocorrer a qualquer hora do dia ou da noite, por meio de múltiplas plataformas, sem que a vítima tenha como se afastar do agressor. A constância e a impessoalidade dessa prática a tornam especialmente danosa à saúde emocional de quem sofre.

Todas as formas de atitudes agressivas, intencionais e repetidas que ocorrem sem motivação evidente, adotadas por um ou mais estudantes contra outro(s), causando dor e angústia, e executadas dentro de uma relação desigual de poder. Portanto, os atos repetidos entre iguais (estudantes) e o desequilíbrio de poder são as características essenciais, que tornam possível a intimidação da vítima (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA MULTIPROFISSIONAL DE PROTEÇÃO À INFÂNCIA E À ADOLESCÊNCIA, 2000, p. 5).

A Constituição Federal de 1988 estabelece em seu artigo 5º que “todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza”, garantindo a inviolabilidade da intimidade, da vida privada, da honra e da imagem das pessoas. Assim, o *cyberbullying* constitui não apenas uma infração moral, mas uma violação constitucional dos direitos fundamentais do indivíduo. Quando dirigido contra crianças e adolescentes, essa violação adquire ainda maior gravidade, uma vez que o artigo 227 da mesma Constituição determina que é dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança e ao adolescente, com absoluta prioridade, o direito à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária, livres de crueldade e opressão.

Segundo Fante (2005), a violência entre pares ocorre de forma sistemática, repetitiva e intencional, e se estrutura em relações de poder desiguais. No caso do ambiente virtual, essa desigualdade pode ser ainda mais acentuada, visto que o agressor muitas vezes se sente protegido pelo anonimato e pela falsa sensação de impunidade que a internet oferece.

O agravamento do *cyberbullying* revela também um desequilíbrio no uso das tecnologias digitais. Crianças e adolescentes, por estarem em formação,

são particularmente suscetíveis à influência do que consomem e às interações que vivenciam online. Quando esse uso ocorre de forma descontrolada ou sem mediação adequada, o ambiente digital deixa de ser uma ferramenta de aprendizado e socialização para se tornar um espaço de exclusão, sofrimento e riscos. Muitos jovens passam horas conectados, isolando-se do convívio presencial e, por consequência, diminuindo a qualidade das relações familiares. O enfraquecimento desses laços pode dificultar a percepção de sinais de alerta por parte dos pais e/ou responsáveis, retardando o acolhimento necessário em casos de violência digital, neste sentido, é imprescindível fortalecer a participação da família nesse processo.

Impactos Sociais, Psicológicos e Medidas, prevenção e combate ao *cyberbullying*

Com o uso excessivo de telas, surge a necessidade de discutir medidas efetivas de prevenção e combate ao *cyberbullying*, esse tipo de violência está diretamente relacionado ao uso excessivo e, muitas vezes, não supervisionado das telas, onde as crianças e adolescentes, em fase de desenvolvimento emocional e cognitivo, são especialmente vulneráveis. Eles utilizam as tecnologias como meio de pertencimento social, mas nem sempre têm maturidade para compreender os limites éticos ou as consequências de suas ações e das ações alheias. É nesse cenário que a educação digital e o papel da família se tornam essenciais. Mas a questão vai além da orientação individual: envolve também uma discussão jurídica e social mais ampla sobre o papel do Estado na proteção dessas populações.

Nos últimos anos, o Brasil avançou na formulação de legislações voltadas à proteção da dignidade humana no ambiente digital. A Lei nº 12.965/2014, conhecida como Marco Civil da Internet, estabeleceu princípios importantes, como a privacidade, a neutralidade da rede e a proteção de dados pessoais. Posteriormente, a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), sancionada em 2018, reforçou o direito à privacidade e à segurança da informação, sobretudo de dados sensíveis, como aqueles que envolvem menores de idade. No entanto, embora fundamentais, essas legislações são insuficientes para combater, de

forma direta e eficaz, o *cyberbullying*, pois ele demanda políticas específicas e mecanismos de denúncia acessíveis e ágeis.

Foi nesse sentido que surgiu a Lei nº 13.185/2015, que instituiu o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (*bullying*), incluindo suas manifestações virtuais. Essa legislação representa um marco importante por reconhecer, juridicamente, o problema do *bullying* e sua extensão no ambiente digital, na qual ela obriga escolas e instituições de ensino a desenvolverem políticas de prevenção, capacitação de educadores e ações de conscientização, além de prever a mediação de conflitos e o acolhimento das vítimas. No entanto, o desafio reside em sua implementação. Ainda há grande defasagem entre o que está escrito na lei e o que ocorre na prática cotidiana das instituições de ensino.

Para além das medidas legais já existentes, é necessário ampliar a discussão sobre a responsabilidade das plataformas digitais. Embora as redes sociais disponham de mecanismos para denunciar comportamentos abusivos, a resposta das empresas nem sempre é eficaz. Muitas vezes, as denúncias não geram consequências reais para os agressores, o que reforça a sensação de impunidade. O Projeto de Lei das Fake News, por exemplo, que tramita no Congresso, tem entre seus objetivos regular a atuação dessas plataformas, responsabilizando-as por conteúdos que promovam discurso de ódio, desinformação ou violência, onde essa iniciativa, embora polêmica em alguns aspectos, aponta para a urgência de se pensar uma regulação mais firme do ambiente virtual.

Nesse processo, o papel da família é incontornável. Pais e/ou responsáveis precisam assumir o papel de mediadores do uso da tecnologia, estabelecendo limites, promovendo o diálogo e sendo exemplos de comportamento ético e respeitoso no uso das redes. É fundamental que crianças e adolescentes compreendam que o ambiente digital também é um espaço de convivência social e, portanto, está sujeito às mesmas normas de respeito que regem as relações presenciais.

Do mesmo modo, a escola precisa ressignificar sua atuação frente às novas demandas digitais. A educação para a cidadania digital deve ser incorporada aos currículos escolares, com ações pedagógicas que desenvolvam competências socioemocionais, senso crítico e empatia. É importante que educadores estejam preparados para identificar sinais de *cyberbullying* e que saibam agir com rapidez e sensibilidade diante de situações de violência.

Outra questão essencial é o apoio psicológico às vítimas que pode causar danos profundos à saúde mental, como depressão, ansiedade, isolamento e, em casos extremos, até o suicídio. Por isso, além da prevenção e do combate, é necessário garantir o suporte emocional às vítimas e suas famílias. O Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), precisa ser fortalecido para acolher essas demandas, assim como as escolas devem contar com equipes multidisciplinares aptas a lidar com esses casos.

Por fim, é preciso reconhecer que o *cyberbullying* é um sintoma de questões mais profundas relacionadas à forma como as tecnologias vêm sendo integradas à vida humana. O uso excessivo das telas não apenas aumenta a exposição a conteúdos violentos, como também reduz o tempo de convivência presencial, o que impacta negativamente na construção de vínculos afetivos e habilidades sociais.

Portanto, a prevenção e o combate ao *cyberbullying* exigem uma abordagem integrada, que envolva ações legais, educacionais, sociais e familiares. Não se trata apenas de punir os agressores, mas de criar uma cultura de respeito, empatia e responsabilidade digital. As leis são ferramentas fundamentais, mas não são suficientes por si só. É na combinação entre legislação, educação, mediação familiar e responsabilidade das plataformas digitais que se encontra o caminho mais promissor para enfrentar esse fenômeno. Somente assim será possível transformar o ambiente digital em um espaço mais seguro e saudável para todos — especialmente para aqueles que estão em fase de formação e que mais precisam de proteção: nossas crianças e adolescentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos aspectos discutidos, torna-se evidente que o enfrentamento do *cyberbullying* exige ações integradas, contínuas e eficazes por parte das instituições de ensino, da família e do Estado. Nesse contexto, a implementação de programas de prevenção, a promoção de campanhas educativas e a capacitação de educadores são estratégias fundamentais para romper o silêncio que muitas vezes envolve essa forma de violência. Como afirma Abramovay (2002, p.12, *grifo nosso*), o *bullying* [e, também o *cyberbullying*] é um “grave problema social” que

impacta diretamente o processo de ensino-aprendizagem e o desenvolvimento emocional dos estudantes.

Neste sentido, é urgente que todos os envolvidos reconheçam essa realidade e assumam a responsabilidade de agir com firmeza e sensibilidade. Somente por meio do diálogo, da escuta ativa e da formação cidadã será possível construir uma cultura escolar que não tolere nenhuma forma de violência, nem presencial, nem virtual.

REFERÊNCIAS

ABRAMOVAY, M.; RUA, M.G. **Violências nas escolas**. Brasília: UNESCO, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA MULTIPROFISSIONAL DE PROTEÇÃO À INFÂNCIA E À ADOLESCÊNCIA. **Programa de redução do comportamento agressivo entre adolescentes**: ABRAPIA, 2000.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

_____. Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014. Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da Internet no Brasil. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 24 abr. 2014.

_____. Lei nº 13.185, de 6 de novembro de 2015. Institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying). **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 9 nov. 2015.

_____. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Dispõe sobre a proteção de dados pessoais e altera a Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014 (Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais - LGPD). **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 15 ago. 2018.

_____. Projeto de Lei nº 2.630, de 2020. Institui a Lei Brasileira de Liberdade, Responsabilidade e Transparência na Internet (Lei das Fake News). **Senado Federal**, Brasília, 2020.

_____. Ministério da Saúde. Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2021.

FANTE, C. **Fenômeno Bullying**: Como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz. Campinas: Verus, 2005.

NETO, A. A. L. Bullying: comportamento agressivo entre estudantes. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.81, n. 5, p. 164-172, nov. 2005.

SOBRE OS ORGANIZADORES

Flávio Aparecido De Almeida

Possui graduação em Filosofia (Complementação realizada no Centro Universitário ETEP) pela Faculdade Entre Rios do Piauí(2015), graduação em Pedagogia - Supervisão Pedagógica, Educação Infantil e Anos Iniciais EF pela Faculdade do Noroeste de Minas(2010), graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Faminas(2015), graduação em História pela Universidade do Estado de Minas Gerais(2008), graduação em Educação Especial pelo centro Universitário de Venda Nova do Imigrante(2022), graduação em Geografia pelo Centro Universitário ETEP(2024), graduação em Ciências da Religião pelo Centro Universitário Cidade Verde(2023), graduação em Sociologia pelo centro Universitário de Venda Nova do Imigrante(2021), especialização em Neuropsicologia pela Universidade Cândido Mendes(2015), especialização em Psicologia Comportamental e Cognitiva pela Faculdade Venda Nova do Imigrante(2020), Mestre em Ciências das Religiões (FUV) e Doutor em Ciências da Educação (UML).

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2192204324890376>

Walmir Fernandes Pereira

Doutor em Ciências da Educação pela Faculté Libre des Sciences de LHomme et de LEnvironnement de Paris, França (2024). Mestre em Tecnologias Emergentes em Educação pela Miami University of Science and Technology (MUST UNIVERSITY - Estados Unidos), com título reconhecido no Brasil. Professor universitário (Graduação e Pós-graduação Lato Sensu e Stricto Sensu) e da educação básica (Ensino Fundamental e Ensino Médio). Gestor Escolar na rede pública Estadual do Rio de Janeiro. Tem formação como: Pedagogo, Psicopedagogo, Neuropsicopedagogo e Musicoterapeuta. Especializações (Lato Sensu) nas áreas da Educação, Línguas Estrangeiras Modernas e Tradução, Saúde e Gestão. Possui graduação em Letras, em Pedagogia, em Artes Visuais, em Educação Especial, em História e também em Filosofia.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8916022554187684>

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adolescentes: 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 49, 50, 51, 56, 57, 58, 59, 60, 61

Adolescentes: 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 49, 50, 51, 56, 57, 58, 59, 60, 61

Ansiedade: 9, 12, 15, 16, 17, 20, 24, 28, 30, 34, 37, 39, 43, 44, 45, 49, 50, 60

Aprendizagem: 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 35, 37, 38, 43, 45, 46, 47, 51, 52, 61

C

Celular: 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 24, 27, 41, 43, 46

Computador: 12, 24, 27, 28, 29, 43, 46

Cyberbullying: 11, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60

D

Dinâmica Familiar: 9, 12, 14, 17, 18

E

Excessivo: 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 58, 60

I

Instituição de Ensino: 54

S

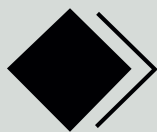
Smartphones: 9, 11, 12, 16, 20, 25, 27, 28, 29, 38, 56

T

Tecnologia: 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 24, 25, 29, 32, 34, 37, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 49, 51, 55, 56, 59

Tecnologias: 10, 11, 15, 17, 30, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 55, 56, 57, 58, 60

Telas: 15, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 58, 60



científica digital



VENDA PROIBIDA - ACESSO LIVRE - OPEN ACCESS



www.cientificadigital.org | contato@cientificadigital.org