

IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL E SOCIAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM O USO EXCESSIVO DAS TELAS

**IMPACTS OF EXCESSIVE SCREEN USE ON THE EMOTIONAL AND SOCIAL
DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS**

Ciências Humanas • 02/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/788218534](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/788218534)

Ana Maria Kerle Menezes Pereira¹

Jocemara de Paula da Silva

Relindes Dalva de Assis

RESUMO

Este artigo tem como objetivo analisar os impactos cognitivos, psicológicos e sociais do uso excessivo de telas por crianças e adolescentes, considerando o contexto da digitalização da sociedade, da globalização e da atuação dos algoritmos. A partir de uma abordagem interdisciplinar, discute-se a influência da internet na formação da chamada “geração digital”, caracterizada pela hiperconectividade e pela exposição constante a conteúdos digitais. São examinados os efeitos da tecnologia sobre o desenvolvimento neurocognitivo, com destaque para alterações no córtex pré-frontal e prejuízos nas funções executivas. No campo psicológico, são abordados transtornos como ansiedade, depressão e dependência digital. As relações interpessoais também são afetadas, com redução da empatia, superficialidade nos vínculos virtuais e aumento do isolamento social. A pesquisa foi conduzida por meio de uma metodologia qualitativa exploratória, com enfoque bibliográfico, permitindo a análise crítica de estudos acadêmicos, artigos científicos e documentos oficiais que abordam os efeitos do uso excessivo de tecnologias digitais na infância e adolescência. O estudo conclui que o uso consciente da tecnologia depende da mediação adulta, da implementação de políticas públicas e da promoção de práticas educativas que incentivem o equilíbrio entre o mundo digital e as experiências presenciais. A alfabetização digital crítica e o estabelecimento de limites são apontados como caminhos para garantir o bem-estar e o desenvolvimento saudável das novas gerações.

Palavras-chave: uso de telas; infância e adolescência; saúde mental; desenvolvimento cognitivo; relações sociais.

ABSTRACT

This article aims to analyze the cognitive, psychological, and social

impacts of excessive screen use among children and adolescents, considering the context of digitalization, globalization, and algorithmic influence. Through an interdisciplinary lens, it explores how the internet shapes the so-called “digital generation,” marked by hyperconnectivity and constant exposure to digital content. The study examines the effects of technology on neurocognitive development, highlighting changes in the prefrontal cortex and impairments in executive functions. Psychological issues such as anxiety, depression, and digital addiction are addressed, along with the influence of aesthetic standards promoted by social media. Interpersonal relationships are also affected, with reduced empathy, superficial virtual connections, and increased social isolation. The research adopts a qualitative exploratory and bibliographic methodology, enabling a critical analysis of academic studies and official documents related to the digital behavior of young people. The findings suggest that conscious technology use depends on adult mediation, public policies, and educational practices that promote balance between digital engagement and real-life experiences. Critical digital literacy and the establishment of boundaries are proposed as essential strategies to ensure the well-being and healthy development of future generations.

Keywords: screen use; childhood and adolescence; mental health; cognitive development; social relationships.

1. INTRODUÇÃO

O avanço acelerado das tecnologias digitais e a popularização das redes sociais transformaram profundamente as formas de interação, comunicação e construção da identidade entre crianças e adolescentes. Embora ofereçam oportunidades de expressão, aprendizado, conexão e recreação, seu uso excessivo tem sido

associado a prejuízos no desenvolvimento neurológico, emocional e comportamental, gerando preocupações.

O desenvolvimento humano é um processo dinâmico e multifatorial que nesse estudo é sobre a infância e adolescência, envolvendo transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Compreender esse percurso é essencial para identificar necessidades específicas em cada etapa da vida. E no estudo usamos as teorias clássicas como as de Piaget, Vygotsky e Erikson, e de abordagens contemporâneas como as de Tapscott, Bronfenbrenner e Maria Sandra dos Santos, é possível analisar como os indivíduos constroem suas identidades e se adaptam às exigências de um mundo cada vez mais digital, complexo e hiperconectados.

Nesse contexto, o uso excessivo ou desregulado das mídias sociais pode interferir nos marcos do desenvolvimento, impactando a formação da autoestima, a regulação emocional e a qualidade das relações interpessoais. Estudos recentes como Desmurget (2021) e outros apontam que a dependência digital está associada ao aumento de sintomas como ansiedade, depressão, isolamento social e dificuldades de concentração.

O estudo do ambiente familiar e escolar no desempenho de papel fundamental na mediação do uso da tecnologia, foi o que pesquisamos. A ausência de limites claros, a falta de diálogo e o desconhecimento sobre os riscos digitais podem favorecer o surgimento de conflitos geracionais e o enfraquecimento dos vínculos afetivos. Por outro lado, quando bem orientadas, as redes sociais podem ser utilizadas como ferramentas de aproximação, criatividade e aprendizado.

A atuação do psicólogo como agente de promoção da saúde mental e da construção de rotinas digitais saudáveis. A intervenção profissional pode auxiliar na identificação de vulnerabilidades, no fortalecimento da autonomia emocional e na orientação de famílias e instituições educacionais quanto ao uso consciente da tecnologia, esteve presente nos estudos desenvolvidos para complementação.

É imprescindível considerar o papel das políticas públicas na criação de estratégias de prevenção e cuidado, especialmente diante do crescimento de transtornos relacionados ao uso abusivo das mídias digitais. Além das diretrizes educacionais e de saúde, é fundamental considerar os marcos legais que regulam o uso de aplicativos por crianças e adolescentes. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) e o Marco Legal da Primeira Infância estabelecem princípios de proteção integral, privacidade e segurança digital. O guia 'Crianças, Adolescentes e Telas', lançado pelo Governo Federal em 2025, reforça que o acesso às redes sociais deve respeitar a faixa etária indicada pelas plataformas e que as empresas têm responsabilidade na verificação de idade, na limitação da coleta de dados e na oferta de ferramentas de controle parental.

A questão norteadora desta pesquisa busca responder à seguinte pergunta: Quais são os principais impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento emocional e social de crianças e adolescentes?

Objetivo Geral: Analisar as influências da dependência das telas sobre crianças e adolescentes, considerando seus impactos no desenvolvimento emocional, social e familiar. Objetivos Específicos: Investigar como o uso das telas molda a interação social, as amizades e o comportamento coletivo entre crianças e

adolescentes. Compreender a relação entre o uso das telas e o desenvolvimento da autoestima, depressão, ansiedade e outros aspectos da saúde mental. Analisar como o uso das telas afeta as relações familiares, gerando conflitos ou oferecendo novas formas de interação.

A justificativa teórica deste trabalho reside na necessidade de um aprofundamento crítico sobre os efeitos da hiperconectividade na infância e adolescência, considerando o crescente acesso às tecnologias digitais e a ausência de limites claros no seu uso. Diante da relevância social e educacional do tema, torna-se imprescindível compreender os riscos associados à superexposição às telas e propor caminhos que favoreçam o desenvolvimento integral dos sujeitos em formação.

2. METODOLOGIA

A metodologia deste estudo fundamenta-se em uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório, com foco na compreensão aprofundada dos impactos das mídias sociais sobre o desenvolvimento infantil e adolescente. Segundo Saviano (2025), a metodologia científica representa a articulação entre o percurso teórico e os procedimentos práticos que orientam a produção de conhecimento, sendo essencial para garantir a coerência entre os objetivos e os resultados da investigação.

A escolha pela abordagem qualitativa se justifica pela natureza subjetiva e complexa do fenômeno estudado. Conforme Lösch, Rambo e Ferreira (2023), essa abordagem permite investigar significados, percepções e construções sociais, valorizando a experiência dos sujeitos e o contexto em que estão inseridos. A

pesquisa qualitativa não busca representatividade estatística, mas sim a profundidade interpretativa dos dados.

O caráter exploratório da pesquisa, como destaca Educapes (2025), é adequado para temas emergentes e pouco delimitados, como o uso das redes sociais por crianças e adolescentes. Essa modalidade permite ao pesquisador familiarizar-se com o campo, identificar variáveis relevantes e construir uma base teórica sólida para investigações futuras.

Como técnica principal, será utilizada a revisão bibliográfica, com o objetivo de identificar, selecionar e analisar produções científicas que abordem os seguintes eixos: desenvolvimento infantil e adolescente, mídias digitais, saúde mental, vulnerabilidades emocionais, atuação profissional e políticas públicas. A coleta de dados será realizada por meio da consulta a artigos científicos, livros, teses, dissertações e documentos técnicos disponíveis em bases como *SciELO*, *PePSIC*, *BVS-Psi*, *ERIC*, *Scopus* e *ScienceDirect*, além de resoluções do Conselho Federal de Psicologia.

Para organização e análise dos dados bibliográficos, serão utilizadas ferramentas digitais como *Start*, (organização dos dados) *Iramuteq* (similitude) e *webQDA*, (Codificação qualitativa e análise temática). Que auxiliam na sistematização dos conteúdos e na identificação de padrões e lacunas na literatura. Segundo Gil (2019), esse tipo de investigação é indicado quando o tema ainda é pouco conhecido ou delimitado, construir hipóteses para estudos futuros. Essa metodologia permite construir uma visão crítica e integrada sobre os impactos das mídias sociais no desenvolvimento infanto-juvenil, contribuindo para a formulação de estratégias de intervenção e prevenção.

A escolha pela abordagem qualitativa, de natureza exploratória e com viés bibliográfico, justifica-se pela complexidade e subjetividade do fenômeno investigado: os impactos do uso das telas no desenvolvimento emocional e social em crianças e adolescentes. Como destaca Flick (2014), ela é especialmente eficaz para compreender significados, experiências e construções sociais, permitindo uma análise profunda das interações entre tecnologia, saúde emocional e social e relações familiares.

A natureza exploratória da pesquisa é pertinente diante da constante transformação dos ambientes digitais e da escassez de estudos consolidados sobre os efeitos psicológicos do uso excessivo das redes sociais pelo grupo estudado.

A revisão bibliográfica, como técnica principal, permite a sistematização de conhecimentos já produzidos, oferecendo uma base teórica sólida para a análise crítica do objeto de estudo. Conforme Lakatos e Marconi (2017), essa modalidade é essencial para compreender o estado da arte de um determinado campo, além de favorecer o diálogo entre diferentes perspectivas teóricas e empíricas.

Foram criados Critérios de Inclusão e Exclusão

Critérios de Inclusão: Publicações científicas (artigos, livros, teses e dissertações) que abordem temas relacionados ao uso de redes sociais, desenvolvimento infantil e adolescente, saúde mental, relações familiares e escolares. Estudos publicados entre 2015 e 2025, garantindo atualidade e relevância teórica. Documentos indexados em bases reconhecidas como *SciELO*, *PePSIC*, *BVS-Psi*, *ERIC*, *Scopus*, *ScienceDirect*, além de resoluções e manuais técnicos do Conselho

Federal de Psicologia, OMS, ECA. Textos em português, inglês e espanhol, ampliando o escopo internacional da análise.

Critérios de Exclusão: Publicações sem revisão por pares ou sem respaldo institucional; textos opinativos, jornalísticos ou com viés comercial; estudos que abordem o uso de redes sociais exclusivamente em adultos, sem relação com o público infanto-juvenil; trabalhos duplicados ou com dados inconsistentes

3. DESENVOLVIMENTO INFANTIL E ADOLESCENTE: CARACTERÍSTICAS E IMPLICAÇÕES

O desenvolvimento humano é um processo dinâmico e multifatorial, influenciado por fatores genéticos, ambientais, culturais e sociais que interagem de modo complexo ao longo da vida. Dessa forma, torna-se imprescindível delinear aspectos que denotam uma maior vulnerabilidade a prejuízos a longo prazo que se tornam respaldo para intervenções precoces quando necessário.

Na infância, destacam-se marcos fundamentais, como o controle motor, a aquisição da linguagem e a formação de vínculos afetivos, que são essenciais para a estruturação da personalidade e da cognição.

Jean Piaget (1977) propôs que o desenvolvimento cognitivo como sequência de estágios, nos quais a criança constrói conhecimento a partir da interação concreta com o ambiente. 1). Sensório-motor (0 a 2 anos), aprendizagem por meio dos sentidos e da ação. Incluindo permanência do objeto e o início da linguagem. 2) Pré-operacional (2 a 7 anos), uso de símbolos e linguagem, pensamento egocêntrico imaginação crescente, mas dificuldades com operações lógicas e a construção de significados e a compreensão social. (Piaget, 1977).

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2024), os marcos de desenvolvimento são distribuídos em quatro grandes áreas, conforme, retratado na tabela abaixo:

Tabela 1. Marcos do desenvolvimento infantil por área

Área	Exemplos de Marcos	Idade típica
Motricidade grossa	Sustentar a cabeça, rolar, andar	2 a 15 meses
Motricidade fina	Pegar objetos, desenhar formas	6 meses a 4 anos
Linguagem	Balbuciar, formar frases	4 meses a 3 anos
Social e emocional	Sorrir, brincar com outras crianças	6 semanas a 3 anos

Fonte: Autores (2025)

Paiva (2025) reforça que acompanhar esses marcos é essencial para a identificar precocemente atrasos e favorecer intervenções adequadas. O cérebro em formação está em constante transformação, criando novas conexões sinápticas que impulsionam habilidades cognitivas, sociais e linguísticas. Cognitivamente, o aprendizado ocorre por meio da experiência concreta, sendo estimulado por jogos, exploração e interação com o ambiente. Já no domínio linguístico, o desenvolvimento se manifesta desde os balbucios iniciais até a construção de frases completas, refletindo a evolução da comunicação verbal.

Vygotsky (1991) destacou que a aprendizagem precede o desenvolvimento, sendo mediada pela cultura e pela linguagem.

Esse processo ocorre por meio de interações sociais, brincadeiras simbólicas e experiências sensoriais.

Na contemporaneidade, pesquisas como as de Luria (2020) e Souza (2023) demonstram que o uso prolongado de telas, pode reduzir a plasticidade cerebral, dificultar atenção sustentada e limitar a criatividade. Santos (2020) acrescenta que a infância é construção social, histórica e cultural, moldada pelos contextos específicos em que a criança se insere.

A adolescência dá continuidade a esse processo, marcada por mudanças hormonais, intensificação da busca por identidade, pertencimento e autonomia. Erikson (1998) enfatiza que esse período envolve instabilidades emocionais, maior influência dos pares e desenvolvimento do pensamento abstrato, permitindo maior capacidade de argumentação, reflexão crítica e construção de identidade, na área social há uma maior influência dos pares, construção de valores e posicionamentos sociais.

Bronfenbrenner (2002) evidencia a influência de múltiplos contextos-família, escola, cultura, sociedade global- no desenvolvimento. À medida que Nardon (2006, apud Silva 2017) Apontam que o uso excessivo da internet pode limitar o amadurecimento psicossocial e comprometer habilidades na vida adulta.

Assim, os avanços tecnológicos, quando acompanhados de uso intenso e desregulado, podem comprometer habilidades cognitivas e socioemocionais essenciais.

3.1. Crescer Online: A Influência da Hiperconectividade

Estudos recentes mostram que o tempo prolongado diante de telas reduz experiências fundamentais de socialização e aumenta sintomas de ansiedade e dificuldades de concentração (Costa *et al.* 2025).

Nessa perspectiva, o autor prossegue que o tempo dedicado às telas poderia ser direcionado em momentos de lazer e interação social no mundo real. Além disso, o tempo livre dos pais ou responsáveis poderia ser redirecionado para atividades que promovam o desenvolvimento infantil.

Chen (2023) identificou que crianças com maior exposição digital apresentam menor conectividade em áreas cerebrais ligadas ao controle inibitório, padrão semelhante ao observado em dependências químicas, como a cocaína.

Moreira *et al.* (2021) destacam que a tecnologia, embora facilite o acesso à informação, torna as crianças mais imediatistas, e menos tolerantes à frustração. Farias *et al.* (2020) destacam que o brincar digital, por si só, não substitui o desenvolvimento motor e social proporcionado por brincadeiras presenciais.

Reportagem de Moraes (Veja 2024) apontou que 45% dos casos de ansiedade entre jovens de 15 a 29 anos relacionam-se ao uso intensivo de redes sociais. O Instituto Cactus (2024) acrescenta que exposição acima de 3 horas/dia aumenta em 30% o risco de depressão.

A revisão de Gil (2024 UNIFESP), associa hiperconectividade a transtornos psicológicos, isolamento, risco de suicídio, transtornos alimentares e fenômenos digitais como FOMO (*Fear of Missing Out*) ou (medo de ficar de fora), este último refere-se à ansiedade gerada

pela sensação de estar perdendo eventos, experiências ou informações relevantes, sendo frequentemente associado ao uso excessivo de redes sociais, nas quais os indivíduos sentem necessidade de acompanhar constantemente as atividades alheias. Segundo Rozgonjuk et al. (2020), o *FOMO* pode impactar a saúde mental, contribuindo para o aumento do estresse, insatisfação corporal, dificuldades escolares e sintomas relacionados à abstinência de *smartphones*.

Esses achados sugerem que estímulos digitais repetitivos e de baixa complexidade comprometem funções executivas, reduzindo o engajamento em atividades essenciais como leitura, brincadeiras e interação presencial. (SEBRAE 2023).

4. MÍDIAS DIGITAIS E REDES SOCIAIS: NOVAS FORMAS DE INTERAÇÃO E CONSTRUÇÃO DE IDENTIDADE

As mídias digitais abrangem plataformas de produção e compartilhamento de conteúdo (*YouTube, blogs, podcasts*), além de redes sociais como Instagram e *Facebook*. (Recuero 2009)

Castells (2013) Considera a internet uma das maiores revoluções tecnológicas, estruturando uma “sociedade em rede”. No Brasil, 81% dos adolescentes acessam a internet diariamente (CGI.br, 2024), configurando a chamada geração digital.

Tapscott (2010), descreve a Geração Net como multitarefa, ágil e conectada. Prensky (2001) cunhou o termo “nativos digitais”, indicando novas formas de aprendizado que exigem adaptações. Essa geração não apenas consome tecnologia, mas a utiliza como expressão, aprendizado e construção de identidade, que funcionam como extensões de sua subjetividade.

Pesquisas recentes corroboram essa perspectiva. Sepulveda et al. (2024), Giannini, (2023), associam hiperconectividade a déficits cognitivos, ansiedade e superficialidade nas relações. O Instituto de Psiquiatria do HC (2024) reforça que dependência digital afeta atenção, sono e equilíbrio emocional.

Além disso, Prensky (2001) essa geração desenvolvem habilidades cognitivas distintas, como pensamento não linear, rapidez na tomada de decisões e preferência por ambientes interativos. Que aprende de forma diferente, exigindo adaptações nos modelos educacionais e nas formas de comunicação interpessoal.

Essas análises convergem para a compreensão de que a hiperconectividade não é apenas um fenômeno técnico, mas um elemento estruturante da vida contemporânea, com implicações profundas na formação da identidade, nas relações sociais e na saúde mental. A capacidade de colaborar, adaptar-se e refletir criticamente sobre o uso da tecnologia torna-se essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional em uma sociedade cada vez mais organizada em torno de sistemas interconectados.

Segundo Silva e Silva (2017), adolescentes hiperconectados tendem a apresentar “déficit de atenção, ansiedade, dificuldades de aprendizagem e relações sociais superficiais”, o que compromete o desenvolvimento integral. Giannini (2023) complementa que o uso intensivo da internet afeta diretamente o córtex pré-frontal, área responsável pelo planejamento e autocontrole, reduzindo a eficiência cognitiva e a capacidade de tomada de decisões.

Além disso, a hiperconectividade tende a gerar relações interpessoais mais superficiais, uma vez que o contato virtual

frequentemente substitui interações presenciais mais profundas e significativas, comprometendo a empatia e a qualidade dos vínculos sociais.

Segundo o Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (IPq), “embora as redes sociais prometam aproximar pessoas, interações superficiais e a dependência de comunicação digital reduzem a profundidade dos relacionamentos”. Outro aspecto preocupante é o desenvolvimento da dependência digital, caracterizada pela necessidade compulsiva de estar conectado, o que pode levar à ansiedade, irritabilidade e prejuízos na rotina diária. Como destaca o artigo publicado pelo *The Conversation Brasil*, “o uso constante de redes sociais ativa regiões do cérebro ligadas ao sistema de recompensa [...] o que pode atrapalhar a atenção, o sono e o equilíbrio emocional, afetando o autocontrole e aumentando a ansiedade”.

Segundo Sepulveda e Alves (2024) os efeitos supracitados são especialmente evidentes entre crianças e adolescentes, grupos que estão em fase de formação identitárias podendo inferir em uma maior vulnerabilidade às dinâmicas de validação social promovidas pelas redes digitais.

4.1. Fatores de Risco, Sobrecarga Informacional e Déficits em Habilidades Emocionais e Sociais

Durante a infância, o cérebro encontra-se em intensa atividade neurobiológica, caracterizada pela formação de conexões sinápticas que moldam habilidades motoras, cognitivas, psicossociais e linguísticas. Essa plasticidade cerebral torna o desenvolvimento infantil altamente sensível à qualidade dos estímulos recebidos,

especialmente os provenientes do ambiente digital (ESCOLA GONÇALVES DIAS, 2025).

O uso excessivo de tecnologias digitais, como *smartphones*, *tablets* e computadores, tem gerado preocupações crescentes quanto aos impactos emocionais e sociais em crianças e adolescentes. Embora esses recursos ofereçam oportunidades de aprendizado e interação, a sobrecarga informacional e a exposição prolongada às telas estão associadas a sintomas como irritabilidade, ansiedade, variações de humor, dificuldades de atenção e distúrbios do sono (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2021; OMS, 2019).

Segundo Souza e Moraes (2025), crianças que passam mais tempo em ambientes virtuais demonstram maior dificuldade em interpretar expressões faciais, sustentar conversas significativas e decodificar sinais sociais sutis. Esses déficits comprometem o desenvolvimento da empatia, da escuta ativa e da capacidade de estabelecer vínculos afetivos saudáveis. A ausência de interações presenciais consistentes pode limitar a construção de habilidades socioemocionais fundamentais, como cooperação, respeito mútuo e resolução de conflitos.

Estudos recentes apontam que o uso indiscriminado da tecnologia pode afetar diretamente a autoestima e a regulação emocional, favorecendo comportamentos impulsivos e dependência digital (UNIBRA, 2022; Sepulveda et al., 2024). A constante comparação social promovida pelas redes digitais, aliada à busca por validação externa, contribui para sentimentos de inadequação e isolamento.

A Psicologia Comportamental também alerta para o papel das telas como reforçadores imediatos, que podem substituir interações

humanas significativas e dificultar o desenvolvimento da tolerância à frustração (Souza; Moraes, 2025; Skinner, 1953). Nesse contexto, a regulação da emoção emerge como uma competência essencial para o bem-estar psicológico, sendo moldada pelas experiências familiares, escolares e comunitárias.

A cartilha “Telas: o ladrão silencioso da infância” reforça que o equilíbrio entre o uso da tecnologia e as vivências afetivas reais é indispensável para o desenvolvimento saudável. O desafio para pais, educadores e profissionais da saúde é construir estratégias que promovam o uso consciente das telas, sem comprometer a formação emocional e social das crianças (Martins; Moraes, 2025).

4.2. Recompensa, Prazer e Dopamina: Os Bastidores do Comportamento

De acordo com Leite et al. (2024), os algoritmos digitais funcionam como reforçadores comportamentais, oferecendo estímulos que ativam o sistema de recompensa cerebral. Isso contribui para o desenvolvimento de comportamentos compulsivos, como o uso excessivo de redes sociais, jogos e vídeos curtos, especialmente em plataformas que exploram conteúdo de rápida absorção, como *TikTok*, *YouTube Shorts* e *Reels* do Instagram, criando um ambiente altamente estimulante, mas pouco propício ao desenvolvimento da autorregulação emocional.

Esses algoritmos operam com base em sistemas de recomendação que personalizam o conteúdo exibido de acordo com o histórico de navegação, preferências e tempo de engajamento do usuário. Segundo a empresa de cibersegurança ESET, esses mecanismos são altamente eficazes em manter a atenção dos usuários, mas também

podem reforçar padrões de consumo compulsivo e vícios digitais, especialmente em crianças e adolescentes.

O sistema de recompensa cerebral, mediado principalmente pela liberação de dopamina, é ativado quando o indivíduo recebe estímulos prazerosos como curtidas, notificações ou conquistas em jogos. Esse ciclo de recompensa instantânea pode levar à repetição do comportamento, criando um padrão compulsivo. Estudos indicam que esse tipo de reforço é semelhante ao observado em dependências químicas, como o uso de substâncias psicoativas (Chen, 2023).

Segundo Rodrigues (2025) e Silva & Reis (2024), estudos publicados na *Brazilian Journal of Development* apontam que esse padrão de estímulo está associado ao aumento de casos de dependência digital e transtornos de ansiedade na infância, exigindo atenção por parte de educadores e responsáveis. Crianças expostas precocemente a dispositivos eletrônicos tendem a apresentar respostas imediatistas, dificuldade em lidar com frustrações e menor engajamento em atividades que exigem esforço cognitivo contínuo, como leitura, resolução de problemas e brincadeiras simbólicas.

Sette, (2025) professora de Psicologia, alerta que o excesso de informação e estímulo digital pode prejudicar a capacidade de foco, atenção e memória de trabalho, além de contribuir para quadros de ansiedade e baixa autoestima. A superexposição infantil às telas também interfere na construção da autonomia e da resiliência, habilidades fundamentais para o enfrentamento de desafios cotidianos.

Marçal, (2024), ao abordar sobre os efeitos da internet na geração Z, destaca que a gratificação instantânea promovida por conteúdos superficiais e de consumo rápido desestimula o pensamento crítico e a reflexão profunda, favorecendo comportamentos impulsivos e dependência emocional.

A reportagem do Estado de Minas (2025), reforça que os algoritmos não apenas moldam o comportamento infantil, mas também desafiam pais e educadores na construção de limites saudáveis. A personalização excessiva do conteúdo pode limitar a diversidade de ideias e reforçar visões radicais ou estereotipadas, além de favorecer o isolamento social e a impulsividade.

Diante desse cenário, Ribeiro (2025), evidencia como fundamental que famílias adotem estratégias de vigilância digital e promovam momentos *offline* que estimulem o autocontrole, a empatia, autorregulação emocional e o pensamento reflexivo. O equilíbrio entre o tempo *online* e atividades presenciais é essencial para evitar que os algoritmos se tornem gatilhos de compulsão. A criação de “zonas livres de tela”, o uso consciente de tecnologias e o incentivo ao brincar são medidas eficazes para mitigar os efeitos da gratificação instantânea e fortalecer o desenvolvimento integral da criança.

Salles (2005) ainda corrobora que a infância e a adolescência na sociedade contemporânea são marcadas por uma nova forma de reconhecimento social, que busca equilibrar as relações entre adultos, crianças e adolescentes. Essa mudança exige novas práticas pedagógicas e políticas públicas que respeitem a autonomia e a subjetividade dos jovens.

5. ENTRE TELAS E VÍNCULOS: A IMPORTÂNCIA DA REDE DE CUIDADO NO USO CONSCIENTE DA TECNOLOGIA

O uso consciente da tecnologia na infância e adolescência não pode ser compreendido de forma isolada, desvinculado das relações que sustentam o desenvolvimento humano. Nesse contexto, a rede de cuidado — família, escola, profissionais da saúde e políticas públicas — exerce papel central na mediação das experiências digitais e na promoção do bem-estar emocional. A presença ativa e afetiva de adultos responsáveis, aliada ao suporte institucional, contribui para a construção de vínculos seguros, rotinas equilibradas e espaços de escuta que favorecem a autorregulação e o senso crítico diante dos estímulos virtuais. Assim, o fortalecimento dessa rede torna-se essencial para enfrentar os desafios impostos pela hiperconectividade e garantir que crianças e adolescentes cresçam em ambientes digitais que respeitem seus direitos e potencializem seu desenvolvimento integral.

5.1. Família e Escola Como Agentes de Regulação: Estabelecendo Limites e Rotinas

Estudos mostram que rotinas aceleradas reduzem a convivência familiar, favorecendo isolamento digital Neumann & Missel, (2019); Jordão, (2023). Desmurget (2021) aponta consumo médio de telas superior a 7 horas/dia em adolescentes, o que equivale a anos letivos perdidos em tempo acumulado.

O que aponta o aumento dos conflitos familiares e a rotina acelerada têm reduzido significativamente o tempo de convivência entre pais e filhos, afetando a qualidade das relações e a mediação do uso da tecnologia. A utilização indiscriminada de dispositivos digitais tem

se tornado um agente de transformação nas dinâmicas familiares, criando lacunas afetivas e comunicacionais, onde adultos e crianças compartilham o mesmo espaço físico, mas habitam mundos digitais distintos. (Pedroso, Bonfim 2017).

O uso excessivo de telas impacta diretamente o desenvolvimento emocional e social de crianças e adolescentes. Entre os principais efeitos observados estão o aumento dos níveis de ansiedade, dificuldades na construção de vínculos interpessoais, redução da capacidade de concentração e menor tolerância à frustração. Principalmente levando em consideração o estudo de Desmurget (2021).

O consumo recreativo do digital – em todas as suas formas (smart-phone, tablets, televisão, etc.) – pela nova geração é absolutamente astronômico. A partir dos 2 anos, as crianças dos países ocidentais acumulam diariamente quase 50 minutos diante da tela. Entre 2 e 8 anos, esse tempo é de 2h45min. Entre 8 e 12 anos, os jovens passam aproximadamente 4h45min diante dela. Entre 13 e 18 anos, eles chegam perto de 7h15min. Ao fim de um ano, isso totaliza mais de 1000 horas para um aluno de pré-escola (1,4 mês), 1.700 horas para um estudante de nível fundamental (2,4 meses) e 2.650 horas para alunos do ensino médio (3,7 meses). Expressos em fração do tempo diário de vigília, isso resulta, respectivamente, 20%, 32%, 45%. Ao longo dos 18 primeiros anos de vida, eles representam o equivalente a quase trinta anos letivos, ou, se preferirmos, 15 anos de um emprego em tempo integral. (Desmurget, 2021, p. 06).

Esses dados evidenciam a necessidade urgente de mediação familiar no uso da tecnologia. Estudos indicam que o uso prolongado de telas está associado à diminuição da criatividade, à dificuldade de lidar com frustrações e à redução da capacidade de leitura emocional e empatia (Souza & Moraes, 2025; Couto & Fernandes, 2024). Além disso, o ambiente digital, quando não regulado, pode favorecer comportamentos compulsivos e isolamento social, comprometendo o desenvolvimento saudável dos jovens.

A SBP (2021) recomenda supervisão ativa, limites claros e incentivo ao brincar presencial. No âmbito escolar, a mediação deve equilibrar

benefícios pedagógicos e riscos de dependência digital (Santillana Educação, 2023).

Portanto, a construção de rotinas saudáveis no ambiente familiar exige intencionalidade, escuta ativa e presença afetiva. A tecnologia pode ser uma aliada no desenvolvimento infantil, desde que usada com equilíbrio, propósito e supervisão qualificada.

Enquanto no ambiente acadêmico a tecnologia infere um aporte para o processo de ensino e aprendizagem por subsidiar as práticas pedagógicas dos professores. Ademais, possibilita a otimização das diferentes frentes do mercado de trabalho, bem como das relações sociais permeadas por tecnologias digitais. Todavia, estudiosos têm empreendido ânimo em pesquisas acerca das consequências do uso excessivo das tecnologias digitais por crianças e adolescentes.

Compreende-se que a escola é um dos principais espaços de socialização e formação de valores na infância e adolescência. Diante da crescente digitalização da vida cotidiana, seu papel na promoção do uso saudável da tecnologia tornou-se ainda mais relevante. Mais do que ensinar conteúdo, a escola deve preparar os alunos para lidar de forma crítica, ética e equilibrada com os recursos digitais que permeiam suas rotinas.

Neste enquadramento, o uso desmedido de tecnologias pode prejudicar a concentração, a memória de trabalho e a capacidade de resolução de problemas. Embora os recursos digitais possam ser ferramentas pedagógicas eficazes, seu uso sem mediação adequada pode levar à dispersão e à superficialidade na aprendizagem (Carr, 2011). Além disso, há evidências de que o uso excessivo de redes

sociais está correlacionado com níveis mais altos de ansiedade e menor rendimento acadêmico (Twenge et al., 2017).

A tecnologia pode ser uma aliada poderosa no processo de ensino-aprendizagem. Ferramentas como o *Pear Deck* (complemento para *Google Slides* ou *PowerPoint*) e o *Flipgrid*, (Plataforma gratuita da Microsoft voltada para discussões em vídeo) por exemplo, têm se mostrado eficazes para estimular a participação de alunos tímidos e introvertidos, promovendo inclusão e expressão criativa. No entanto, o uso indiscriminado de redes sociais e jogos digitais em ambientes escolares pode gerar efeitos adversos, como distração, queda no rendimento escolar e dificuldades de relacionamento.

De acordo com o artigo da Pedagogia ao Pé da Letra (2024), o uso da tecnologia no ensino infantil deve ser feito com responsabilidade e equilíbrio. A interação humana continua sendo insubstituível no processo de aprendizagem, e o papel do professor permanece central na mediação dos conteúdos e na formação de vínculos afetivos. A escola deve, portanto, estabelecer limites claros para o tempo de tela, promover atividades diversificadas e estimular o uso crítico da tecnologia.

Além disso, a escola pode colaborar em dinâmica com as famílias na construção de rotinas digitais saudáveis, oferecendo orientação sobre o uso de dispositivos, promovendo campanhas educativas e criando espaços de diálogo sobre os impactos da tecnologia na infância. A parceria entre essas duas instâncias é essencial para garantir que o uso da tecnologia contribua para o desenvolvimento integral dos alunos.

A Editora Realize (2024) reforça que o envolvimento ativo dos educadores e a definição de limites são elementos-chave para promover um equilíbrio saudável no uso da tecnologia. Isso inclui a valorização de atividades presenciais, como rodas de conversa, brincadeiras colaborativas e projetos interdisciplinares que estimulem a criatividade e a empatia.

5.2. Acompanhamento Terapêutico na Era Digital: Escutando os Sinais de Excesso

Na era digital, o psicólogo assume um papel estratégico na promoção do bem-estar emocional frente ao uso crescente de tecnologias. Crianças, adolescentes estão cada vez mais expostos a ambientes virtuais que afetam diretamente a saúde mental, as relações interpessoais e o desenvolvimento cognitivo. (Silva; Reis, 2024)

O avanço das tecnologias digitais trouxe impactos significativos para o desenvolvimento emocional e social de crianças e adolescentes. Nesse contexto, o psicólogo assume um papel estratégico na promoção do equilíbrio entre o uso saudável das telas e o bem-estar psicológico. A atuação profissional deve considerar os riscos associados à hiperconectividade, como ansiedade, irritabilidade, isolamento social e dificuldades na autorregulação emocional (Desmurget, 2021).

Segundo o Conselho Federal de Psicologia (2023), é papel do psicólogo contribuir para a mediação do uso de tecnologias digitais, especialmente em contextos familiares e escolares, onde o profissional pode intervir com estratégias educativas e acolhedoras, principalmente em crianças e adolescentes.

O psicólogo atua na prevenção e mediação do uso de tecnologias, apoiando famílias e escolas na criação de rotinas equilibradas (CFP, 2023). Estratégias incluem “zonas livres de tela”, incentivo ao brincar, leitura e convivência off-line, práticas de autocuidado e convivência social. (Ribeiro, 2025),

Como destaca Cintra e Bernardo (2017), o psicólogo deve ultrapassar os limites da clínica tradicional e se inserir em espaços comunitários, promovendo ações preventivas e educativas que dialoguem com a realidade enfrentada por crianças e adolescentes.

Castro (2021) reforça que a prática psicológica deve estar alinhada aos princípios da humanização e da transformação emocional e social, considerando os saberes locais e as especificidades de cada contexto. No caso da infância digital, isso significa reconhecer os impactos dos algoritmos, das redes sociais e dos jogos online sobre o comportamento infantil, e propor intervenções que respeitem a subjetividade e a autonomia das crianças e adolescentes.

A construção de limites digitais não se dá por imposição, mas por negociação e psicoeducação. O psicólogo pode atuar como facilitador nesse processo, promovendo o diálogo entre pais e filhos, orientando sobre os riscos da superexposição e estimulando o uso consciente da tecnologia. A criação de “zonas livres de tela”, o incentivo ao brincar, à leitura e à convivência são estratégias eficazes que podem ser incorporadas às rotinas familiares com apoio profissional.

A mediação digital realizada pelo psicólogo envolve:

- Orientação sobre limites saudáveis no uso de telas e redes sociais.

- Promoção da autorregulação emocional, ajudando o indivíduo a lidar com ansiedade, FOMO (medo de estar perdendo algo) e dependência digital.
- Educação digital crítica, estimulando a análise de conteúdo, o respeito online e a construção de identidade digital saudável.
- Apoio às famílias e escolas na criação de rotinas tecnológicas equilibradas e espaços de diálogo. (Pereira da Silva, 2023)

A intervenção clínica e educacional pode ocorrer em diferentes formatos:

- Clínico: Psicoterapia presencial, online, com foco na identificação de sintomas relacionados ao uso abusivo de tecnologia, como ansiedade, depressão, irritabilidade e isolamento social. (Souza 2024).
- Desenvolvimento de programas de prevenção em escolas e comunidades.
- Capacitação de educadores para lidar com os impactos emocionais do mundo digital.
- Participação em políticas públicas voltadas à saúde mental e à proteção digital de crianças e adolescentes.
- Promoção de ambientes afetivos seguros, fortalecendo vínculos familiares e sociais. (Ribeiro, 2025).

A psicologia contribui diretamente para a formulação de políticas públicas voltadas à proteção digital da infância e adolescência. A

participação ativa de psicólogos em conselhos, fóruns e grupos interdisciplinares fortalece a construção de estratégias integradas que considerem o impacto das tecnologias no desenvolvimento humano.

A atuação profissional deve dialogar com legislações como o Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990), a Lei Geral de Proteção de Dados (BRASIL, 2018) e o Marco Legal da Primeira Infância (BRASIL, 2016), garantindo que o ambiente digital respeite os direitos fundamentais e promova o desenvolvimento integral.

6. POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A saúde mental é um dos pilares fundamentais para o bem-estar humano. Em um mundo marcado por mudanças rápidas, sobrecarga de informações e exigências constantes, cuidar da mente tornou-se uma necessidade urgente. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.

Segundo Marquette (2024), a saúde mental envolve o equilíbrio emocional, psicológico e social, permitindo que o indivíduo utilize plenamente suas capacidades cognitivas e comportamentais. Ter saúde mental significa ser capaz de lidar com os desafios da vida, manter relacionamentos saudáveis e contribuir para a sociedade. “Uma mente saudável fortalece o corpo, enquanto o descuido emocional pode levar a problemas físicos graves” (Marquette, 2024).

O avanço tecnológico trouxe consigo uma nova configuração da infância e da adolescência, marcada pela hiperconectividade e pela presença constante de dispositivos digitais. Embora as telas ofereçam oportunidades de aprendizado, socialização e

entretenimento, o uso excessivo e desregulado tem se mostrado um fator de risco crescente para a saúde mental de crianças e adolescentes. Ansiedade, depressão, distúrbios do sono, irritabilidade e dificuldades de atenção são apenas algumas das manifestações clínicas associadas ao tempo prolongado diante de celulares, *tablets* e computadores.

Diante desse cenário, O Governo Federal lançou, em 2025, o guia Crianças, Adolescentes e Telas, com recomendações baseadas em evidências: restrição do uso em menores de 2 anos, evitar smartphones até 12 anos e supervisão contínua de adolescentes.

O guia propõe recomendações baseadas em evidências científicas, como:

- a. a restrição do uso de dispositivos digitais para crianças menores de dois anos, salvo em situações específicas como videochamadas com familiares.
- b. Evitar que crianças até os 12 anos tenham *smartphones* próprios.
- c. Acompanhar o uso de redes sociais por adolescentes com supervisão adulta.
- d. Promover práticas que equilibrem o tempo digital com interações presenciais saudáveis.
- e. Orientar que o acesso respeite a faixa etária indicada pelas plataformas, geralmente 13 anos, conforme os Termos de Uso.

f. Destaca que empresas desenvolvedoras de aplicativos devam implementar mecanismos de verificação de idade, limitar coleta de dados e ampliar ferramentas de controle parental. (MINISTÈRIO DA EDUCAÇÃO 2025).

A Organização Mundial da Saúde OMS (2019), possui diretrizes de tempo para o uso de dispositivos eletrônicos por crianças como:

- Menos de 1 ano: Bebês não devem ter contato com nenhum tipo de tela eletrônica.
- 1 a 2 anos: A meta é que não haja tempo de tela, focando em outras atividades.
- 2 a 4 anos: O tempo de tela deve ser de no máximo uma hora por dia.

Ao invés do uso de telas com a ajuda dos pais:

- A partir de 1 ano: As crianças devem manter-se ativas por pelo menos três horas por dia, alternando as atividades físicas.
- Atividades práticas: como leitura, contação de histórias, jogos ao ar livre e participação em tarefas domésticas simples.
- Interação social: É importante estimular a interação com outras crianças e adultos, criando uma base sólida para habilidades sociais.
- Exemplo dos pais: Os pais devem dar o exemplo com seu próprio comportamento digital, limitando seu uso de tela e demonstrando hábitos saudáveis para seus filhos.

Essas diretrizes dialogam com marcos legais como o *TIC Kids Online* Brasil, que revelou que 93% dos brasileiros entre 9 e 17 anos já são usuários de internet, sendo que 23% iniciaram esse contato antes dos seis anos de idade. ECA, (Lei nº 8.069/1990,) proteção integral e direito à privacidade. E pode ser interpretado como suporte legal para exigir que aplicativos respeitem a idade mínima e não exponham crianças a riscos digitais. (BRASIL 1990).

Com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) Artigo 14 da Lei nº 13.709/2018. Proteção de dados de menores. E exige consentimento específico dos responsáveis legais, bem como obriga empresas a adotar medidas para garantir o melhor interesse da criança, incluindo restrições de acesso e coleta de dados. (BRASIL, 2018)

Verifica-se também o Marco Legal da Primeira Infância (Lei nº 13.257/2016), como base para exigir que plataformas garantam ambientes seguros para crianças. (BRASIL 2016).

Na saúde, destaca-se o papel dos CAPSi e da Rede de Atenção Psicossocial, ainda insuficientes em regiões periféricas têm papel estratégico na identificação precoce de transtornos relacionados ao uso abusivo de tecnologia. Ainda insuficientes em regiões periféricas e rurais. A ampliação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), aliada à formação continuada de profissionais da educação e da saúde, é essencial para garantir um cuidado integral e territorializado.

Essas ações representam um avanço significativo na construção de um ambiente digital mais seguro e inclusivo, reforçando o compromisso do Estado com a proteção dos direitos da infância e adolescência no contexto da sociedade conectada.

Contudo, é preciso reconhecer que o enfrentamento dos impactos das telas não se dá apenas por meio da restrição, mas pela promoção de uma cultura digital consciente. Isso inclui o incentivo a atividades *off-line*; o fortalecimento dos vínculos familiares; a valorização do brincar e a criação de espaços seguros para o diálogo sobre emoções e experiências digitais. A saúde mental na infância e adolescência não pode ser dissociada do contexto sociocultural em que se desenvolve e, nesse sentido, as políticas públicas devem atuar como mediadoras entre o mundo digital e o direito ao desenvolvimento saudável.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou que o uso excessivo de telas impacta significativamente o desenvolvimento emocional, social e familiar de crianças e adolescentes. A dependência digital está associada a sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade, dificuldades na autorregulação e conflitos familiares. No plano social, a exposição prolongada a dispositivos digitais compromete interações presenciais, enfraquece vínculos familiares e reduz a capacidade de empatia.

Entretanto, com mediação adequada, redes sociais podem favorecer expressão, aprendizado e vínculos. O enfrentamento desse desafio requer atuação conjunta de famílias, escolas, profissionais de saúde e políticas públicas.

- É um compromisso ético com o presente e com o futuro, por meio de uma abordagem integrada e humanizada para garantir que crianças e adolescentes cresçam em ambientes

digitais que respeitem seus direitos, promovam seu bem estar e favoreçam seu desenvolvimento integral.

Diante disso, algumas sugestões práticas podem contribuir para a promoção de um uso consciente da tecnologia:

- Estabelecimento de rotinas digitais: Criar horários definidos para o uso de telas, intercalando com atividades físicas, leitura, brincadeiras e momentos em família.
- Educação para segurança e cidadania digital: Ensinar sobre segurança online, privacidade, respeito nas redes e os efeitos da comparação social.
- Ambientes afetivos seguros: Fortalecer os vínculos familiares por meio do diálogo, da escuta ativa e da presença emocional.
- Participação da escola: Promover debates, oficinas e projetos que incentivem o uso crítico da tecnologia e o desenvolvimento da empatia.
- Acompanhamento psicológico: Contar com o apoio de psicólogos para orientar famílias e jovens sobre os impactos emocionais do uso excessivo das redes.
- Políticas públicas integradas: Investir em ações intersetoriais que envolvam saúde, educação e assistência social, com foco na prevenção de transtornos mentais relacionados ao ambiente digital.

Fazendo uso das recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) para que os aplicativos e redes sociais respeitem as

faixas etárias e que os pais monitorem o uso.

E o Conselho Federal de Psicologia (CFP) que participou da elaboração do guia federal reforçando que o uso de aplicativos deve considerar o estágio de desenvolvimento da criança.

Torna-se imprescindível que pais, educadores e profissionais da saúde estabeleçam estratégias de mediação e conscientização sobre o uso equilibrado da tecnologia, promovendo práticas que favoreçam o bem-estar e a formação de indivíduos mais saudáveis, resiliente e socialmente ativos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre a proteção integral à criança e ao adolescente. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 jul. 1990.

BRASIL. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). **Lei nº 13.709**, de 14 de agosto de 2018. Dispõe sobre o tratamento de dados pessoais, inclusive nos meios digitais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 15 ago. 2018.

BRASIL. Marco Legal da Primeira Infância. **Lei nº 13.257**, de 8 de março de 2016. Estabelece princípios e diretrizes para políticas públicas voltadas à primeira infância. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 9 mar. 2016.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Crianças, Adolescentes e Telas: **Guia sobre Uso de Dispositivos Digitais**. Brasília: Secom, 2025. Disponível em: [Guia oficial do Governo Federal](#). Acesso em: 04 set. 2025.

BRONFENBRENNER, Urie. **A ecologia do desenvolvimento humano**: experimentos naturais e planejados. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CARR, Nicholas. ***The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains***. New York: W. W. Norton & Company, 2011.
<https://www.scielo.br/j/epec/a/Jf8BBG8YfHstRrZYhMkZZVq/?lang=pt>.
10 ago. 2025.

CASTRO, Crystiane França Silva. A atuação do psicólogo no contexto do SUS: repensando práticas. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 16, n. 1, p. 1–15, 2021. Disponível em:
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082021000100002. Acesso em: 10 set. 2025.

CFP – CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) na atenção básica à saúde**. Brasília: CFP, 2023. Disponível em:
<https://site.cfp.org.br/publicacao/referencias-tecnicas-para-atuacao-de-psicologasos-na-atencao-basica-a-saude/>. Acesso em: 10 set. 2025.

CHEN, H. et al. Association of screen time with frontostriatal connectivity and reward sensitivity in children: Evidence from the ABCD Study. **Journal of the American Medical Association – Pediatrics**, v. 177, n. 3, p. 234–243, 2023. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2022.5678.

CHEN, Li. Neural correlates of screen exposure in children: A large-scale neuroimaging study. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 64, n. 2, p. 123–135, 2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Lançado guia sobre uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes.** 2025. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/lancado-guia-sobre-uso-de-dispositivos-digitais-por-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 04 set. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP nº 01/2022:** diretrizes para atuação profissional em contextos digitais. Brasília: CFP, 2022. Disponível em: <https://site.cfp.org.br>. Acesso em: 16 set. 2025.

Costa L.J.R, Souza G.S, Lacerda E.M.C.B, Alves GS, Alves CHL. **Impactos Neuropsicológicos do Uso de Telas na Infância.** Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2025 acesso 10 maio 2025; v.15 nº94:15211-15226. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2025v15i94p15211-15226.

DESMURGET, Michel. **A Fábrica de Cretinos Digitais:** Os perigos das telas para nossas crianças, tradução Mauro Pinheiro, 1ª ed. SP: Vestígio, 2021. ISBN: 978-65-86551-53-2

EDUCAPES. **Pesquisa qualitativa e exploratória: fundamentos e aplicações.** Brasília: MEC, 2025. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br>. Acesso em: 16 set. 2025.

ERIKSON, Erik H. **Identidade:** juventude e crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

ERIKSON, Erik H. **Infância e sociedade.** Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa.** 4. ed. Porto Alegre: Penso, 2014.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LEITE, Mariana; et al. Algoritmos digitais e comportamento compulsivo: uma análise neuropsicológica. **Revista Brasileira de Psicologia Digital**, v. 9, n. 1, p. 45–60, 2024.

LÖSCH, Aline; RAMBO, Débora; FERREIRA, Lucas. Pesquisa qualitativa em psicologia: caminhos e possibilidades. **Revista Psicologia & Sociedade**, v. 35, n. 1, p. 45–60, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc>. Acesso em: 16 set. 2025.

LURIA, A. R. **Desenvolvimento cognitivo**: seus fundamentos culturais e sociais. 8. ed. São Paulo: Ícone, 2020.

MARÇAL, Carla. **Os perigos da infantilização e os transtornos psicológicos da geração Z na era da internet**. Eu Sem Fronteiras, 2024. Disponível em: <https://www.eusemfronteiras.com.br/os-perigos-da-infantilizacao-e-os-transtornos-psicologicos-da-geracao-z-na-era-da-internet/>. Acesso em: 10 set. 2025.

MARQUETTO, Luana. Saúde mental e desenvolvimento humano: uma abordagem integrativa. São Paulo: Vozes, 2024.

MARQUETTO, Rochelle Affonso. **Saúde mental**: o que é, importância, transtornos e como cuidar. Pontual Psiquiatria, 16 abr. 2024. Disponível em: <https://www.pontualpsiquiatria.com.br/post/saude-mental>. Acesso em: 10 ago. 2025.

MATSHUSHIMA, Elton Hiroshi. **Crianças/adolescentes e a internet: ameaças ao desenvolvimento cognitivo e socioemocional.** *UFF Responde*, Universidade Federal Fluminense, 14 jan. 2025. Disponível em: <https://www.uff.br/14-01-2025/uff-responde-uso-de-tela-por-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 10 ago. 2025.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Guia orienta uso de dispositivos por crianças e adolescentes.** Brasília, DF: MEC, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/guia-orienta-uso-de-dispositivos-por-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 22 set. 2025.

MOREIRA, L. H., LUNA, R. C. C., BRAGA, A. D. V., CONSTANTE, F. C., MAIA, L. D. O. & RODRIGUES, R. F. M. **Consequências do tempo de tela precoce no desenvolvimento infantil/Consequences of early screen time on child development.** *Brazilian Journal of Development*, 7(10), 97125-97133. 2021. Acesso em 10 maio 2025.

NARDON F. A. **relação interpessoal dos adolescentes no mundo virtual e no mundo concreto** [Trabalho de Conclusão de Curso]. Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarinense; 2006. Acesso em 25 maio 2025.

NATIONAL GEOGRAPHIC BRASIL. **Como o uso excessivo das telas afeta o cérebro.** *National Geographic Brasil*, 24 fev. 2023. Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2023/02/como-o-uso-excessivo-das-telas-afeta-o-cerebro>. Acesso em: 10 ago. 2025.

NEUMANN, Débora Martins Consteila; MISSEL, Rafaela Jarros. **Família digital: a influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes.** *Pensando Famílias*, v. 23, n. 2, Porto Alegre,

jul./dez. 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2019000200007. Acesso em: 22 set. 2025.

NÚCLEO DO CONHECIMENTO. **Estratégias para minimizar o uso de telas por crianças.** Núcleo do Conhecimento, 2023. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/minimizar-o-uso-de-telas>. Acesso em: 07 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde.** Genebra: OMS, 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 10 set. 2025.

PIAGET, Jean. **A psicologia da criança.** Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1977.

PRENSKY, Marc. ***Digital natives, digital immigrants. On the Horizon,*** v. 9, n. 5, 2001. Disponível em: <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>. Acesso em: 22 set. 2025.

PSICOLOGIA ONLINE. **A teoria do desenvolvimento cognitivo de Piaget.** 2025. Disponível em: <https://br.psicologia-online.com/a-teoria-do-desenvolvimento-cognitivo-de-piaget-426.html>. Acesso em: 22 set. 2025.

PSICOLOGIAS DO BRASIL. **Os 4 estágios do desenvolvimento cognitivo de Jean Piaget.** 2019. Disponível em:

<https://www.psicologiasdobrasil.com.br/os-4-estagios-do-desenvolvimento-cognitivo-de-jean-piaget>. Acesso em: 22 set. 2025.

RECUERO, Raquel. **Redes sociais na internet**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

ROZGONJUK, Dmitri et al.. **Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?**. Addictive Behaviors. Vol.110. 2020. Acesso em 25 maio 2025.

SAVIANO, Mariana. **Metodologia científica: entre o rigor e a criatividade**. São Paulo: Cortez, 2025.

SEPULVEDA, Jessica Verona; ALVES, Larissa de Souza, GONÇALVES, Lênia. **A Hiperconectividade da geração Alfa e o impacto na saúde mental: olhar da psicologia**. *Revista Real*, Brasília, 2024. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/download/6069/3705>. Acesso em: 17 ago. 2025.

TAPSCOTT, Don. **A hora da geração digital: como os jovens que cresceram usando a internet estão mudando tudo, das empresas aos governos**. Tradução de Marcello Lino. Rio de Janeiro: Agir, 2010.

TAPSCOTT, Don. **Geração digital: como os jovens estão transformando o modo como vivemos e trabalhamos**. São Paulo: M. Books, 2010.

TAPSCOTT, Don. **Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World**. New York: McGraw-Hill, 2010.

TWENGE, Jean M. et al. ***Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time.*** Clinical Psychological Science, v. 6, n. 1, p. 3–17, 2018. <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.htm?task=detalhes&id=W2770314219>. Acesso em 27/08/2025

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente:** o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. ***Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.*** Geneva: WHO, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>. Acesso em: 10 set. 2025.

¹ E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)