

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

Nayara Alves Martins

**A GERAÇÃO ONLINE: COMO O USO INDEVIDO DA INTERNET AFETA O DESENVOLVIMENTO
EDUCACIONAL E PSICOSSOCIAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel (Trabalho de Conclusão de Curso). Orientador: Marcos Vinicius Ferreira de Oliveira.

Juiz de Fora
2026

DECLARAÇÃO DE AUTORIA PRÓPRIA E AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO

Eu, **NAYARA ALVES MARTINS**, acadêmica do Curso de Graduação Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, regularmente matriculado sob o número 202372100A, declaro que sou autora do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **A GERAÇÃO ONLINE: COMO O USO INDEVIDO DA INTERNET AFETA O DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL E PSICOSSOCIAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES**, desenvolvido durante o período de 03/11/2025 a 10/01/2026 sob a orientação de MARCOS VINICIUS FERREIRA DE OLIVEIRA, ora entregue à UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF) como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel, e que o mesmo foi por mim elaborado e integralmente redigido, não tendo sido copiado ou extraído, seja parcial ou integralmente, de forma ilícita de nenhuma fonte além daquelas públicas consultadas e corretamente referenciadas ao longo do trabalho ou daquelas cujos dados resultaram de investigações empíricas por mim realizadas para fins de produção deste trabalho.

Assim, firmo a presente declaração, demonstrando minha plena consciência dos seus efeitos civis, penais e administrativos, e assumindo total responsabilidade caso se configure o crime de plágio ou violação aos direitos autorais.

Desta forma, na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Juiz de Fora a publicar, durante tempo indeterminado, o texto integral da obra acima citada, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação do curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas e ou da produção científica brasileira, a partir desta data.

Por ser verdade, firmo a presente.

Juiz de Fora, 10 de janeiro de 2026.

NAYARA ALVES MARTINS

Marcar abaixo, caso se aplique:

Solicito aguardar o período de () 1 ano, ou () 6 meses, a partir da data da entrega deste TCC, antes de publicar este TCC.

A GERAÇÃO ONLINE: COMO O USO INDEVIDO DA INTERNET AFETA O DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL E PSICOSSOCIAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

Nayara Alves Martins¹

RESUMO

O presente trabalho tem como finalidade analisar os impactos do uso da internet nos processos de aprendizagem, assim como no comportamento psicossocial de crianças e adolescentes. A partir da análise de artigos científicos, livros, notícias e publicações que abordam o tema, a pesquisa pretende investigar como o aumento da influência do meio online, das redes sociais e das plataformas digitais têm interferido negativamente no rendimento escolar dos jovens, além de contribuir para a retração das práticas de socialização, resultando em significativos prejuízos para o desenvolvimento psicológico da criança e do adolescente. A intenção deste estudo é a de demonstrar os esforços que podem ser feitos entre inúmeros órgãos, dentro do espaço familiar, educacional e social, para evitar que a dependência do menor em relação ao ambiente digital se torne um problema ainda maior e que venha a causar danos irreversíveis na formação pedagógica, emocional e comunicativa das novas gerações. Desse modo, conclui-se que a orientação e o acompanhamento são instrumentos-chave para o uso equilibrado e saudável da internet, possibilitando à criança um desenvolvimento completo de forma natural.

PALAVRAS-CHAVE: Internet. Comportamento. Crianças. Aprendizagem.

1. INTRODUÇÃO

Ao analisarmos os dados fornecidos pelo Cetic (Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação), observamos que, entre os anos de 2015 a 2024, o uso da internet por crianças teve um aumento bastante significativo, indo de 26% para 71%, isso somente considerando a faixa etária compreendida entre três e cinco anos. É ainda mais significativo reparar que, mesmo proibido até os dois anos de idade, seguindo recomendações da OMS (Organização Mundial da Saúde), o uso da internet vem envolvendo inclusive bebês e recém-nascidos, tendo aumentado de 9% para 44% a sua incidência. Esse cenário revela não só um crescimento expressivo da presença digital ativa na vida das crianças desde os primeiros anos de vida, mas também uma gradativa substituição do ambiente off-line pelo on-line, suscitando importantes reflexões sobre suas consequências no desenvolvimento psicológico, social e cognitivo de crianças e adolescentes.

As novas gerações podem ser consideradas totalmente digitais, estando imersas em objetos tecnológicos boa parte do tempo, seja em suas casas, eventos familiares, festas, nas ruas ou em ambientes aleatórios, como uma sala de espera para um atendimento. Tem-se tornado quase impossível não ver um adolescente isolado ao canto preso em seu celular rolando a tela infinita do TikTok, ou uma criança de três anos presa no Youtube assistindo a um desenho animado que ela pouco compreende, mas que a entretém. Os comportamentos citados aqui são, na maior parte das vezes, incentivados pelos responsáveis com o

¹ Graduando em Ciências Humanas pela Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF. Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel. Orientador: Marcos Vinicius Ferreira de Oliveira.

objetivo de garantir uma tranquilidade momentânea. No entanto, aqui reside a preocupação deste estudo. Não será esse um tipo de realidade que poderá vir a se tornar um obstáculo no futuro?

Não se trata de uma pergunta retórica, pois, no contexto em que vivemos, a internet se tornou uma ferramenta indispensável. Não falamos apenas em termos de comunicação, trabalho ou pesquisas e atividades acadêmicas. Falamos, sobretudo, de uma experiência existencial em que todas as atividades podem ser simuladas sem que haja qualquer interação com o “mundo real”. Se alguns adultos já conseguem desenvolver uma compreensão crítica do excessivo uso tecnológico, falta aos mais jovens um maior distanciamento para refletirem sobre os efeitos nocivos que o tempo de tela em abundância pode causar a um indivíduo. Como são nascidos no mundo tecnológico, os mais novos ainda não aprenderam a desenvolver uma avaliação mais consciente dos impactos associados ao uso excessivo da internet. Portanto, não sabem discernir os limites entre os universos, o que os leva desde a incorporação de práticas do mundo online na vida diária e o consumo desenfreado de vários tipos de informação ao mesmo tempo, sem filtros ou alguma supervisão. Em razão disto, não são raros os casos em que os usuários colocam em risco sua saúde mental, suas habilidades de criar conexões afetivas e o próprio desenvolvimento geral. Se, às vezes, nem mesmo um adulto nota as horas que se passam enquanto assiste ao *feed* de uma rede social, como uma criança perceberia e saberia a hora de parar?

Esses mais novos, por serem parte de um grupo que está passando pela fase do desenvolvimento cognitivo e social, nutrem todo tipo de informação que vem ao seu encontro, seja positiva ou negativa. Autores como Fabio Barbirato e Gabriela Dias (2009) afirmam que a idade da primeira infância é um período no qual a criança é influenciada por informações externas, tornando-se vulnerável aos efeitos negativos que podem vir daquilo que consomem pela internet. O acesso prolongado carrega várias dificuldades, causando à criança dispersão da atenção e dificuldades de concentração, superficialidade na assimilação de informações, comprometendo a qualidade do aprendizado e gerando uma dependência tecnológica que impede o engajamento em atividades práticas do dia a dia, como a interação com outros à sua volta e a brincadeiras com uma boneca ou um carrinho, entre outros que serão comentados mais tarde.

Compreender os impactos negativos é justamente aquilo que promove um uso mais consciente e saudável para a criança. Assim revela-se necessário saber equilibrar os benefícios e delimitar o limite, antes que se torne algo dependente e perigoso. Afinal de contas, a forma como a geração de hoje é criada e ensinada a se portar é um fator determinante para o seu desenvolvimento, considerando que o futuro profissional desses depende da formação, aprendizado e habilidades de socialização dos que hoje são pequenos.

Portanto, a investigação feita por este TCC contribui para evidenciar os desafios contemporâneos da infância e da adolescência no contexto digital, ao analisar o impacto do uso excessivo da internet e do tempo de tela no desenvolvimento das crianças e jovens. Também se evidencia o modo como isso leva estes menores a criar tendências antissociais e depressivas, ao estabelecer um vínculo com o celular em vez de experienciar atividades físicas em meio a outras pessoas. A pretensão deste estudo, como um todo, é

explorar as consequências psicológicas, educativas, afetivas, sociais e cognitivas que o acesso inadequado e não supervisionado à internet causa nos mais jovens. Além de destacar as formas positivas de uso e propor estratégias de mediação que contribuam para o uso saudável dessas tecnologias na infância, pretendemos mostrar os esforços feitos ao longo dos anos para evitar esta dependência, criando um equilíbrio para o uso destes dispositivos.

2. O COMPORTAMENTO E DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL INFANTIL E ADOLESCENTE

Para poder compreender como este ciclo de dependência ocorre e influencia diretamente no dia a dia dos jovens, primeiro iremos defini-lo propriamente na intenção de um melhor entendimento acerca da maneira como funciona o denominado psicossocial dentro do contexto envolta do menor e da internet. Essa área de estudos se refere à inter-relação entre aspectos psicológicos individuais, como emoções, pensamentos e comportamentos, que são respostas reflexas ao meio habitual, cultural, social e sentimental de uma pessoa, a qual se adapta e constrói sua personalidade por meio desses e de outros fatores que atuam em seu meio de convivência, resultando na forma como o ambiente social molda sua psicologia e influencia o modo como ela se comporta, pensa e sente. O elemento principal dentro desta discussão é a Internet, suas redes sociais e todo seu domínio tecnológico, como ela influencia e manipula o cotidiano de crianças e jovens, afetando diretamente no comportamento psicossocial destes menores em questão.

Levando em consideração que a primeira infância é uma idade em que a criança aprende a se comunicar com o mundo e a adolescência é uma fase de autodescoberta e autoconhecimento, torna-se importante que a mente destes menores se desenvolva de forma saudável e segura. (SILVA et al, 2021) Diante deste pensamento, podemos concluir que a Internet apesar de muito útil e cheia de entretenimento, pode ser um espaço volátil e perigoso para uma criança, e uma supervisão passa a ser essencial para que não haja intercorrências. No entanto, poucas vezes esse monitoramento acontece e tem se tornado mais comum com o passar dos anos o uso livre de Internet feito por essa faixa etária. Tendo como base os dados apresentados no início deste artigo, o acesso de menores vem aumentando, e uma das principais causas para isso foi a pandemia da Covid-19. Um momento quando todo o mundo passou por um período de isolamento, afastando crianças de escolas, adolescentes de seus amigos e de outras convivências além daquelas dentro de casa, diminuindo seus estímulos e levando-as a se apegarem ao único meio de entretenimento atualizado e versátil, a internet e todos seus componentes.

Segundo Gamez (2013), com base nos estudos e teorias do psicólogo suíço, Jean Piaget (1896-1980), o estágio período pré-operatório (ocorre em crianças entre dois e sete anos) é uma fase importante para a criança, pois nela se tem o começo do desenvolvimento da linguagem oral, o estabelecimento de conexões emocionais e o início de uma inteligência intuitiva. Nesse mesmo estágio também existe um egocentrismo, pois por ainda não entender o mundo a sua volta, a criança tem a si mesma como referência e não compreende outros tipos de ponto de vista. Uma grande ferramenta que é crucial para

evitar uma dominação deste egocentrismo são as interações sociais e brincadeiras que ensinam a criança como se portar no ambiente familiar e diante dos outros, pois é um fator que se supera gradualmente. (Gamez, 2013)

Seguido do período pré-operatório, tem-se o operatório concreto, que ocorre entre as idades de sete e onze/doze anos. Nessa fase temos uma criança mais lógica, com maior compreensão do mundo a sua volta, e seu egocentrismo já diminuiu ou desapareceu completamente. Logo, o menor cria noção de sentimentos e opiniões alheias, aprendendo a lidar com instrumentos, criar brincadeira e interagir. Por fim, existe o período operatório formal, indo dos onze anos até os quinze ou até mais; é um momento fundamental para o aprendizado infantil, pois é nele que se tem o desenvolvimento cognitivo, a formação da personalidade, e o pensamento crítico sobre si mesmo e ao seu redor ganha destaque, assim como seu senso de realidade justa e moral se formam por completo, de acordo com sua criação. (Gamez, 2013)

A razão de trazer esta análise é, futuramente, fazer uma comparação das circunstâncias em que o isolamento e a privação de conexões colocaram essas crianças e adolescentes, que viram nos celulares e aparelhos eletrônicos em geral um conforto e uma forma de sair de casa sem estar fisicamente do lado de fora. Neste período da Covid 19, enquanto passamos pelo afastamento do mundo e de suas atividades comuns, toda a população contou com a internet como fonte de informação e, principalmente, de entretenimento. Aplicativos como o TikTok explodiram em número de acessos e downloads; acompanhar a vida de celebridades e assistir muita televisão durante todo o dia tornou-se comum por “não ter o que fazer”. A rotina de todos mudou, do mais novo ao mais velho; porém, uma vez que tudo voltou ao normal, a readaptação para os menores foi mais difícil.

Daqui para frente, iremos discutir como o excesso de telas e a má administração do acesso a internet, pode e efetivamente atrapalha o desenvolvimento de crianças e adolescentes, considerando a época da pandemia como o epítome do início desse apego a dispositivos tecnológicos, a internet e redes sociais, mostrando as consequências atuais advindas disso e apontando o impacto negativo causado a estes jovens.

3. A CONEXÃO E DEPENDÊNCIA CRIADA NA PANDEMIA, QUE PERMANECEU APÓS SEU FIM

O salto obtido em níveis de acesso à Internet, downloads de aplicativos variados (jogos, streaming, mídias sociais) e compras online, dentro do período da Pandemia decorrente da Covid-19, foram de conhecimento geral. O mundo tecnológico digital obteve sua consolidação no dia a dia de seus usuários ficando cada vez mais presente na vida de todos, se tornando a janela para os acontecimentos que se passavam fora de suas casas, indo além de onde podiam estar, que, naquela época, nem mesmo ao supermercado se tornava possível com facilidade. O consumo da Internet aumentou em todas as idades, assim como a posse de telefones celulares por menores, ainda seguindo os números dados pelo Cetic, notou-se um crescimento significativo desta posse que subiu de 6% para 20% em crianças de três a cinco

anos de idade. Esse acesso livre, sem o controle e supervisão por parte dos responsáveis, cria consequências ao desenvolvimento social, emocional e cognitivo destas crianças (CORREIA et al, 2023). Ao permanecerem presas aos seus celulares no tempo em que deveriam estar brincando, criando conexões emocionais com pais, colegas e outros. Se distanciando do mundo “real” a criança coloca toda sua atenção para um objeto inato (o celular ou tablet) que tem apenas a função de mantê-la subjugado a ele, usando o que o próprio algoritmo já entendeu ser aquilo que atrai a atenção do menor, afetando assim todo seu desenvolvimento integral.

Os estudos do psicólogo Piaget, conforme Gamez, (2013) deixam claro a necessidade de interação humana, estímulos sociais e trocas presenciais para o avanço cognitivo e mental dessas crianças, afinal são as experiências físicas que criam no menor um senso de empatia, comunicação, capacidade de resolução de problemas, análise de espaço, base de julgamento próprio e um aprendizado que vai além da casa qual residem. (Gamez, 2013) Uma vez que foram privadas destes fatores, voltaram-se ao que tinham em seu alcance, a Internet e todos seus derivados, causando assim sequelas quase irreversíveis ao seu desenvolvimento geral.

Para melhor compreensão dos efeitos negativos que podem decorrer da longa exposição às telas por estes menores, será usado como exemplo uma criança de quatro anos de idade. Ela cresceu dentro da era digital tecnológica, quando *smartphones*, computadores e *tablets* são comuns e acessíveis ao seu uso no dia a dia. Durante o período de reclusão e afastamento de suas atividades comuns e de interações sociais, que perdurou por um ano e meio em razão da pandemia, esta criança não pôde desenvolver determinadas habilidades sociais ou de conhecimento alheio, os pais ou responsáveis eram as únicas figuras próximas para conversar e brincar. No entanto, adultos são ocupados e em uma época de estresse e tensão, dar atenção para seus filhos se tornava uma tarefa mais ocasional do que devido, um erro frequente cometido por responsáveis, seja em época pandêmica ou em tempos normais. A participação dos pais é de extrema importância para o amadurecimento de uma criança sendo uma figura de referência comportamental, o jovem sempre levará os mais velhos em consideração quando criar uma personalidade e tomar suas decisões, seguindo um padrão.

Em decorrência desses acontecimentos, a Criança que levamos como exemplo passou este tempo todo com um novo amigo, seu celular, quando teve a oportunidade de assistir vários vídeos no TikTok e YouTube, fossem eles apropriados a sua idade ou não. Teve também a liberdade de criar conversas com estranhos por meio de chats em redes sociais (um grande perigo, pois ela não sabe quem está do outro lado da tela), ouvir músicas e experienciar estímulos intensos vindo de cores, movimentos e sons que não cabiam ao seu entendimento e compreensão.

Quais são as consequências disso para ela? Um ano e meio se passou, a pandemia acabou e essa Criança que antes tinha quatro anos, irá fazer seis em pouco tempo. Agora retornou à escola, mas não consegue se concentrar nas aulas, pois sua atenção se recusa a prender-se às falas da Professora, tornando-se ansiosa e distraída; ela agora criou uma barreira com seus amigos e não conversa mais com

eles, suas notas estão ficando ruins porque estudar se tornou quase impossível (seu nível de foco foi afetado). Não usa mais suas bonecas para brincar, nem se dedica a atividades físicas ou de grupo, porque são menos interessantes do que os vídeos diferentes que assiste em seu celular a cada quinze segundos; tornou-se distante dos pais e conversa menos com aqueles à sua volta, assim que chega em casa vai diretamente para seu quarto e procura por seu celular, dando o primeiro sorriso do dia ao assistir um vídeo, depois outro e outro, o movimento eterno e sem controle. É o problema a ser discutido neste artigo, o vício e a dependência, e a forma como ele tem tomado os lares dos jovens sem que percebam.

Em um estudo realizado por HUTTON *et al* (2020) demonstrou-se que quanto mais tempo uma criança fosse exposta a telas no período de sua primeira infância, maior seria a diminuição de uma substância do cérebro conhecida como matéria branca. Essa matéria se refere a uma parte do cérebro composta por feixes de axônios mielinizados que conectam as regiões cerebrais, facilitando a comunicação neural, permitindo que funções como a percepção sensorial e reflexos funcionem adequadamente. A sua deficiência afeta habilidades linguísticas e outras funções executivas, pois, quando a mielina se danifica a transmissão nervosa fica lenta ou falha, criando um potencial atraso no processamento neural, causando um pior desempenho cognitivo alterando a química do cérebro que ainda está em desenvolvimento. Assim é comprovado o efeito negativo que as telas têm sobre a saúde física de uma criança, porém as repercussões vão além dos malefícios técnicos do cérebro. (HUTTON *et al.*, 2020)

Suponha-se, agora, que desde o início a Criança que tratamos como exemplo tivesse dois anos de idade, estando ainda por desenvolver sua habilidade de fala. Como ela conseguiria fazer isso se o desenho que ela mais assiste são os Minions, cujo principais personagens não praticam fala alguma? Ainda pensando de forma hipotética, se essa criança ainda estivesse na faixa etária dos quatro/cinco anos, tendo em seus principais vídeos assistidos uma novela infantil, onde outros da mesma idade praticam cenas como desobediência, brincadeiras perigosas, saem de casa sem permissão e fazem maus tratos aos pais, ao ver o conteúdo, eles podem assumir que é um comportamento aceitável.

Como já dito antes, essa idade é chave para o desenvolvimento por causa da influência recebida pelo mundo exterior e a repetição de padrões vistos, é um período em que o entendimento está sendo construído, assim como também a criação do caráter da criança. Tendo esse tipo de exemplos, como seria seu comportamento quando se tornasse mais velha? A exposição a telas sem controle e supervisão causa a estes menores: estresse, despersonalização (que é moldada pelo conteúdo consumido), ansiedade, depressão, baixa autoestima, TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade) e outros tipos de malefícios, podendo afetar a conduta destes indivíduos desde a infância até a adolescência, uma realidade que preocupa pais e especialistas de todas as áreas devido a impactos à saúde mental e física. (CORREIA *et al*, 2023)

4. RESULTADOS PREJUDICIAIS À SAÚDE MENTAL, FÍSICA E SOCIAL DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

Nas leituras de Gamez (2013) nota-se que para o psicólogo e pensador Jean Piaget, a exploração do ambiente é algo crucial para o desenvolvimento cognitivo e geral das crianças durante os estágios sensório-motor e pré-operacional, pois é por meio dessa interação com o meio exterior que a criança aprende sobre a vida e si mesma, experienciando um processo ativo de construção de conhecimento em relação ao mundo a sua volta. É uma idade em que a criança tem maior capacidade de aprendizado, nutrindo todas as informações à sua disposição e aprendendo a usá-las para se conectar com os outros. (Gamez, 2013.) O tempo perdido entre telas, seja a de um celular, computador, tablet ou até mesmo em uma televisão, sem um gerenciamento, interrompe os estágios do desenvolvimento apontado por Piaget.

No período da primeira infância, a criança absorve todos os estímulos a ela apresentados; caso errôneos, eles podem causar prejuízos à saúde do menor ao longo do tempo, carregando consequências para quando crescer e se tornar um adolescente, ainda tendo consigo cicatrizes e marcas na personalidade daquilo que aprendeu quando mais novo. (SILVA et al, 2021) O período da pandemia e da quarentena decorrente dela trouxe alterações emocionais a todos que a experienciaram, muitos entes queridos faleceram, uma pressão e medo aterrorizavam as ruas, assim como a incerteza de saber quando tudo voltaria ao normal. Para um adulto lidar com essa mudança em seu cotidiano foi difícil, mas para um menor em desenvolvimento é ainda mais complexo, eles precisam de uma convivência social ativa, pessoas por perto e atividades presenciais em ordem de crescer de uma maneira saudável. O cenário pandêmico alterou o modo comportamental dessas crianças por um período de quase dois anos e as consequências disso ainda se mostram acentuadas nos dias atuais e na vida dos menores que não souberam sair do padrão criado durante os anos de 2020 e 2021.

A construção do conhecimento de uma criança vem a partir das experiências pelas quais ela passa, sem presenciar certos eventos em meio a outras pessoas e em ambientes abertos, há uma limitação das informações sobre o mundo que são apresentadas a esta criança em questão. Interações sociais moldam caráter, criam uma competência emocional, senso de realidade e compartilhamento, reduzindo a noção egocêntrica dos menores, criando um senso de comunidade. (Gamez, 2013) A comparação entre os dois tipos de contato (virtual e presencial) é clara, uma comunicação real e ativa de pessoa para pessoa, ao ser substituída por uma tela, cancela toda a chance de aprendizado, crescimento e desenvolvimento, seja ele pessoal, social, educacional ou físico. Apesar de haver maneiras de aprendizado por meio da internet, o tópico de atenção é o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança. Ela precisa expressamente passar pela fase de cair e se machucar, ir para a escola e fazer amigos, ler um livro, brincar em parques e ruas, andar de bicicleta, atividades importantes para sua evolução pessoal e como indivíduo dentro da sociedade. A interação social é um dos pilares para o crescimento saudável e completo destes menores, sua privação cria sequelas significativas.

A falta de limites em relação a telas pode bloquear ou atrasar a assimilação e acomodação piagetiana, que é a capacidade de uma criança criar o conhecimento próprio a partir de uma troca com o

ambiente em que se encontra, sendo uma correlação entre sujeito e objeto. Os malefícios do uso excessivo de telas acompanham a idade do bebê, da criança e do adolescente em questão.

Se estivermos lidando com um menor entre os 0 - 2 anos, os prejuízos a sua saúde estão relacionados ao atraso de funções motoras e linguísticas, apego emocional e material a algo inato, redução de sinapses sensoriais (reflexos que são importantes para a segurança do bebê) e conexões neurais. Entre os 2 - 7 anos, em consequência de um afastamento do mundo, o egocentrismo antes mencionado segue persistente, pois não houve interação social e um aprendizado de seu arredor para quebrá-lo, causando a essa criança o isolamento social, irritabilidade e agressividade. A idade dos 7 aos 11 anos é o momento mais perigoso para esta dependência tecnológica, pois em um desenvolvimento natural comum e sem interrupções, é neste período em que a criança está finalizando seu senso de lógica. Com a influência frequente das telas e da Internet, este senso é seriamente afetado, tirando dessa criança a capacidade de julgamento, trazendo a ele maiores problemas ao alcançar a idade da adolescência.

Com um adolescente na faixa etária dos 12 até os 16 anos ou mais, o jovem que cria apego pelo celular não tem a ele como um qualquer dispositivo, é uma presença necessária, como se não conseguisse existir sem ele e sua falta remetesse a dor física. Existe uma dependência e um vício ainda não admitido, seus danos à saúde mental agora são agravantes. O isolamento se torna ansiedade, o pensamento crítico deixa de ser pessoal e se torna moldado pelo o que o jovem assiste ou ao que a Internet diz ser correto. A obsessão em estar com o celular perto cria uma agressividade e o afasta mais do meio social, atraindo-o mais ainda à bolha tecnológica, desregulando o emocional do jovem ao se ver sem apoio fora das telas, deixando-o cada vez mais vulnerável e aberto a manipulações vindas de redes sociais e das pessoas nocivas que nela se encontram.

Esse vício inibe a metacognição, um conceito existente no Estágio Formal de aprendizagem criado por Piaget e moldado por John Flavell, abordado no livro Psicologia da Educação. (Gamez, 2013.) Flavell expandiu a teoria piagetiana criando sua própria linha de estudos: a metacognição. Ela é de modo simples a tomada de consciência e capacidade de um indivíduo analisar sobre suas próprias ações, chegando à autorreflexão. Sem a capacidade de poder analisar as próprias ações, o menor torna-se incapaz de gerenciar o seu aprendizado, ficando vulnerável a instruções alheias, algo que a Internet tira proveito.

Além dos prejuízos físicos, como o sedentarismo que leva à obesidade, problemas de visão dado a horas encarando uma tela brilhante com múltiplos estímulos visuais (causando em alguns casos miopia ou fadiga visual), privação de sono, pois a maioria dos jovens passa noites acordados mexendo no celular ou assistindo televisão; um fator preocupante, pois é durante o período de descanso de suas atividades em que o cérebro tira o tempo para assimilar informações e consolida os aprendizados do dia a dia, também trabalhando no metabolismo, intensificando os problemas alimentares e de autoimagem que também são adquiridos, principalmente entre meninas. Outro malefício que atrapalha a vida a longo prazo são as lesões na coluna causadas pela curvatura do corpo, ao passar muito tempo no celular ou no notebook sem perceber, ficando em uma posição prejudicial à postura. Dentre estes prejuízos físicos existem outros, porém

ainda se tem o estado mental e psicológico, que essas crianças e adolescentes se encontram durante o uso frequente de telas, é um vício que cria dependência.

Os perigos mentais que cercam estes jovens vêm alcançando níveis extremos de preocupação, o ambiente virtual é cheio de malefícios a saúde da criança, do pré-adolescente e do jovem, é um mundo no qual os pais não têm controle sobre o que é consumido pelos filhos, não sabendo com quem ele está falando ou o teor do conteúdo que assistem, falam ou consomem. Em redes sociais como Facebook, Discord, Instagram, TikTok ou X/Twitter, existe uma massiva distribuição de falsa informação, criações de perfis irrealistas e falsos, um ambiente nocivo onde o ódio domina as postagens (racismo, violência, misoginia, gordofobia, homofobia). São locais com pessoas de várias idades, indo daquela criança, até um homem de sessenta anos que mente para ficar em contato com estes menores de idade. Ao entrarem na Internet, existem inúmeros riscos no qual essas crianças se submetem, tais como: exposição a pessoas desconhecidas e predadores sexuais, cyberbullying, abusos psicológicos, manipulação, roubo de dados e identidade, invasão de privacidade, golpe em sites de jogos, pornografia, exposição de imagens íntimas, perseguição, aliciamento online, assédio, exploração e abuso sexual, entre outros.

Ao falar dessa parcela mais jovem da população, deve-se lembrar que o cérebro de um adolescente ainda não atingiu a total maturidade, é algo em constante desenvolvimento, recebendo todos os estímulos e aprendizagens apresentados a ele e os tomando como exemplos. Quanto mais tempo se passa dentro da dimensão virtual, piores são as consequências mentais para estas crianças. Ao ver um padrão de beleza, sucesso e uma vida perfeita irreal, cria-se nesse jovem um senso de comparação contínua, gerando um complexo na criança ou adolescente, fazendo-a se sentir insuficiente e inferior, colocando-a em busca de aprovação daquilo que ela assiste e acredita ser o “certo”. Na possibilidade de não conseguir alcançar esse padrão perfeito, acaba por se sentir mais insegura, o que leva à depressão, ansiedade, problemas com comida (seja o emagrecimento repentino ou um agravamento no aumento de peso) e à exclusão social. Os discursos de ódio, as brigas em redes sociais, o consumo indevido de conteúdos que não foram criados para serem vistos por crianças, o bullying que é trocado entre jovens da mesma idade, são fatores que comprometem a mente do jovem, levando-o a se tornar mais volátil no mundo “real” com aqueles que convive diariamente, já sendo um sinal do vício e de como ele vai além da tela.

É de extrema importância que pais e responsáveis passem a prestar mais atenção nas crianças que passam mais tempo no celular. Sinais de dependência se mostram naquelas que: ficam presas dentro do quarto, usam o celular por mais cinco horas diárias, evitam estar em lugares com mais pessoas e não socializam com facilidade, possuem uma mudança brusca de comportamento (se era uma criança hiperativa e se tornou mais calada ou tenha ficado mais agressiva e irritada). Estas são formas de perceber que o uso do celular já é algo que não beneficia a criança, fazendo um mal ativo e perceptivo a ela em todas as áreas de sua saúde.

5. DESAFIOS ACERCA DO APRENDIZADO COM O AUMENTO DO USO DAS I.A E O INTENSO DESVIO DE ATENÇÃO DOS JOVENS

Previamente a este surto de uso indiscriminado dos celulares e das redes sociais, o aparelho celular já se encontrava na vida diária das crianças. É bastante comum estar em uma festa e ver um responsável entregar a um bebê de dois anos de idade um celular com um desenho e ele se acalma, parando de correr e brincar, porque é algo que se converte numa facilidade para os responsáveis, dando a eles menos trabalho no cuidado com as crianças. Nesta mesma festa, havia outros cinco adolescentes sentados em suas mesas sem interagir com os outros familiares e amigos, sem comer ou brincar entre os outros, com o celular na mão e sem piscar, fosse jogando algo, assistindo uma série/filme ou conversando com um amigo online. Entretanto, o ambiente escolar é um local diferente, a atenção é obrigatória e o respeito ao professor necessário para uma boa convivência. Mas, se essa criança tem livre acesso ao seu celular e fica o usando ao invés de olhar para o quadro, todo seu processo de contato com os conteúdos ministrados e apresentados a ela fica comprometido. Não porque ela não queira, mas porque não consegue se distanciar do objeto, que para eles parece mais fascinante e mais rico de possibilidades interativas.

A exposição das crianças às telas tem impactado no desempenho escolar infantil de modo perceptível, como dito ao longo deste artigo, o excesso de telas afeta diretamente o desenvolvimento e o sistema neurológico destas crianças. Quanto mais tempo passam no celular, o corpo e o psicológico começam a falhar, é um tipo de retrocesso ao aprendizado que a criança e o adolescente passaram até o momento atual. O vício nas telas compromete a atenção, levando a pessoa com dependência a sofrer de alta distração, dificuldades com a memória e a não reter conhecimento com facilidade. Neste ponto o cérebro já está programado para se comportar de uma determinada forma, alterando suas funções para um sistema de recompensa, se tornando comum para a criança se acostumar com estímulos mais rápidos, imagens manipuladas e corridas, com a capacidade de controlar o que é “assistido”. Com os celulares, eles podem acelerar um vídeo, adiantando o que acontece em decorrência da ansiedade criada justamente em base deste sistema. Caso lhes apareçam algo de que não gostam apenas deslizam para baixo e o vídeo some, chegando até eles um conteúdo novo, levando a dopamina a ser liberada, dando a eles a sensação de prazer e satisfação, instigando a repetir o movimento e a ação que tanto os fez se sentir bem, deixando-os presos na rolagem infinita do TikTok ou do Instagram.

Dentro de uma sala de aula, o professor fala de forma pontuada, assertiva e calma na intenção de que o aluno tenha tempo de processar, entender e guardar a informação, dando tempo para questionamentos e dúvidas. A geração nativa digital não consegue mais se adaptar a esse tipo prático de ensinamento, eles precisam de algo intenso e estimulante aos olhos e seus sentidos no geral ou a atenção se perde. Os jovens que possuem a dependência ativa aos celulares costumam ter uma queda no desempenho escolar, maiores dificuldades para interagir e se concentrar nos exercícios enviados para serem feitos em casa, que é um local com maior livre arbítrio e menores chances de foco, causando uma menor

dedicação prática, levando-o a procurar a ajuda da internet e da Inteligência Artificial para fazer seu trabalho e atividades por ele, por não ter disposição própria para realizar a tarefa, sendo uma consequência do estado sedentário que a dependência tecnológica o deixa.

Ao procurar esse tipo de “ajuda”, o jovem não aprende de fato o conteúdo, pois não realiza a tarefa de tentar compreendê-lo sozinho e ao mandar a I.A fazer por ele esse esforço, não pratica o conhecimento da forma que deveria ou como o professor esperava ser feito de forma única, dando a entender que o jovem sabe o conteúdo sendo ensinado ali. Por fim, o aluno em questão aceita a resposta dada pela internet, decretando-a como certa sem fazer nenhuma consulta a outros canais confiáveis (como os próprios livros cedidos pela escola), descobrindo o conforto em não praticar os estudos e ainda conseguir ganhar uma boa nota, causando uma estagnação em seu aprendizado e futuras notas ruins, pois quando for a prova escrita, ele não irá saber como solucionar as questões.

É impossível não comentar sobre como a Internet e a tecnologia também são duas facilitadoras quando se trata da expansão do ensino, algo que se tornou destaque especialmente durante a época da pandemia, um período em que todas as aulas eram feitas pelo formato remoto do EAD (Ensino A Distância). Dado a dificuldade de presença em salas, com a ajuda do Governo foi feita uma distribuição de *notebooks* e *chromebooks* para que os alunos pudessem estar em contato com a escola, mantendo-se ativos em seu ensinamento. Seu uso controlado pode trazer melhoras significativas aos estudos, assim como novas abordagens de aprendizado, existem videoaulas, artigos científicos, livros eletrônicos e cursos gratuitos à disposição, além de ser uma ferramenta que inclui pessoas de todas as idades e regiões, por exemplo crianças que não conseguem sair de casa e graças à internet tem acesso a aulas.

No entanto, esse controle tem se tornado mais raro e a intenção das I.As e do acesso livre da rede online, em relação aos estudos, passa a se desviar do pretendido, já que alunos fazem um uso inadequado dos serviços oferecidos pela Internet que os prejudicam a longo prazo. O estudante que confia em sites de Inteligência Artificial para fazer suas atividades, coloca em risco a integridade e a veracidade de suas informações, assim como também não passa pelo processo de entender e compreender aquilo do que se trata o assunto.

Considerando o quão prejudicial à saúde o uso frequente de celulares pode ser, vários governos têm criado leis e feito ajustes para que a utilização dos aparelhos seja controlada. No Brasil, a Lei nº15.100/2025 regulamenta o uso de aparelhos eletrônicos portáteis dentro de sala de aula, permitindo seu uso apenas aos alunos com alguma condição deficiente ou sob a autorização do professor, mediando o uso com consciência. Após alguns meses a Lei ter sido implantada, uma pesquisa foi realizada entre a Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro e a Universidade de Stanford, e nela é possível ver um melhoramento significativo no desempenho escolar destes jovens, as notas em matérias como Português e Matemática aumentaram consecutivamente em 13,5 e 25,7 no nível de aprendizado. (Couto, 2025). Isso se deve a concentração que agora é completamente direcionada ao docente e não se divide mais com o celular.

Essa medida não se restringe apenas ao território brasileiro; países como Espanha, Grécia, França e Holanda, possuem legislações que não permitem o uso de celular dentro de sala de aula. A Austrália se tornou o primeiro país a proibir o acesso de menores de 16 anos às redes sociais (Facebook, Instagram, Snapchat, Threads, TikTok, X/Twitter, YouTube, Reddit, Kick e Twitch), uma medida aclamada pelos pais e repreendida pelos jovens em um claro sinal de nomofobia, comprovando a necessidade de limitar o acesso ou ao menos controlá-lo. Os jovens assumem que ao tirarem as plataformas sociais, ficariam isolados do mundo e de seus acontecimentos, além de não terem um entretenimento à sua disposição em tempos livres ou de lazer. No entanto, ao pensar nestes jovens, o país manteve três plataformas à disposição deles, o WhatsApp para conversas entre amigos e familiares, Google Classroom pensando no uso escolar e o YouTube Kids que seleciona os vídeos levando em consideração a idade da criança e do adolescente, filtrando o conteúdo. Mantendo todos ainda conectados a seus amigos e entretidos de forma correta, limitada e educativa. (Guimarães, 2025)

O termo Nomofobia foi criado no Reino Unido em 2009, no período em que a distribuição da Internet alcançou a maioria da população pelo mundo. Considerada uma fobia ou doença, é o medo irracional e angustiante de estar longe do aparelho celular, de não ter acesso a tecnologias digitais ou redes sociais, tendo em consequência desta falta do objeto uma crise de ansiedade intensa. É uma condição que demorou encontrar seu destaque, mas agora passou a ser discutida com mais atenção nos últimos anos devidos aos sinais de dependência e vício mostrado nos mais jovens, pois é algo que afeta o modo de viver, interagir e coexistir de um indivíduo, prejudicando suas relações, seu bem-estar físico e psicológico, além do desenvolvimento natural do conhecimento e a retenção de informações, sendo um mal ativo ao futuro de toda geração que está por vir.

A tecnologia e a Internet possuem dois lados no âmbito educacional: enquanto facilitam a expansão do ensino e aproximam os alunos da escola em momentos difíceis, também prendem os jovens em um ciclo viciante de dependência, perda de atenção e estagnação. Por isso, é fundamental que limites sejam impostos, pois ainda se tem tempo para resgatar a mente destes jovens da submissão que a internet os coloca. Um exemplo disto é o êxito que o ato de banir os celulares teve dentro das escolas, melhorando as notas dos alunos, controlando o uso dos aparelhos eletrônicos. Essa ação transformou esses recursos em ferramentas aliadas ao ensino quando necessários, ajudando na concentração em sala de aula e no genuíno desenvolvimento pessoal intelectual da criança e do adolescente. Afinal de contas, o aprendizado é fundamental para a formação do ser humano, tanto como membro da sociedade quanto em sua construção como indivíduo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A hiperconectividade é um perigo presente em toda sociedade, capaz de afetar até mesmo os adultos. No entanto, os mais afetados são mesmo as crianças e os adolescentes, pois, como demonstramos,

são aqueles que sofrem as consequências mais drásticas em relação à saúde física e mental. A nomofobia é algo real e, apesar de ainda não ter sido reconhecida pela OMS como uma doença, causa nas vítimas ansiedade, depressão, encaminhando o indivíduo ao isolamento, afastando-os mais do mundo físico e real, prendendo-os em um ciclo solitário, tendo como consolo apenas a Internet, as redes sociais e as pessoas que nela se encontram.

Existem maneiras de controlar o uso destes aparelhos. É um processo que deve se iniciar dentro de casa, com a ajuda dos pais, amigos e familiares. Ao menos no Brasil, dentro das escolas, o porte do celular foi controlado. Porém, como as crianças e os adolescentes passam apenas 4 horas por dia dentro da sala de aula, a responsabilidade do uso indevido não cabe apenas à instituição pedagógica e ao professor. Os principais limites e a educação acerca do uso devem ser impostos e estruturados dentro da própria casa do jovem, cabendo aos mais velhos tomarem a atitude de impor regras e restrições.

O Governo Federal elaborou, no ano de 2025, um Guia com sugestões tanto aos pais quanto aos menores que têm noção do seu vício, com ideias e formas de prevenir uma maior dependência aos aparelhos eletrônicos e digitais. Dentre as principais recomendações, destacamos: definir um limite de horário de uso, não podendo passar de mais de três horas seguidas, adaptando-se o uso à idade da criança (lembrando que menores de 2 anos não devem ter contato algum com telas); instigar o menor a interagir e conversar mais com os amigos; deixar o celular de lado em momentos de família (almoços, jantares, festas, reuniões); criar uma rotina de sono e de estudos, colocando o uso do celular como benefício caso finalize as tarefas escolares; começar a praticar atividades feitas ao ar livre (natação, caminhadas, andar de bicicleta, ir em parques). E principalmente criar momentos de conexão e qualidade com o filho, prestar atenção aos gostos deles e se interessar honestamente pelo que consomem (sejam filmes, séries ou até mesmo posts do celular, pois todos já são um reflexo da saúde mental em que o jovem se encontra); e mais importante, deixar a criança saber que existe em seu responsável alguém que vai saber ouvir e entender caso ela peça ajuda.

Conclui-se que, apesar de a situação estar se agravando, medidas eficazes estão sendo tomadas por cada nação, procurando o melhor para cada um de seus jovens, cabendo ao menor e a seu familiar perceberem quando a “brincadeira” se torna um risco à saúde. Existem positivities acerca do uso da tecnologia e as melhorias que trouxeram para o dia a dia do ser humano são inúmeras, mas o excesso sempre terá seus malefícios. A Internet é uma rede que pode contribuir muito ao ensino, aprendizado e ao crescimento pessoal dos indivíduos se for usada com cautela e controle. Dessa forma os jovens poderão usufruir dos bens oferecidos pela Internet e seus meios de alcance sem sacrificar sua educação, sua saúde mental, física e social, garantindo que a tecnologia siga o propósito de sua criação: ajudar, não prejudicar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

BARBIRATO F, DIAS G. **A mente do seu filho: como estimular as crianças e identificar os distúrbios psicológicos na infância**. Rio de Janeiro: Agir; 2009. 213 p.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais**. Brasília: SECOM, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia>. Acesso em: 10 dez. 2025.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO (CETIC.BR); NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR (NIC.BR). **Estatísticas TIC para crianças de 0 a 8 anos de idade**. São Paulo: Cetic.br|NIC.br, 2025.

CORREIA, Ana Karolina dos Santos; SANTOS, Cássia Gabriela da Silva; NASCIMENTO, Thaís Maria Soares do. **Era digital: o impacto no desenvolvimento cognitivo da criança**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA), Recife, 2023.

COUTO, Camille. **Rio: estudo aponta melhora no aprendizado escolar após proibição de celular**. CNN Brasil. 2025. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/sudeste/rj/rio-estudo-aponta-melhora-no-aprendizado-escolar-apos-proibicao-de-celular/>. Acesso em: 04 jan. 2026.

GAMEZ, Luciano. **Psicologia da educação**. 1. ed. Rio de Janeiro LTC 2013 (248 p.) ISBN 978-85-216-2240-6.

GUIMARÃES, Lucas (colaboração para a CNN Brasil). **Entenda por que a Austrália decidiu restringir redes sociais para jovens**. CNN, 2025. Disponível em <https://www.cnnbrasil.com.br/tecnologia/entenda-por-que-a-australia-decidiu-restringir-redes-sociais-para-jovens/>. Acesso em: 04 jan, 2026.

HUTTON, J. S.; DUDLEY, J.; HOROWITZ-KRAUS, T.; DEWITT, T.; HOLLAND, S. K. **Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children**. JAMA Pediatrics, v. 174, n. 1, e193869, 2020. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2019.3869.

IBERDROLA. **Nomofobia: o medo irracional de não ter o celular**. Compromisso social, Iberdrola. Disponível em: <https://www.iberdrola.com/compromisso-social/nomofobia>. Acesso em: 12 dez. 2025.

NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR (NIC.br). **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2024** [livro eletrônico]. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2025.

SILVA, Larissa Claudine Lino; RIBAS, Andrea de Fátima; STRACK, Priscila de Melo. **O desenvolvimento na primeira infância e saúde mental: fatores de risco e fatores de proteção**. Faculdade Sant'Ana, 2021.