

PERCEPÇÕES SOBRE AS ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS NO ENSINO APRENDIZAGEM DE ADOLESCENTES

Israel Santiago ARRABAL¹
Lais Fernanda da SILVA¹
Angeliana Patrícia de SOUZA²
angeliana2@gmail.com

RESUMO

O presente estudo objetiva verificar possíveis alterações comportamentais decorrentes do uso prolongado de celulares fora do ambiente escolar e sua relação com o desempenho acadêmico de alunos do 6º ao 8º ano. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa e qualitativa, realizada com 15 pais de alunos e 8 professores de uma escola privada em Cascavel-PR, por meio de questionários estruturados para coleta de informações sobre hábitos de uso, finalidades, alterações de humor e desempenho escolar. Os resultados indicaram que 59,92% dos alunos utilizam o celular por mais de duas horas diárias, sendo que o uso noturno foi relatado em 13,33% dos casos, dos quais, todos apresentaram fadiga e sonolência durante as aulas. A maioria dos estudantes (73,33%) utiliza o dispositivo para múltiplas finalidades, incluindo lazer, socialização e atividades escolares. 60% apresentaram alterações na regulação do humor associadas ao uso do celular. Em relação ao desempenho escolar, 66,67% dos alunos apresentaram algum grau de prejuízo, especialmente em relação à atenção e concentração. Observou-se que os impactos mais significativos ocorrem no ambiente doméstico, enquanto na escola os professores perceberam alterações comportamentais mais sutis, tais como inquietação e dificuldade de concentração. Conclui-se que o uso prolongado e diversificado de celulares por pré-adolescentes está relacionado a prejuízos no rendimento escolar, fadiga e alterações comportamentais, reforçando a necessidade de estratégias de mediação familiar e escolar para promover o uso equilibrado da tecnologia, conciliando aprendizagem, lazer e desenvolvimento socioemocional saudável.

Palavras-chave: Adolescência. Uso de telas. Aprendizagem. Desenvolvimento. Comportamento.

¹Acadêmicos do 10º período do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG.

²Orientadora. Psicóloga Mestre em Educação, docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG.

PERCEPTIONS ABOUT BEHAVIORAL CHANGES IN THE TEACHING-LEARNING PROCESS OF ADOLESCENTS

Israel Santiago ARRABAL¹
Lais Fernanda da SILVA¹
Angeliana Patrícia de SOUZA²
angeliana2@gmail.com

ABSTRACT

This study investigated potential behavioral changes resulting from prolonged smartphone use outside the school environment and its relationship with the academic performance of students from 6th to 8th grade. It is a quantitative and qualitative research conducted with parents and teachers of 15 students from a private school in Cascavel-PR, using structured questionnaires to collect information on usage habits, purposes, mood changes, and academic performance. Results indicated that 59.92% of students use smartphones for more than two hours daily, with nighttime use reported in 13.33% of cases, all exhibiting fatigue and sleepiness during classes. Most students (73.33%) used the device for multiple purposes, including leisure, socialization, and school activities, and 60% showed mood regulation changes associated with smartphone use. Regarding academic performance, 66.67% of students presented some degree of impairment, particularly in attention and concentration, with the most recurrent behaviors being restlessness and difficulty focusing. It was observed that the most significant impacts occur in the home environment, while teachers perceived more subtle behavioral changes at school. In conclusion, prolonged and diversified smartphone use by pre-adolescents is associated with reduced academic performance, fatigue, and behavioral alterations, highlighting the need for family and school mediation strategies to promote balanced technology use, combining learning, leisure, and healthy socioemotional development.

Keywords: Adolescence. Screen use. Learning. Development. Behavior.

¹Acadêmicos do 10º período do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG.

²Orientadora Psicóloga Mestre em Educação docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo tem como tema a influência da frequência do uso de celular no comportamento e aprendizagem de adolescentes, com foco na percepção de pais e professores do 6º, 7º e 8º ano de uma escola privada de Cascavel-PR, sobre as alterações comportamentais observadas no processo de ensino aprendizagem que podem estar relacionadas ao uso prolongado do celular.

O avanço acelerado da tecnologia, aliado à inserção precoce de crianças e adolescentes no ambiente digital, provocou transformações profundas. Esse cenário, reforçado pelo isolamento social durante a pandemia de Covid-19, passou a preocupar pais, educadores e pesquisadores, devido aos impactos associados ao uso prolongado de telas (Brumassio *et al.*, 2023).

A promulgação da Lei nº 15.100/2025, que proíbe o uso de celulares em escolas públicas e privadas, intensificou o debate sobre os efeitos do uso excessivo desses dispositivos por crianças e adolescentes e suas repercussões na aprendizagem e na saúde mental (Angelini, 2025). Entretanto, a legislação se aplica somente ao ambiente escolar, sendo urgente considerar o tempo de exposição às telas fora do ambiente escolar, principalmente nas residências, visto que são os locais em que os adolescentes passam grande parte do tempo.

O aumento do período frente as telas tem se refletido em alterações comportamentais e cognitivas, como birras, irritabilidade, inquietação, sintomas de ansiedade e prejuízos em atenção, linguagem e memória (Câmara *et al.*, 2020). Além disso, o acesso constante a conteúdos digitais expõe os adolescentes a padrões idealizados de aparência e comportamento, podendo gerar ansiedade, baixa autoestima, isolamento social e repercussões negativas na construção da identidade (Santos *et al.*, 2025; Pereira, 2024).

A superexposição a estímulos digitais também prejudica o equilíbrio emocional e dificulta o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como autorregulação, empatia e tolerância à frustração, especialmente quando há baixa mediação parental ou institucional (Nascimento, Costa; Silva, 2021).

Outras evidências indicam que a exposição prolongada a estímulos digitais está associada ao desenvolvimento de comportamentos de dependência tecnológica entre crianças e adolescentes, visto que atividades como jogos, redes sociais e consumo de

vídeos estimulam a liberação de dopamina, o neurotransmissor ligado às sensações de prazer e bem-estar (Silva, Ramalho; Laport, 2023).

De acordo com Dunkley (2015), a liberação constante de dopamina gera a necessidade de estímulos cada vez mais intensos, favorecendo quadros de compulsão digital. Nesse cenário, surge a nomofobia, caracterizada pelo medo ou ansiedade gerada pela ausência do celular ou desconexão digital, impactando o bem-estar psicológico de adolescentes (Teixeira *et al.*, 2019).

Adicionalmente, a exposição contínua à luz azul de telas inibe a produção de melatonina, prejudicando o sono e, consequentemente, funções neurocognitivas como atenção, memória, regulação emocional e tomada de decisões (Garcia *et al.*, 2024; Amra *et al.*, 2017). Somado a isso há o impacto nas relações familiares, pela falta de interação positiva, e na autoestima, devido à constante comparação com padrões estéticos e sociais idealizados, aumentando a vulnerabilidade para transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão (Santos *et al.*, 2025; Cruz; Costa; Silva, 2024).

Considerando os impactos mencionados, torna-se fundamental investigar como o uso prolongado de celulares fora do ambiente escolar influencia o comportamento e a aprendizagem dos adolescentes. Entender as percepções de pais/responsáveis e professores permite refletir sobre a regulação do uso das tecnologias digitais, contribuindo para estratégias de intervenção e promoção do bem-estar, do rendimento escolar e do desenvolvimento saudável dos estudantes.

Para entender se o uso prolongado de celulares está associado a mudanças comportamentais que prejudicam a aprendizagem dos alunos ou se o uso doméstico não afeta significativamente o processo de ensino-aprendizagem, o presente estudo identificou por meio de questionário aplicado a alguns pais de alunos do 6º, 7º e 8º anos do ensino fundamental, os hábitos de uso de celulares fora da escola, juntando informações sobre percepções dos professores sobre comportamento e desempenho escolar, para analisar a relação entre o tempo de uso de telas em casa e possíveis dificuldades de aprendizagem, refletindo sobre o papel da família e da escola na regulação do uso de tecnologias por adolescentes.

1.1 ADOLESCÊNCIA E DESENVOLVIMENTO HUMANO

A adolescência, caracteriza-se por uma fase de transição significativa no desenvolvimento humano, que marca a passagem da fase infantil para a adulta, marcada por transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais (Eisenstein, 2022).

As transformações físicas são visualizadas pelo crescimento acelerado e pelo desenvolvimento das características sexuais secundárias, como o crescimento das mamas nas meninas e da barba nos meninos, processos que podem impactar a autoestima e a percepção corporal do jovem. No nível cognitivo, observa-se uma evolução do pensamento concreto para o abstrato, ampliando a capacidade de planejamento e resolução de problemas complexos (Cruz, Costa; Silva, 2024). No quesito emocional, há uma busca intensa por identidade e autonomia, frequentemente acompanhada de instabilidade afetiva e social, ampliam-se as interações, de modo a buscar pertencimento a grupos e estabelecer relações interpessoais mais complexas (Barbosa-Silva; Pereira; Ribeiro, 2021).

Durante a adolescência, o cérebro encontra-se em plena reorganização funcional e estrutural, o que influencia diretamente as relações interpessoais, a impulsividade e os comportamentos de risco. De acordo com Papalia e Martorell (2021) nessa fase há uma intensificação das conexões cerebrais, bem como um processo de poda sináptica e mielinização que ainda está em curso, sobretudo em regiões como o córtex pré-frontal, responsável pelas funções executivas, autorregulação e planejamento.

Essa maturação mais tardia do córtex pré-frontal implica que, ao mesmo tempo em que o sistema límbico e de recompensa amadurece mais cedo, favorecendo maior sensibilidade a estímulos sociais, emocionais e novos, o controle inibitório permanece incipiente. O resultado é uma predisposição a decisões mais impulsivas, à busca por estímulos de alto impacto e à maior influência de pares nas dinâmicas sociais (Papalia; Martorell, 2021).

O período reflete uma fase natural da vida, representando a possibilidade do desenvolvimento humano, no entanto, a adolescência não deve ser vista apenas sob esse olhar, desconsiderando a riqueza da vivência desses sujeitos. Por esse motivo, o estudo dessa fase deve abranger uma visão crítica do adolescente, nos mais variados contextos (Barbosa-Silva; Pereira; Ribeiro, 2021).

A adolescência apresenta desafios que podem se tornar vulnerabilidades: pressões para atender às expectativas familiares, sociais e escolares que podem gerar ansiedade, sentimentos de inadequação e estresse emocional, comprometendo o desenvolvimento emocional, afetando a regulação de sentimentos e, conseqüentemente, interferindo no desempenho acadêmico (Souza, 2025).

A família, por sua vez, constitui o núcleo central de apoio emocional e referência de valores durante a adolescência (Costa, 2024). Relações familiares estáveis, com

comunicação aberta, acompanhamento afetivo e envolvimento na vida escolar, fortalecem a identidade do adolescente, promovem regulação emocional adequada e favorecem o desempenho acadêmico. Por outro lado, contextos familiares desestruturados, caracterizados por conflitos constantes, negligência ou ausência de orientação, aumentam a vulnerabilidade a comportamentos de risco, isolamento social e problemas emocionais (Strey *et al.*, 2023).

No contexto escolar, o ambiente possui um papel importante no desenvolvimento humano, pois é o local em que ocorrerão possibilidades de aprendizagem, socialização e construção de identidade (Antoniassi *et al.*, 2024). Assim, a escola assume papel crucial nessa etapa do desenvolvimento, pois, para além de um espaço de socialização de conhecimento, é um ambiente de experiências, de descobertas e de formação integral, contribuindo para o desenvolvimento de competências cognitivas e socioemocionais que influenciam o comportamento e o aprendizado do adolescente (Santos; Santos, 2022).

1.2 TECNOLOGIAS DIGITAIS E SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

A adolescência contemporânea ocorre em um contexto marcado pela presença das tecnologias digitais, especialmente os celulares e outros dispositivos eletrônicos, que se tornaram instrumentos centrais na vida cotidiana dos jovens. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2025) indicam que no ano de 2024, cerca de 88,9% da população brasileira com 10 anos ou mais possuía celular para uso pessoal, tornando-o o principal meio de acesso à internet e à comunicação instantânea.

Outra pesquisa publicada em 2025 no “Guia sobre usos de dispositivos digitais”, pelo Governo Federal, apontou que 98% dos jovens entre 9 e 17 anos utilizam os smartphones para acessar a internet, predominando atividades como comunicação em redes sociais, consumo de conteúdo audiovisual, jogos e pesquisa de informações (Brasil, 2025).

Inegavelmente, os celulares desempenham múltiplas funções na vida dos adolescentes. No âmbito da comunicação, permite a manutenção de vínculos sociais por meio de aplicativos como WhatsApp, Instagram e TikTok, favorecendo o compartilhamento de experiências e a construção de redes de apoio social (Nunes *et al.*, 2021). Em termos de lazer, os dispositivos oferecem acesso a vídeos, jogos e redes sociais, que se tornaram formas predominantes de entretenimento (Marcino, 2022). Já no campo educacional, os celulares funcionam como ferramentas para pesquisas escolares,

leitura de conteúdos e participação em atividades *online*, embora, parta-se da premissa de que a qualidade desse uso depende diretamente da orientação familiar e escolar, que deve incentivar práticas críticas e produtivas (Nunes *et al.*, 2021).

Neste sentido, a cultura da conectividade caracteriza-se pela disponibilidade constante de informação e interação digital, moldando hábitos, ritmos e experiências cotidianas dos jovens. A hiperconectividade altera a forma como os adolescentes organizam seu tempo, interagem socialmente e definem prioridades, tornando os dispositivos eletrônicos elementos centrais de sociabilidade, lazer e estudo (Gonçalves, 2024).

De acordo com Santos *et al.* (2025) essa presença intensa da tecnologia no cotidiano juvenil suscita questionamentos sobre como o uso frequente desses recursos pode influenciar comportamentos, rotinas e processos de aprendizagem. Assim, torna-se essencial analisar de forma detalhada os efeitos do uso do celular na vida escolar e no desenvolvimento comportamental dos adolescentes, identificando tanto oportunidades quanto desafios associados à integração das tecnologias digitais em seu cotidiano.

1.4 CONSEQUÊNCIAS OBSERVADAS NO USO PROLONGADO DE CELULARES

O uso prolongado de celulares e outros dispositivos eletrônicos por adolescentes tem se tornado uma preocupação crescente, especialmente pelos impactos no desenvolvimento cognitivo, emocional e social (Cruz, Costa; Silva, 2024). Entre os efeitos mais observados destacam-se a diminuição da atenção, dificuldades na socialização, ansiedade, depressão, irritabilidade, alterações no sono e prejuízos na autorregulação emocional, fatores que podem interferir diretamente no comportamento e no rendimento escolar (Brumassio *et al.*, 2023).

Consequentemente, o aumento do tempo de tela tem se refletido em alterações comportamentais e cognitivas, como birras, irritabilidade, inquietação, sintomas de ansiedade e prejuízos em atenção, linguagem e memória (Câmara *et al.*, 2020).

Um estudo realizado por Borges e Maia (2022) revelou que a dependência de *smartphones* está associada a déficits na atenção e na memória, além de sintomas de ansiedade entre estudantes. Esses déficits podem comprometer a capacidade de concentração e a retenção de informações, essenciais para o processo de aprendizagem. Além disso, a presença constante de notificações e a alternância frequente entre

aplicativos podem fragmentar o foco dos adolescentes, dificultando a realização de tarefas que exigem atenção prolongada (Borges; Maia, 2022).

De acordo com Corrêa *et al.* (2025) a prática da multitarefa digital, desenvolvendo muitas atividades ao mesmo tempo, online e fora dele, fato comum entre adolescentes, tem sido associada a um desempenho escolar inferior. Estudos desses autores indicam que a alternância frequente entre atividades digitais e tarefas escolares resulta em uma redução significativa na retenção de informações e na qualidade do aprendizado. A facilidade de alternância entre aplicativos, notificações constantes e acesso irrestrito a conteúdos diversos impacta negativamente a atenção dos alunos durante as aulas e atividades acadêmicas.

Além disso, Nascimento, Costa e Silva (2021), indicam que a superexposição a estímulos digitais também prejudica o equilíbrio emocional e dificulta o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como autorregulação, empatia e tolerância à frustração, especialmente quando há baixa mediação parental ou institucional.

As mídias sociais apresentam conteúdo de fácil acesso, que se mostram como recompensas para o cérebro na forma de satisfação do prazer, seja pela visualização de conteúdos idealizados ou vídeos de humor. No entanto, passar longas horas exposto a esses conteúdos, faz com que o indivíduo precise cada vez mais deles para estabilidade emocional (Santos *et al.*, 2025).

Em estudo realizado por Oliveira *et al.* (2024) são demonstrados os impactos socioemocionais das mídias sociais e jogos online, em que muitos jovens acabam encontrando maior satisfação on-line do que na vida real, isso faz com que o período que passam longe do que lhes dá prazer sejam sentidos de forma negativa, revelando comportamentos associados a agressividade e depressão, fazendo com outras vivências não sejam vistas como prazerosas.

A gradual substituição das atividades recreativas tradicionais pelo uso da tecnologia com suas recompensas cada vez mais fáceis e acessíveis, podem prejudicar as experiências sinestésicas, como audição, visão, paladar, que são resultado da socialização e conexão com outras pessoas (Xavier *et al.*, 2018).

Nesse sentido, a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019) estabeleceu limites para o tempo de exposição às telas, recomendando que crianças menores de 2 anos não utilizem dispositivos digitais; de 2 a 5 anos, até 1 hora diária; de 6 a 10 anos, até 2 horas; e adolescentes de 11 a 18 anos, até 3 horas, além de desconectar-se de 1 a 2 horas antes de dormir, visando o desenvolvimento saudável.

1.5 DESAFIOS DO USO DO CELULAR NO CONTEXTO ESCOLAR

O uso de celulares no ambiente escolar configura-se como um dos maiores dilemas da educação contemporânea, pois, ao mesmo tempo em que representa uma ferramenta de acesso rápido à informação, também se revela uma fonte constante de distração (Menezes; Castilho; Souza, 2025). De um lado, os dispositivos móveis permitem pesquisas instantâneas, atividades interativas e a personalização do aprendizado, possibilitando aos alunos explorar diferentes recursos didáticos e ampliar suas formas de expressão. De outro, notificações constantes, jogos e redes sociais fragmentam a atenção, comprometem a concentração e reduzem o engajamento em tarefas cognitivas mais complexas (Menezes; Castilho; Souza, 2025).

Dados do Programa Internacional de Avaliação de Alunos (OCDE, 2022) evidenciam esse fenômeno: no Brasil, oito em cada dez estudantes de 15 anos afirmaram se distrair com o celular durante as aulas de matemática, número superior à média da OCDE, em que seis a cada dez relataram o mesmo comportamento. Essa dispersão tem consequências diretas no desempenho escolar.

Estudantes que utilizam o celular de maneira moderada, cerca de uma hora por dia, alcançam resultados significativamente melhores do que aqueles que dedicam entre cinco e sete horas a usos recreativos, reforçando a ideia de que o excesso de exposição digital compromete a aprendizagem. Além disso, mais de 45% dos estudantes brasileiros relataram dificuldade de concentração quando colegas utilizavam o celular ao seu redor, o que demonstra que o impacto não é apenas individual, mas coletivo (OCDE, 2022).

Considerando os impactos mencionados, o presente estudo buscou verificar possíveis alterações comportamentais devido ao uso prolongado de celulares fora do ambiente escolar e se há relação com o desempenho acadêmico no processo de ensino-aprendizagem de alunos do 6º, 7º e 8º ano. Para isso, foram identificados os hábitos de uso de celulares e outros dispositivos eletrônicos pelos alunos fora do ambiente escolar, afim de comparar com as percepções de professores sobre o comportamento e o desempenho acadêmico dos alunos, buscando verificar se há relação entre o tempo de uso de telas em casa e possíveis alterações comportamentais que levem a dificuldades de aprendizagem observadas na escola e contribuir com reflexões sobre o papel da família e da escola na regulação do uso de tecnologias digitais por adolescentes.

2 MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, de abordagem mista (qualitativa e quantitativa) e de caráter descritivo, realizada entre setembro e outubro de 2025, com pais ou responsáveis legais e professores de adolescentes do 6º ao 8º ano do Ensino Fundamental II de uma escola particular de Cascavel-PR. Todos os integrantes desse público foram convidados por meio de comunicado institucional. A amostra final constituiu-se daqueles que manifestaram voluntariamente interesse em participar e que devolveram o instrumento devidamente preenchido, totalizando 15 pais/responsáveis e 8 professores.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de questionários estruturados, elaborados com predominância de questões objetivas e uma discursiva, que foram aplicados de duas formas: 1) Pais ou responsáveis legais dos alunos receberam o questionário em formato digital, disponibilizado pelo Google Formulários; 2) Os professores dos alunos responderam ao instrumento em versão impressa, entregue presencialmente na escola.

Os dados quantitativos obtidos por meio dos questionários foram organizados e tabulados no *software* Microsoft Excel®, onde foi possível realizar a análise estatística bem como gerar os gráficos e tabelas respectivos. Já os dados qualitativos provenientes das respostas abertas foram examinados por meio da Análise de Conteúdo, seguindo as etapas de leitura flutuante, categorização temática e interpretação dos sentidos expressos pelos participantes.

Para garantir a integridade ética da pesquisa, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Assis Gurgacz (FAG) e aprovado sob o parecer CAEE 90204925.2.0000.5219.

3 RESULTADOS

Para verificação dos resultados, as perguntas de ambos os questionários foram organizadas de acordo com sua pertinência, em 7 (sete) itens de análise, conforme Quadro 01.

Quadro 1 - Itens de análise conforme o questionário aplicado

Item de análise	Perguntas de referência	Observações
1	- Atualmente, quantas horas por dia seu filho usa o celular?	Respondida pelos pais

2	- Demonstra dificuldade em resolver as avaliações, acarretando notas baixas?	Respondida pelos professores
3	- Atualmente, quantas horas por dia seu filho usa o celular? - Demonstra dificuldade em resolver avaliações, acarretando notas baixas?	Cruzamento entre as análises 1 e 2
4	- Seu filho costuma usar o celular quando vai dormir? - Demonstra cansaço excessivo ou sonolência durante o período escolar?	Respondida pelos pais e professores
5	- Durante o dia, quando não está no celular, o que seu filho costuma fazer na maior parte do tempo?	Respondida pelos pais
6	- Foram observadas mudanças comportamentais nos alunos após a proibição do uso de celular trazida pela Lei nº 15.100/2025?	Respondida pelos professores
7	- Demonstra inquietação frequente (movimentar-se na cadeira, balançar pernas, mexer em objetos); - Evita participar de apresentações ou falar em público na sala de aula; - Apresenta dificuldade para se concentrar em tarefas escolares; - Relata ou demonstra sintomas físicos antes de avaliações (ex.: dor de barriga, suor excessivo, tremores); - Mostra preocupação excessiva com o desempenho ou medo de errar; - Apresenta mudanças de humor frequentes, como tristeza persistente ou irritabilidade sem motivo aparente; - Evita interações sociais, preferindo permanecer isolado(a) durante os intervalos ou atividades livres; - Demonstra dificuldade em participar espontaneamente de atividades em grupo ou projetos coletivos; - Demonstra dificuldade em resolver as avaliações, acarretando notas baixas.	Respondida pelos professores

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Na primeira etapa de análise, os resultados referentes ao uso doméstico foram organizados com base nas recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria para a faixa etária estudada, obtendo os seguintes resultados organizados em quatro parâmetros: 1) uso dentro da recomendação, se uso diário não ultrapassar 2h (40%); 2) uso próximo ou ligeiramente acima, se uso ficar entre 2h a 4h (46,6%); 3) uso prolongado, se acima de 4h (6,66%), 4) uso ilimitado (6,66%).

O resultado obtido indicou que 59,92% dos participantes encontram-se na zona de risco ou em uso prolongado. Considera-se “amostra de risco” o grupo de adolescentes cujo tempo de uso do celular se aproxima ou ultrapassa as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria, situando-se em níveis associados a maior probabilidade de prejuízos comportamentais, cognitivos e escolares.

Na segunda análise, referente ao desempenho escolar (cf Quadro 01) os professores responderam questionários identificados com o nome do aluno participante e

as respostas de todos os professores para cada aluno foram agrupadas, somadas e apresentadas em três níveis: alta dificuldade, quando houve predominância da alternativa “muito observado”; dificuldade moderada, quando as respostas se distribuíram entre “pouco observado” e “moderadamente observado”; e ausência de dificuldade, quando prevaleceu a opção “nunca observado”. Esses critérios orientaram a organização dos dados apresentados no Quadro 02, onde os alunos foram identificados com letras aleatórias.

Quadro 2 - Alunos em risco X desempenho escolar conforme percepção dos professores

Aluno	(A) Pouco	(B) Muito	(C) Moderadamente	(D) Nunca observado	Prevalência
A	2	0	2	3	Dificuldade moderada
B	1	3	1	0	Alta dificuldade
C	0	0	2	6	Sem dificuldade
D	2	0	2	4	Dificuldade moderada
E	2	3	2	1	Alta dificuldade
F	2	0	2	4	Sem dificuldade
G	2	2	2	2	Dificuldade moderada
H	0	1	0	8	Sem dificuldade
I	2	2	0	6	Sem dificuldade
J	2	1	3	2	Dificuldade moderada
K	3	3	2	2	Alta dificuldade
L	1	2	3	1	Dificuldade moderada
M	3	0	1	4	Dificuldade moderada
N	0	0	0	7	Sem dificuldade
O	2	0	3	2	Dificuldade moderada

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

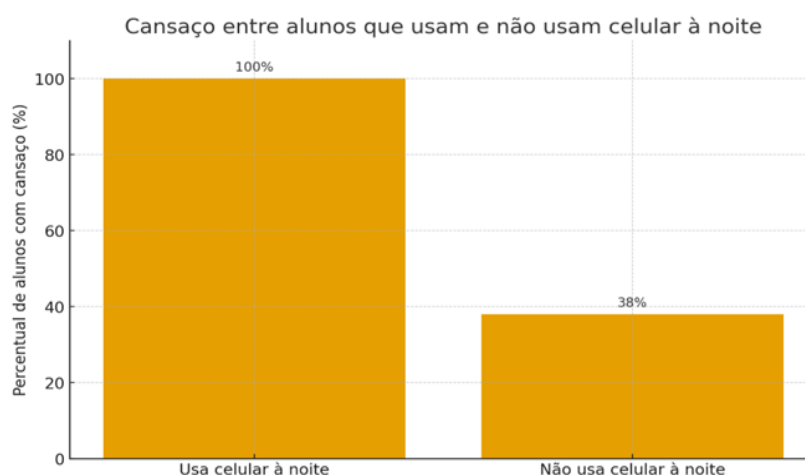
No Quadro acima, todos os alunos avaliados estão apresentados. Os últimos nove participantes, que estão apresentados no quadro com seus dados em negrito, pertencem à

amostra de risco para uso prolongado em ambiente doméstico. Para a análise foram considerados “sem dificuldade” todos os estudantes cuja predominância de respostas se concentrou nas categorias “pouco observado” ou “nunca observado”, por indicarem ausência de prejuízos relevantes no desempenho, conforme a percepção dos professores que os avaliaram, totalizando

Na análise 3, que examinou a relação entre o uso doméstico do celular e o desempenho escolar, os dados das análises 1 e 2 foram cruzados para identificar possíveis associações entre essas variáveis, identificando se usuários de risco apresentam resultados piores no desempenho escolar se comparados aos que fazem uso por menos de 2h, ou seja, dentro da recomendação.

Percebe-se, pelo Quadro 2, que entre os 9 alunos classificados em faixa de risco, aqueles cujo uso doméstico se encontra próximo, acima ou muito acima do recomendado, 66,67% apresentaram algum grau de dificuldade escolar. Em contraste, entre os 6 alunos cujo uso permanece dentro da recomendação, 33,33% também demonstraram dificuldades. Embora a dificuldade escolar não se restrinja à amostra de risco, ela ocorre com maior frequência entre os estudantes que utilizam o celular acima dos limites recomendados.

Na análise 4, que investigou a possível relação entre o uso noturno do celular e sinais de cansaço escolar, foram cruzadas duas fontes de informação: as respostas dos pais, que indicaram se o adolescente utiliza o celular à noite, e as respostas dos professores, que avaliaram a frequência com que cada aluno apresenta cansaço excessivo ou sonolência durante o período escolar.



Entre os 15 alunos, apenas dois (13,33%) tiveram uso noturno confirmado pelos pais, e esses mesmos estudantes foram identificados pelos professores como apresentando

sinais de cansaço ou sonolência durante o período escolar. A partir dos dados obtidos, verificou-se que 100% dos alunos que utilizam o celular até dormir apresentaram algum nível de cansaço. Com relação aos que não utilizam o celular nesse período, apenas 38% apresentaram essa característica.

Ainda, com base nessa análise, observou-se que os mesmos dois alunos que apresentam cansaço e uso noturno também estão entre os alunos que apresentam uso prolongado e têm dificuldade escolar (cf Quadro 02).

Na análise 5, que trata dos conteúdos mais acessados pelos estudantes segundo a percepção dos pais, os resultados na amostra geral demonstraram que, segundo a percepção dos pais, a maioria dos adolescentes (73,33%) usa o celular para uso diversificado: escolar, social e recreativo. Com relação a amostra de risco, dos que referem fazer uso próximo ou acima do recomendado, a maioria também reporta uso prolongado (77,78%).

Na análise 6, investigou-se a percepção dos professores acerca das possíveis mudanças comportamentais observadas após a promulgação da Lei nº 15.100/2025, que proibiu o uso de celulares em sala de aula. As respostas sintetizam a avaliação docente sobre eventuais impactos dessa medida no comportamento e no desempenho dos estudantes.

Com base na amostra geral, a maioria dos professores (78,3%) relatou que, no momento da coleta, não percebia mudanças relevantes no desempenho dos alunos, mesmo após a implementação da lei que proibiu o uso de celulares em sala de aula. Da mesma forma, entre os estudantes da amostra de risco 77,78% não apresentavam alterações comportamentais significativas, segundo a percepção atual dos docentes. Assim, considerando o conjunto dos participantes, não foram identificadas mudanças expressivas no comportamento ou no desempenho escolar, tanto na amostra geral quanto entre os alunos classificados como de risco.

Na análise 7, que investigou os comportamentos observados em sala de aula, os professores responderam a nove questões destinadas a identificar sinais comportamentais entre os estudantes, incluindo inquietação, dificuldade de concentração, alterações de humor, evitação de situações sociais ou de exposição, sintomas físicos antes de avaliações, preocupação excessiva com o desempenho e resistência à participação em atividades em grupo ou externas.

As respostas foram classificadas nas categorias A) pouco observado; B) muito observado; C) moderadamente observado; e D) nunca observado. O número total de

avaliações (121 na amostra geral e 88 na amostra de risco) deve-se ao fato de que cada um dos 10 professores respondeu ao conjunto de questões para cada aluno sob sua responsabilidade, resultando em múltiplas entradas por docente. Os resultados consolidados encontram-se apresentados no Quadro 3.

Quadro 3 - Comportamentos observados em sala de aula

Aspecto comparado	Amostra geral	Amostra de risco	Observações
Inquietação frequente	31,4%	29,5%	Resultado alto
Dificuldade de se concentrar	33,1%	28,4%	Resultado alto
Evita apresentações/ fala em público	24,8%	25,0%	Resultado moderado
Preocupação excessiva com desempenho	23,1%	23,9%	Resultado moderado
Sintomas físicos antes de avaliações	7,4%	6,8%	Resultado baixo
Mudança de humor	9,1%	12,5%	Resultado baixo
Evita interações sociais	9,9%	10,2%	Resultado baixo
Dificuldade em participar de grupos	14,9%	13,6%	Resultado baixo
Desinteresse por atividades externas	9,1%	9,1%	Resultado baixo

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Os resultados indicam que em ambas as amostras, os comportamentos apresentaram resultados aproximados e os mais observados são: Dificuldade de concentração (~30%), inquietação frequente (~30%), evitar apresentações e preocupação com desempenho (~24–25%).

A análise qualitativa dos comentários na análise 7 fornecidos pelos professores evidencia padrões comportamentais recorrentes entre os alunos que compõem a amostra de risco, especialmente sintomas relacionados à desatenção, sonolência, ansiedade e irritabilidade. Esses elementos aparecem consistentemente nos relatos, indicando comportamentos que, segundo os docentes, interferem na participação e no desempenho escolar.

Um dos comentários destaca indícios de apatia e baixa motivação, apesar de alguma melhora ao longo do ano letivo:

“Aluna apática, sonolenta e desinteressada. Este ano apresentou melhora, mas ainda assim, não apresenta interesse suficiente pelos estudos” (Comentário de um professor sobre a estudante O).

Outro relato menciona comportamentos associados à ansiedade e ao uso inadequado do celular no ambiente escolar, sugerindo dificuldade de autorregulação:

“Aluna ansiosa, bastante preocupada com seu desempenho. Já foi pega com o celular escondido no banheiro da escola” (Comentário de um professor sobre a estudante G).

Também foram mencionados episódios de irritabilidade e estresse, mesmo entre estudantes com bom desempenho acadêmico, indicando manifestações emocionais que coexistem com dedicação às atividades:

“É uma ótima aluna, faz tudo e é dedicada, mas muitas vezes apresenta muita irritabilidade e estresse excessivo” (Comentário de um professor sobre a estudante L).

Por fim, um professor destacou sinais de distração frequente, sonolência e oscilações no rendimento escolar:

“Se distrai muito às vezes, ou quase dorme na carteira, conversa bastante e nem sempre consegue resultados satisfatórios” (Comentário de um professor sobre a estudante O).

Esses relatos demonstram que os alunos apresentaram comportamentos relacionados à fadiga, ansiedade, irritabilidade e desatenção.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise dos dados indicou que a maioria dos alunos (59,92%) apresenta uso do celular em faixa de risco ou acima do limite diário prolongado fora do ambiente escolar. Dos 15 estudantes avaliados, 7 (46,6%) utilizam o dispositivo entre 2 e 4 horas diárias, 1 (6,66%) permanece mais de 4 horas, e 1 (6,66%) faz uso sem limite de tempo, totalizando 59,92% dos alunos em situação de risco quanto ao tempo de uso.

Na amostra de risco, ao comparar o tempo de uso percebido pelos pais com o desempenho escolar avaliado pelos professores, observa-se que três alunos que utilizam o celular acima de 2 horas diárias não apresentam prejuízo acadêmico. Os demais

(66,67%) apresentaram dificuldades escolares. A análise desses dados foi realizada com base na recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria, que orienta que indivíduos entre 11 e 18 anos não devem utilizar dispositivos eletrônicos, incluindo celulares, por período superior a 3 horas diárias, a fim de evitar impactos negativos no desenvolvimento cognitivo, emocional e social (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2022).

Contudo, na amostra geral, verificou-se que 5 alunos (33,33%) apresentaram dificuldade escolar classificada como moderada ou muito observada, mesmo não fazendo uso prolongado do celular, indicando que fatores além do tempo de exposição ao celular podem estar influenciando o desempenho acadêmico. Dessa forma, é possível inferir que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode estar associado a um menor rendimento, mas não é o único determinante do desempenho escolar.

Esses resultados corroboram achados de Corrêa *et al.* (2025) e Menezes, Castilho e Souza (2025), que demonstram que a multitarefa digital e a fragmentação da atenção impactam negativamente a aprendizagem. Por outro lado, estudos como os de Vercelli (2025) sugerem que nem todo uso prolongado necessariamente prejudica a aprendizagem, posto que a qualidade do engajamento digital é determinante.

Ao contrário do que se poderia supor, os dados de nossa pesquisa indicaram que o tipo de conteúdo acessado pelos adolescentes exerce maior influência sobre o desempenho escolar do que o tempo total de uso do celular. Essa relação é observada, por exemplo, no caso do aluno N, que, embora apresente uso prolongado do aparelho, utiliza-o majoritariamente para a realização de tarefas escolares, conforme relato dos próprios responsáveis. Esse aluno é um dos poucos participantes que mantém bom desempenho acadêmico e apresentou pontuação considerável na questão “preocupação com o desempenho” (50%), o que sugere uma relação positiva entre o uso direcionado a fins educacionais.

Em contrapartida, a aluna G, que faz uso do celular exclusivamente para acesso a redes sociais, apresentou *scores* elevados nas questões “evita participar de apresentações e falar em público” (57,1%) e “dificuldade de concentração” (71,4%), evidenciando possíveis impactos emocionais e cognitivos associados ao uso excessivo dessas plataformas.

Essa interpretação é reforçada pelos comentários dos professores nas perguntas abertas que mencionaram comportamentos de retraimento e insegurança em situações de exposição oral. Segundo o estudo de Moura *et al.* (2024) o uso frequente e intensivo das redes sociais está diretamente relacionado ao aumento de sintomas de ansiedade e

depressão entre adolescentes, influenciando aspectos ligados à autoimagem e à autoconfiança. Essa exposição constante a essas plataformas tende a intensificar sentimentos de inadequação e baixa autoestima, o que contribui para uma maior sensibilidade à crítica e para o medo de se expor em contextos sociais.

Em nossa pesquisa, identificou-se uma possível relação entre o uso noturno do celular e a fadiga escolar. Entre os 15 estudantes considerados no estudo, os responsáveis de 2 deles (13,33%) relataram que seus filhos utilizam o celular até o momento de dormir. Segundo a percepção dos professores, esses dois alunos apresentaram sinais de cansaço e sonolência durante o período escolar e também foram incluídos entre aqueles que demonstraram algum nível de dificuldade de aprendizagem.

Estes achados estão em consonância com pesquisas que demonstram que a exposição à luz azul de dispositivos eletrônicos antes do sono reduz a produção de melatonina, prejudicando o descanso e funções cognitivas como atenção e memória (Garcia *et al.*, 2024; Amra *et al.*, 2017). Embora apenas uma parcela dos alunos utilize o celular à noite, o impacto percebido é significativo, reforçando evidências de que o uso noturno é um fator de risco independente para comprometimento escolar (Magalhães *et al.*, 2025).

Quanto às finalidades do uso do celular, verificou-se que 73,33% dos alunos da amostra geral utilizam o dispositivo para múltiplas finalidades, incluindo lazer, socialização e atividades escolares. O responsável de apenas um aluno (6,66%) referiu que o adolescente utiliza o celular exclusivamente para tarefas escolares, sendo que esse mesmo participante (N) apresentou bom desempenho escolar, mesmo utilizando o dispositivo por um período próximo ou ligeiramente acima do esperado. Observou-se ainda que 13,33% dos responsáveis referem que os adolescentes utilizam o celular predominantemente para jogos, grupo no qual se identificou dificuldade escolar moderada ou alta. Somente dois alunos (6,66%) utilizam o aparelho principalmente para o acesso a redes sociais e vídeos, o qual apresentou dificuldade escolar moderada.

A literatura indica que o uso diversificado pode favorecer a multitarefa digital e reduzir a capacidade de concentração, o que vai de encontro aos nossos resultados (Borges; Maia, 2022). Contudo, Santos *et al.* (2025) argumentam que usos mais planejados e contextualizados não necessariamente prejudicam o desempenho acadêmico quando bem equilibrados, como é o caso do estudante N.

A análise da relação entre a finalidade do uso do celular e as alterações de humor evidenciou que 9 alunos (60%) apresentaram algum tipo de alteração emocional como

irritabilidade, ansiedade ou mudanças de humor, quando o uso do dispositivo é interrompido. Dentre esses nove alunos, 6 (40% do total) utilizam o celular para múltiplas finalidades, incluindo lazer, socialização e atividades escolares; 2 alunos (13,33%) o utilizam principalmente para jogos; e 1 aluno (6,66%) utiliza o dispositivo para redes sociais e vídeos. Observou-se que o aluno que utiliza o celular exclusivamente para tarefas escolares e pesquisas não apresentou alterações emocionais perceptíveis segundo os responsáveis.

Esses resultados estão de acordo com Amarante (2022) e Silva, Ramalho e Laport (2023), os quais apontam que estímulos digitais repetitivos podem afetar a regulação emocional devido à ativação do sistema de recompensa dopaminérgico. Por outro lado, 40% dos alunos não apresentaram alterações de humor, sugerindo que resiliência individual e fatores contextuais, como supervisão parental, podem mitigar os impactos emocionais do uso digital (Cruz; Costa; Silva, 2024).

Outra observação relevante diz respeito à atenção dos pais quanto ao tempo de uso e ao conteúdo acessado pelos filhos. De modo geral, todos os pais participantes (100%) demonstraram acompanhar o uso do celular no ambiente doméstico, tendo conhecimento sobre o intervalo e a finalidade desse uso, o que indica uma preocupação crescente das famílias em equilibrar o acesso às tecnologias com hábitos mais saudáveis e condizentes com a rotina escolar e social dos adolescentes.

Quanto aos comportamentos específicos observados pelos professores, os resultados quantitativos na amostra geral indicaram que inquietação e dificuldade de concentração foram os sinais mais recorrentes, com 65,5%. Em contraste, sintomas físicos antes de avaliações, isolamento social e desinteresse por atividades externas foram pouco observados (mais de 80% das respostas como “nunca observado”), sugerindo que o impacto do uso prolongado do celular recai principalmente sobre aspectos comportamentais e atencionais, enquanto manifestações emocionais mais intensas ou quadros de isolamento tendem a ser menos frequentes.

Essa tendência foi reforçada pela análise qualitativa das respostas abertas fornecidas pelos professores, especialmente em relação aos alunos da amostra de risco. Os relatos evidenciam comportamentos como apatia, sonolência, ansiedade, irritabilidade e distração recorrente.

A convergência entre os dados quantitativos e qualitativos sugere que o uso prolongado de celulares tende a se manifestar prioritariamente em dificuldades atencionais, redução do foco, sonolência e instabilidade emocional. Esses resultados estão

alinhados ao que afirmam Câmara *et al.* (2020) e Brumassio *et al.* (2023), segundo os quais o principal impacto do uso excessivo de dispositivos digitais está relacionado à distração e à diminuição da atenção, comprometendo o rendimento escolar. Já consequências emocionais mais intensas dependem, em grande parte, de vulnerabilidades individuais e do contexto familiar. Esses indicadores reforçam a presença de sinais de desatenção e impulsividade em parte do grupo, aspectos frequentemente associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos e à redução do tempo de sono (Brumassio *et al.*, 2023).

5 CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que o uso prolongado de celulares fora do ambiente escolar está associado a prejuízos no desempenho acadêmico de alunos do 6º ao 8º ano, conforme percepção de pais e professores. Verificou-se que o uso do celular por longos períodos demonstrou estar relacionado a alguma dificuldade escolar na maioria dos avaliados. No entanto, ressalta-se que esse uso não se apresenta como o único fator determinante para o desempenho escolar, uma vez que aspectos como contexto familiar, rotina de estudos e fatores emocionais também exercem influência significativa. A finalidade do uso, especialmente quando vinculada ao entretenimento e redes sociais, associada ao uso excessivo, mostrou-se um elemento relevante para alterações no comportamento escolar, refletindo-se em distração, redução da atenção e comprometimento das relações interpessoais no ambiente educativo.

A maioria dos estudantes avaliados utilizou o celular por mais de duas horas diárias, o que indica a tendência de adolescentes para o uso do celular por longos períodos, podendo impactar no seu desenvolvimento, como no caso de uso noturno, que foi diretamente relacionado à fadiga e sonolência durante o período escolar, se associando ainda a algum prejuízo no desenvolvimento escolar.

Os dados indicam uma maior prevalência de impactos no comportamento atencional e cognitivo, expressos pela inquietação e dificuldade de concentração, do que em manifestações emocionais intensas ou isolamento social. No entanto, os resultados em adolescentes com uso próximo ou acima do limite recomendado se assemelha ao da amostra geral, indicando a necessidade de estudo em uma amostra maior para sua conclusão.

Também foi possível perceber que os pais demonstram preocupação com o tempo de uso do celular e com o tipo de conteúdo acessado pelos filhos. Nosso estudo indicou que a supervisão parental e o contexto familiar desempenham papel relevante na mitigação dos efeitos negativos do uso digital, reforçando a importância de estratégias de mediação e orientação sobre o tempo e a finalidade do uso de dispositivos eletrônicos.

Portanto, conclui-se que a utilização prolongada e diversificada do celular pelos adolescentes compromete o rendimento escolar e o bem-estar socioemocional, no entanto, não é o único determinante para o bom ou mal desempenho escolar. Esse achado evidencia os múltiplos fatores que podem desencadear o fenômeno e ressalta a importância de novas pesquisas que explorem, de forma mais aprofundada, a interação entre fatores pessoais, familiares e tecnológicos no desenvolvimento dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

- AMARANTE, S. **O uso de telas e o desenvolvimento infantil**. Fiocruz, 2022. Disponível em: <https://www.iff.fiocruz.br/index.php/pt/?view=article&id=35:uso-das-telas&catid=8>. Acesso em: 12 mai. 2025.
- AMRA, B. et al. **Associação entre o sono e o uso noturno de celular entre adolescentes**. *Jornal de Pediatria*, v. 93, n. 6, p. 560-567, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.12.004>. Acesso em: 02 jun. 2025.
- ANGELINI, K. Desafios e oportunidades da lei que proíbe o uso de celulares nas escolas. **Revista Educação**, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2025. Disponível em: <https://revistaeducacao.com.br/2025/01/28/celulares-na-escola/>. Acesso em: 13 jun. 2025.
- ANTONIASSI, S. G. et al. Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 1, p. 01-12, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/L6fDw3crFXkMR5SFHCQpL5k/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 out. 2025.
- BARBOSA-SILVA, L. H.; PEREIRA, A. I. S.; RIBEIRO, F. A. A. Reflexões sobre os conceitos de adolescência e juventude: uma revisão integrativa. *Revista Prática Docente*, v. 6, n. 1, p. 01-20, 2021. Disponível em: <https://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/rpd/article/view/389/380>. Acesso em: 26 out. 2025.
- BORGES, H. M.; MAIA, R. S. O impacto do uso de smartphones e redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: uma revisão integrativa.

Research, Society and Development, v. 11, n. 15, p. 01-13, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37422>. Acesso em: 26 out. 2025.

BRASIL. Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 13 jan. 2025.

Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/115100.htm. Acesso em: 26 mai. 2025.

BRUMASSIO, F. et al. **Os Malefícios do excessivo tempo de tela durante a Covid-19 em crianças**: uma revisão integrativa. *Revista Saúde Multidisciplinar*, v. 15, n. 2, 2023.

Disponível em:

<http://revistas.famp.edu.br/revistasaudemultidisciplinar/article/view/677>. Acesso em: 13 mai. 2025.

CÂMARA, H. V. *et al.* **Principais prejuízos biopsicossociais no uso abusivo da tecnologia na infância**: percepções dos pais. *ID Online Revista de Psicologia*, v. 14, n. 51, p. 366-379, 2020.

Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2588>. Acesso em: 27 mai. 2025.

COSTA, M. C. G. O papel da família no desenvolvimento emocional do adolescente.

Revista Contemporânea, v. 4, n. 10, p. 01-19, 2024. Disponível em:

<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6351/4569>.

Acesso em: 26 out. 2025.

CRUZ, Letícia Alves da; COSTA, Maria Eduarda Melo; SILVA, Guilherme Augusto Duarte da. **O impacto da tecnologia na saúde mental dos adolescentes**. 2024. 19 f.

Monografia (Graduação em Psicologia) – UNIVAG, 2024. Disponível em:

<https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1965/1878>.

Acesso em: 02 jun. 2025.

CUNHA, N. P. A reconfiguração imposta pela sociedade híbrida: é estrutural, inclusive, com implicações na subjetividade humana. **Revista Tópicos**, v. 1, n. 1, p. 01-10, 2025.

Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/a-reconfiguracao-imposta-pela-sociedade-hibrida-e-estrutural-inclusive-com-implicacoes-na-subjetividade-humana>.

Acesso em: 07 nov. 2025.

DUNCKLEY, V. L. **Resete o cérebro do seu filho**. 1. ed., California: New World Library, 2015.

EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência & Saúde**, v. 2, n. 2, p. 01-02, 2022. Disponível em:

https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula%201%20_leitura_adolescencia_def_conc_criterios.pdf. Acesso em: 26 out. 2025.

GARCIA, I. A. et al. **Relação entre distúrbios do sono com vício e abuso em tecnologia**: impactos gerados na qualidade de vida de jovens adultos. *Brazilian Journal*

of Health Review, v. 7, n. 3, p. e70413, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/70413>. Acesso em: 2 jun. 2025.

GONÇALVES, D. S. **Parentalidade no contexto da conectividade digital: narrativas de mães adolescentes**. 2024. 56 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: https://ppg.psi.puc-rio.br/uploads/uploads/2025-03-26/1742997600_661561b96405d3bf93f75454bf519117.pdf. Acesso em: 26 out. 2025.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **No Brasil, 88,9% da população de 10 anos ou mais tinha celular em 2024**. Rio de Janeiro, IBGE Agência de notícias. Publicado em 24-07-2025. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/44032-no-brasil-88-9-da-populacao-de-10-anos-ou-mais-tinha-celular-em-2024>. Acesso em: 15 out. 2025.

MAGALHÃES, V. M. S. et al. **Efeitos do uso excessivo de telas no neurodesenvolvimento de crianças e adolescentes: o que diz a literatura**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 7, n. 3, p. 1956-1964, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n3p1956-1964>. Acesso em: 12 mai. 2025.

MARCINO, L. F. et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, n. 1, p. 01-08, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/Dk9XjQc5fK4GRqcNhh8LrXr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 out. 2025.

MENEZES, W. J.; CASTILHO, G. M.; SOUZA, W. C. Tecnologia, multitarefas e tecnoestresse: entre a hiperconectividade e os limites da atenção, memória de trabalho e saúde mental digital. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 8, p. 01-36, 2025.

MOURA, A. S. et al. A relação entre o uso excessivo de redes sociais e a saúde mental dos jovens. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 7, p. 2602-2611, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2711/2889>. Acesso em: 07 nov. 2025.

NASCIMENTO, A. K. S.; COSTA, B. A.; SILVA, M. A. O. **Os impactos emocionais da superexposição nas redes sociais**. 2021. 40 f. Monografia (Bacharelado em Psicologia) - Centro Universitário Brasileiro, 2021. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/PSICO/2021/os-impactos-emocionais-da-superexposicao-nas-redes-sociais16.pdf>. Acesso em: 12 mai. 2025.

NUNES, P. S. B. et al. Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 7, p. 2749-2759, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/J8zHp9rW7bRHS5JzZdfyZnp/?lang=pt>. Acesso em: 26 out. 2025.

OCDE. **Resultados do PISA 2022 (Volume I e II):** Nota do País Brasil. Paris: Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico, 2023. Disponível em: https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/11/pisa-2022-results-volume-i-and-ii-country-notes_2fca04b9/brazil_764ee0aa/61690648-en.pdf . Acesso em: 7 nov. 2025.

OLIVEIRA, D. M. de *et al.* O uso excessivo de tecnologias digitais e seus impactos nas competências socioemocionais de adolescentes. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 12, p. 01-27, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6825>. Acesso em: 26 out. 2025.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. **Desenvolvimento Humano**. 14ª ed., Porto Alegre: Artmed, 2022.

PEREIRA, V. A. O celular na sala de aula: amigo ou inimigo do aprendizado? **Revista FT**, v. 28, n. 1, p. 1-21, 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/o-celular-na-sala-de-aula-amigo-ou-inimigo-do-aprendizado/>. Acesso em: 12 mai. 2025.

SANTOS, A. L. P. et al. Os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento de crianças. **Revista FT**, v. 29, n. 1, p. 1-12, 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/os-impactos-do-uso-excessivo-de-telas-no-desenvolvimento-de-criancas/>. Acesso em: 02 jun. 2025.

SANTOS, I. M. *et al.* A influência das TICS no desempenho dos alunos. **Revista Educação e Linguagem**, v. 12, n. 1, p. e23, 2025. DOI: 10.23900/redli.v12n1-004. Disponível em: <https://www.cienciaesociedade.com/index.php/redli/article/view/23>. Acesso em: 15 out. 2025.

SILVA, A. O. et al. **Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes**. *Rev Bras Med Esporte*, v. 23, n. 5, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/5JtsVNPd3qkVZNbfXvNDbkq/?lang=pt>. Acesso em: 21 abr. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Orientação: Menos tela, mais saúde**. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf. Acesso em: 12 mai.

SILVA, A. J. C.; RAMALHO, L. M.; LAPORT, T. J. **Considerações sobre o vício dopaminérgico na adolescência através do uso das redes sociais e a intervenção cognitivo-comportamental**. *Revista Mosaico*, v. 14, n. 3, p. 231-237. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/3684/2248>. Acesso em: 02 jun. 2025.

STREY, M. N. et al. Família: interação, satisfação e fracassos na visão de adolescentes e jovens. **Nova Perspectiva Sistêmica**, v. 33, n. 78, p. 83-98, 2024. Disponível em: <https://revistanps.com.br/nps/article/view/686>. Acesso em: 26 out. 2025.

TEIXEIRA, I. et al. Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. **Revista Observatório**, v. 5, n. 5, p. 209-240, 2019.

VERCELLI, L. C. A. A influência das redes sociais na construção da identidade dos adolescentes: uma análise da minissérie “Adolescência”. **ECCOS Revista Científica**, v. 1, n. 74, p. 01-16, 2025. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/eccos/article/view/29354/11815>. Acesso em: 07 out. 2025.

XAVIER, M. J. L. B. et al. Influência das tecnologias na adolescência: uma visão integrativa. **Educação & Psicologia**, v. 2, n. 1, p.135-151, 2018. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/109/71>. Acesso em: 15 out. 2025.