A DEPENDÊNCIA DIGITAL INFANTIL E SEUS REFLEXOS NAS RELAÇÕES SOCIAIS: UMA ANÁLISE MULTIDISCIPLINAR

Camilla de Almeida Menezes
https://lattes.cnpq.br/9934527094235305
Fabrisio Oliveira Santos
http://lattes.cnpq.br/8408267502472955

RESUMO

O presente artigo propõe uma análise multidisciplinar da dependência digital infantil e seus reflexos nas relações sociais, considerando os impactos psicológicos, educacionais e jurídicos do uso excessivo de tecnologias digitais por crianças. A partir da articulação de estudos teóricos e empíricos, observou-se que o uso descontrolado de dispositivos digitais está relacionado a prejuízos no desenvolvimento de habilidades sociais, aumento da solidão, dificuldades escolares e enfraquecimento dos vínculos familiares. A pesquisa também evidencia o papel crucial da mediação parental e da atuação da escola como fatores protetivos diante dos riscos associados à exposição precoce e prolongada às telas. Conclui-se que a dependência digital na infância deve ser compreendida como um fenômeno complexo, que exige ações integradas entre família, escola, profissionais da saúde e políticas públicas.

Palavras-chave: Dependência digital. infância; mediação parental. relações sociais. tecnologia.

1 INTRODUÇÃO

O avanço das tecnologias digitais e a popularização de dispositivos conectados à internet transformaram radicalmente a forma como os indivíduos interagem, se comunicam e constroem vínculos sociais. Aplicativos de redes sociais, smartphones e plataformas online passaram a ocupar um espaço central no cotidiano das pessoas, criando novos padrões de interação que transcendem fronteiras geográficas e temporais (Liang *et al.,* 2023; Shang-Yu *et al.,* 2022). Apesar dos benefícios associados à conectividade constante como acesso rápido à informação, ampliação das redes de contato e facilitação das interações sociais, emergem preocupações sobre os efeitos adversos do uso excessivo dessas tecnologias, principalmente no que se refere à dependência digital e seus impactos nas relações interpessoais (Ahmed; Hassan, 2023; Martins; Souza, 2023).

A dependência digital é definida como o uso compulsivo e descontrolado de tecnologias digitais, caracterizado por sintomas como tolerância, abstinência, interferência nas atividades diárias e prejuízo em aspectos emocionais, cognitivos e sociais (Ergün, Özkan; Griffiths, 2023; Meynadier *et al.,* 2024). No campo das relações sociais, a literatura científica tem apontado que essa dependência pode levar à deterioração da qualidade dos vínculos afetivos, aumento dos sentimentos de solidão, redução da satisfação nos

relacionamentos e dificuldades na manutenção de interações presenciais significativas (Oliveira; Ribeiro, 2023; Luo; Han, 2021).

Estudos recentes indicam ainda que fenômenos como o phubbing (ignorar pessoas próximas em favor do celular) e o medo de ficar de fora (fear of missing out — FOMO) intensificam conflitos conjugais, familiares e amizades, contribuindo para a fragilização das redes de apoio emocional (Wei, 2023; Zhong *et al.,* 2025).

Diante da crescente inserção das tecnologias digitais nas esferas pública e privada, torna-se urgente compreender como a dependência digital está reconfigurando os modelos tradicionais de socialização e relacionamento. Embora existam avanços nas pesquisas sobre o tema, os resultados ainda são fragmentados e, por vezes, contraditórios, dificultando a formulação de intervenções eficazes e estratégias de enfrentamento. Por isso, este artigo busca consolidar as evidências disponíveis, analisando criticamente os impactos da dependência digital sobre as relações sociais e identificando as principais lacunas na literatura científica atual.

Assim, o objetivo deste estudo é analisar a dependência digital e seus efeitos nas interações e nos vínculos sociais, fornecendo uma visão abrangente das dimensões afetadas, dos mecanismos envolvidos e das implicações para a saúde mental e social dos indivíduos. Espera-se que os resultados possam contribuir para o avanço do conhecimento teórico, além de orientar práticas e políticas voltadas à promoção de um uso mais equilibrado e consciente das tecnologias.

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de natureza teórico-reflexiva, com abordagem multidisciplinar, fundamentada na análise documental e bibliográfica. Foram analisados três artigos científicos de áreas distintas (educação, psicologia e direito), com o objetivo de compreender a complexidade da dependência digital infantil e seus reflexos nas interações sociais. A seleção dos textos considerou sua atualidade, relevância temática e representatividade no campo investigado. O método adotado foi o analítico-interpretativo, buscando estabelecer conexões entre os conceitos-chave identificados nos textos e a realidade social observada. A análise permitiu a identificação de fatores de risco e proteção, bem como contribuiu para a proposição de recomendações práticas e educativas voltadas à mitigação dos efeitos negativos do uso excessivo da tecnologia por crianças.

2 DESENVOLVIMENTO

A dependência digital, caracterizada pelo uso excessivo de dispositivos tecnológicos e redes sociais, tem se configurado como um fenômeno complexo que impacta diversos aspectos da vida social e psicológica. Estudos recentes apontam que o avanço tecnológico não apenas transformou as formas de comunicação, mas também reconfigurou as dinâmicas sociais, influenciando diretamente a qualidade das relações interpessoais. Martins e Souza (2023) observam que o celular tornou-se uma extensão do corpo humano, alterando hábitos cotidianos, inclusive entre estudantes, que passam a ter dificuldades de concentração e socialização presencial. Esse padrão, segundo os autores, afeta negativamente o rendimento acadêmico e a capacidade de desenvolver vínculos sociais saudáveis.

A literatura internacional reforça essa visão ao destacar a internet e as redes sociais como elementos centrais nesse processo. Oliveira e Ribeiro (2023) identificaram que sentimentos como solidão e afastamento familiar são frequentemente associados à dependência digital, sugerindo que, embora o ambiente virtual seja visto como espaço de conexão, ele também gera efeitos paradoxais, promovendo isolamento no mundo físico. Luo e Han (2021) aprofundam essa perspectiva ao apontar que o sofrimento psicológico, como ansiedade e estresse, está diretamente relacionado ao uso excessivo das redes, sendo esses fatores mediadores importantes entre a dependência digital e a insatisfação nos relacionamentos interpessoais.

Além disso, Ahmed e Hassan (2023) chamam atenção para o fenômeno do phubbing, que consiste em ignorar pessoas ao redor para priorizar o uso do celular. Esse comportamento intensifica não apenas o afastamento social, mas também prejudica a saúde mental, criando um ciclo em que o indivíduo busca refúgio no ambiente digital para escapar de suas próprias dificuldades emocionais, mas, paradoxalmente, acaba reforçando tais dificuldades. Wang e Chen (2023), utilizando metodologias centradas em variáveis e perfis pessoais, mostraram que a dependência das redes sociais entre adolescentes está fortemente relacionada a fatores individuais, como autoestima e necessidade de aprovação social, além do contexto social, como pressão dos pares.

O impacto nas relações sociais também é evidenciado nos estudos de Ergün, Özkan e Griffiths (2023), que identificaram o uso compulsivo da internet como mediador-chave entre dependência digital e indicadores de saúde mental. Nesse contexto, emerge a noção de que os impactos da dependência digital não podem ser analisados isoladamente, mas sim como parte de um sistema complexo em que fatores emocionais, cognitivos e sociais se entrelaçam. Meynadier *et al.,* (2024) complementam essa análise ao apontar que aspectos como depressão, ansiedade, medo de perder algo (Fear of Missing Out – FOMO) e solidão são fatores que não apenas decorrem do uso excessivo, mas também o alimentam, reforçando padrões aditivos.

O estudo de Shang-Yu *et al.,* (2022) destaca que adolescentes com altos níveis de dependência digital apresentam dificuldades acentuadas nas interações interpessoais, evidenciando que o impacto vai além do indivíduo e se estende para o modo como ele se insere em redes sociais reais. Já Liang *et al.,* (2023), em uma revisão sistemática, apontam que a dependência das redes sociais é impulsionada por mecanismos de recompensa das plataformas, características individuais e influências sociais, compondo um cenário multifatorial. Wei (2023) amplia a discussão ao demonstrar que os efeitos negativos da adição às redes não se restringem às amizades ou relações familiares, mas também atingem a intimidade e a satisfação nos relacionamentos amorosos, especialmente entre jovens adultos.

Outros estudos, como os de Huff *et al.,* (2024) e Zhong *et al.,* (2025), destacam o papel mediador de fatores como suporte social, emoções negativas e autocontrole na relação entre uso excessivo de tecnologia e impacto nas relações sociais. Esses achados sugerem que não apenas a frequência ou intensidade do uso importa, mas também os recursos psicológicos e sociais disponíveis para o indivíduo lidar com as demandas e pressões do mundo digital. Wang e Zeng (2024), em uma meta-análise, confirmaram a solidão como um importante fator de risco para o desenvolvimento de dependência digital, reforçando a ideia de que a busca por conexões virtuais muitas vezes surge como tentativa de suprir carências emocionais pré-existentes.

Essas evidências reforçam a compreensão de que a dependência digital é um fenômeno multidimensional, com raízes que se entrelaçam entre os campos psicológico, social e relacional. Crianças e adolescentes, ainda em processo de desenvolvimento de sua identidade e maturidade emocional, tendem a ser mais vulneráveis a esses efeitos. A busca por aceitação em redes sociais, a comparação constante com padrões irreais e a necessidade de validação por curtidas e comentários criam um ciclo de recompensa emocional artificial que interfere diretamente na autoestima e na autopercepção. Esse processo compromete a construção de vínculos autênticos e o senso de pertencimento nas interações presenciais, deslocando o afeto e o reconhecimento para o ambiente virtual.

Além disso, o desequilíbrio provocado pela imersão digital excessiva também afeta o ritmo biológico e a saúde física dos indivíduos. A exposição prolongada às telas, especialmente à noite, prejudica a qualidade do sono e interfere na liberação de melatonina, hormônio essencial para o descanso adequado. Esse déficit de sono tem impacto direto na regulação emocional, na memória, no desempenho escolar e na tolerância ao estresse. Para crianças e adolescentes em idade escolar, isso representa uma ameaça significativa ao seu desenvolvimento global, dificultando a capacidade de concentração, a paciência nas interações e o engajamento em atividades sociais fora do ambiente digital.

Outro ponto relevante é que a dependência digital pode camuflar ou até agravar transtornos preexistentes, como ansiedade, depressão e TDAH. Em muitos casos, o uso desmedido da tecnologia surge como uma estratégia de enfrentamento para desconfortos internos, funcionando como uma fuga emocional. No entanto, ao invés de oferecer alívio, essa prática tende a amplificar os sintomas, levando à alienação emocional e à deterioração dos laços sociais. Assim, a dependência digital deve ser compreendida não apenas como um problema de conduta, mas como um sintoma de questões mais profundas, que exigem uma abordagem interdisciplinar envolvendo saúde mental, educação e responsabilidade familiar.

2.1 A Imersão da Criança no Mundo Digital

A infância contemporânea tem sido profundamente impactada pela presença constante das tecnologias digitais. Celulares, tablets, computadores e outros dispositivos passaram a ocupar um papel central no cotidiano infantil, influenciando não apenas as formas de brincar e aprender, mas, sobretudo, as maneiras de se relacionar com o mundo e com os outros. O fácil acesso à internet, aliado ao forte apelo das redes sociais e dos jogos digitais, tem suscitado uma série de preocupações no campo educacional, psicológico e jurídico, sobretudo no que diz respeito ao uso excessivo desses recursos e aos seus impactos nas relações sociais das crianças.

De acordo com Ramos *et al.,* (2022), o consumo de mídias digitais — especialmente os jogos — é uma prática cotidiana entre crianças, que frequentemente utilizam esses dispositivos como principal forma de entretenimento e interação social. Em sua pesquisa com estudantes do 6º ano do Ensino Fundamental, os autores constataram que 17,24% das crianças jogam mais de oito horas por dia. Os dados revelaram ainda uma relação inversamente proporcional entre o controle parental e o tempo de exposição às telas: quanto maior a supervisão dos pais, menor o tempo dedicado ao uso de jogos digitais. Isso evidencia o papel essencial da mediação adulta no controle e orientação do uso da tecnologia.

Contudo, o que poderia ser uma relação equilibrada e saudável com as tecnologias tem, em muitos casos, se transformado em um quadro de dependência digital infantil. Tal condição, caracterizada pelo uso compulsivo de dispositivos e prejuízos nas esferas emocional e social, é frequentemente agravada pela ausência de diálogo e acompanhamento por parte dos responsáveis. Para Rodrigues e Santana (2022), essa negligência pode configurar um tipo de "abandono digital", no qual a criança é deixada à mercê dos riscos do ambiente virtual, como conteúdos inapropriados, cyberbullying, aliciamento e isolamento social. A autora alerta que, da mesma forma que não se permite que crianças pequenas permaneçam sozinhas em espaços públicos, não se deve permitir que naveguem na internet sem supervisão e orientação.

Sob a perspectiva psicossocial, Nós (2024) destacamos que o uso excessivo das tecnologias na infância compromete significativamente o desenvolvimento de competências essenciais, como a socialização, a aprendizagem e a construção de vínculos afetivos. A autora ressalta que a imersão prolongada em telas afeta a comunicação presencial, prejudica o rendimento escolar e acentua sentimentos de solidão e ansiedade. Em vez de estreitar laços e promover a educação, a tecnologia — quando utilizada de forma excessiva e desregulada — tem afastado as crianças da convivência familiar e de interações reais e saudáveis.

Embora existam benefícios associados ao uso consciente das tecnologias — como o desenvolvimento de habilidades cognitivas, coordenação motora e raciocínio lógico (Ramos *et al.,* 2022) —, é fundamental diferenciar o uso pedagógico do uso compulsivo. A ausência de limites e de intencionalidade educativa transforma o potencial de aprendizado em fator de risco. Nessa perspectiva, o conceito de "parentalidade distraída", discutido por Rodrigues e Santana (2022), torna-se relevante: pais que, embora fisicamente presentes, estão emocionalmente ausentes devido à sua própria hiperconectividade, contribuem para o agravamento da dependência digital em seus filhos.

Além da mediação no âmbito familiar, a escola exerce papel essencial na promoção de uma cultura digital crítica e equilibrada. É no espaço escolar que a criança vivencia experiências de convivência mais amplas, sendo desafiada a respeitar regras coletivas e desenvolver habilidades como empatia e cooperação. A inclusão da discussão sobre o uso consciente da tecnologia nos projetos pedagógicos, bem como a supervisão de práticas digitais, pode contribuir para o desenvolvimento de um olhar mais reflexivo sobre o mundo virtual. A ausência desse trabalho educativo favorece a naturalização da dependência digital e perpetua comportamentos prejudiciais à saúde emocional e à formação social da criança.

Outro fator relevante diz respeito à arquitetura das plataformas digitais e aos algoritmos que operam com base em lógica de recompensa. Jogos e redes sociais são programados para estimular engajamento contínuo por meio de mecanismos como notificações constantes, reações instantâneas e desbloqueio de recompensas. Essas estratégias ativam o sistema de dopamina do cérebro, gerando prazer imediato e dificultando a autorregulação. Quando essas experiências não são equilibradas com interações reais, afetivas e coletivas, há prejuízo significativo no desenvolvimento de competências sociais como empatia, escuta ativa e cooperação.

A psiquiatra Ana Beatriz Barbosa Silva, em sua obra Mentes Inquietas (2014), chama atenção para o fato de que o excesso de estímulos digitais pode agravar sintomas relacionados ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), como

impulsividade, desatenção e inquietação. Segundo a autora, o cérebro em formação necessita de pausas, silêncio e relações humanas autênticas para organizar experiências e consolidar aprendizados. Entretanto, o consumo contínuo de conteúdos rápidos e fragmentados, comuns nos jogos e redes sociais, cria uma sobrecarga sensorial que dificulta o processamento cognitivo, aumentando quadros de ansiedade e intolerância à frustração, com reflexos negativos no convívio social e no rendimento escolar.

Ainda segundo Silva (2014), a exposição excessiva às telas pode comprometer o desenvolvimento da autorregulação emocional, uma habilidade fundamental para uma convivência social saudável. Crianças que passam longos períodos em ambientes digitais altamente estimulantes apresentam maior dificuldade em lidar com frustrações, esperas e limites do mundo real. Essa dissonância pode se manifestar em comportamentos agressivos, retraimento social ou dependência de estímulos externos para se manterem motivadas. Para a autora, o uso equilibrado da tecnologia deve ser orientado por adultos presentes e afetivos, que proponham atividades alternativas e estimulem o desenvolvimento emocional da criança.

Além dos impactos cognitivos e emocionais, Ana Beatriz Barbosa Silva também ressalta, em sua abordagem, a importância do vínculo afetivo e do olhar humanizado sobre a criança hiperconectada. A autora defende que o excesso de tempo nas telas muitas vezes mascara questões emocionais mais profundas, como a carência de atenção, o sentimento de rejeição ou a necessidade de pertencimento, que não estão sendo atendidas nos vínculos reais. Segundo ela, é preciso compreender que a dependência digital não é apenas uma questão de comportamento, mas também um pedido silencioso de conexão e segurança. Nesse sentido, a autora propõe que pais, professores e cuidadores não apenas limitem o tempo de uso, mas restabeleçam o vínculo afetivo com a criança, criando espaços de escuta, convivência e diálogo. A presença atenta do adulto é, para Ana Beatriz, o principal antídoto contra os efeitos nocivos da superexposição tecnológica (Silva, 2014).

Ademais, é preciso considerar o impacto da imersão digital na formação da identidade infantil. A construção do autoconhecimento e da autoestima ocorre, essencialmente, por meio da interação com o outro e da validação social. Nas redes digitais, essa validação é frequentemente mediada por filtros, curtidas e seguidores, o que pode induzir à busca constante por aprovação externa e comprometer a autenticidade da criança. Comparações com padrões inatingíveis, reforçados por influenciadores e conteúdos manipulados, podem gerar sentimentos de inadequação, frustração e baixa autoestima, prejudicando o desenvolvimento de uma identidade segura e resiliente.

Diante de todos esses fatores, torna-se evidente que a dependência digital infantil deve ser enfrentada por meio de uma abordagem multidisciplinar, que envolva família, escola, profissionais da saúde e instâncias jurídicas. O uso da tecnologia na infância não pode ser demonizado, mas deve ser acompanhado com responsabilidade, intencionalidade e afeto. A mediação consciente, o estabelecimento de limites claros e a promoção de interações sociais presenciais são pilares fundamentais para que as crianças cresçam em equilíbrio com o mundo digital, desenvolvendo-se de forma saudável em suas dimensões cognitivas, emocionais e sociais.

2.2 Resultados e discussões

A análise multidisciplinar sobre a dependência digital infantil evidencia um fenômeno complexo e crescente que requer atenção de diferentes campos do saber. As evidências extraídas dos três estudos analisados confirmam que o uso intensivo e descontrolado de tecnologias digitais na infância não ocorre de forma isolada, mas está diretamente associado a fatores sociais, afetivos e educacionais.

A pesquisa de Ramos *et al*. (2022) destaca que a maioria das crianças entre 10 e 12 anos dedica de 1 a 2 horas por dia aos jogos digitais, mas 17,24% ultrapassam 8 horas diárias, configurando um quadro preocupante de uso excessivo. Observou-se que o tempo de exposição às telas está diretamente relacionado à presença ou ausência de mediação parental: crianças cujos pais controlam o tempo de uso tendem a apresentar menor imersão. No entanto, 76,27% das crianças afirmaram que seus responsáveis não conversam sobre os jogos nem demonstram interesse, o que demonstra uma lacuna significativa no acompanhamento e na educação digital.

Paralelamente, Rodrigues e Santana (2022) reforçam que esse distanciamento parental pode ser compreendido como abandono digital, o que configura não apenas uma omissão afetiva, mas também uma violação do dever constitucional e legal de cuidado. Os autores relacionam esse abandono com o risco aumentado de exposição a práticas perigosas como o cyberbullying, sexting e aliciamento, além de danos emocionais como isolamento, ansiedade e depressão. A “parentalidade distraída” contribui para que a criança utilize a internet como um espaço substituto de afeto, criando relações frágeis e desreguladas com o mundo social.

Por outro lado, é importante reconhecer que as tecnologias não são, em si, vilãs do desenvolvimento infantil. Ramos *et al.* (2022) identificaram ganhos cognitivos e de atenção associados ao uso moderado de jogos digitais, especialmente quando integrados com estratégias pedagógicas ou mediados por adultos. A interação com jogos pode estimular funções executivas, desenvolver criatividade e promover o aprendizado lúdico. Contudo, a ausência de limites e de orientação transforma o potencial educativo em risco de dependência.

A autora Angélica Nós (2024) chama atenção para o papel da escola e da família como núcleos de formação ética e cidadã, onde o uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) deve ser tratado com intencionalidade educativa. O Marco Civil da Internet e o Estatuto da Criança e do Adolescente apontam que é dever do adulto assegurar um ambiente digital seguro, supervisionado e adequado à idade da criança.

O cruzamento das evidências indica que o uso saudável das tecnologias na infância depende diretamente de três fatores principais: (1) mediação ativa e afetiva da família, (2) orientação consciente no ambiente escolar, e (3) regulamentação e responsabilidade compartilhada entre Estado, escola e responsáveis. O uso excessivo, por sua vez, revela falhas em uma ou mais dessas frentes.

3 CONCLUSÃO

A dependência digital infantil é um fenômeno contemporâneo que se manifesta não apenas pelo tempo excessivo de uso de tecnologias, mas, sobretudo, pela forma como as crianças interagem com os dispositivos e se relacionam socialmente através deles. Este estudo mostrou que os impactos da dependência digital ultrapassam o campo da saúde

mental e do desenvolvimento cognitivo, afetando diretamente as relações sociais, familiares e escolares.

A ausência de mediação familiar, a desinformação sobre os riscos da exposição precoce e prolongada às telas, e a dificuldade de estabelecer limites entre o mundo real e virtual têm contribuído para o isolamento, a fragilidade dos vínculos afetivos e a substituição das interações presenciais por vínculos digitais instáveis. Diante disso, a mediação parental deve ser entendida como um ato de responsabilidade e cuidado, fundamental para a formação de uma infância conectada, porém crítica, segura e socialmente ativa.

É necessário ampliar o debate sobre políticas públicas voltadas à educação digital, formação de professores e apoio às famílias no processo de orientação sobre o uso das tecnologias. A escola, por sua vez, deve assumir papel ativo na formação crítica e ética das crianças diante das mídias, promovendo o uso pedagógico e socialmente responsável desses recursos.

Por fim, é essencial que os adultos reconheçam a internet como um espaço social real, onde as crianças estão inseridas e em constante formação. Assim como não se deixa uma criança sozinha na rua, também não se deve deixá-la sozinha no mundo virtual.

REFERÊNCIAS

AHMED, S. I.; HASSAN, S. Social media addiction and poor mental health: examining the mediating roles of internet addiction and phubbing. **Psychological Reports**, v. 126, n. 5, p. 2105–2124, 2023. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00332941231166609. Acesso em: 27 maio 2025.

ERGÜN, N.; ÖZKAN, Z.; GRIFFITHS, M. D. Social media addiction and poor mental health: examining the mediating roles of internet addiction and phubbing. **Psychological Reports**, v. 126, n. 5, p. 2105–2124, 2023. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00332941231166609. Acesso em: 27 maio 2025.

HUFF, N. R. et al. Digital addiction and interpersonal relationships: a systematic review and meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, v. 104, p. 1223, 2024. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735824001223. Acesso em: 27 maio 2025.

LIANG, M. *et al*. **Factors influencing social media addiction: a systematic review.** Aslib Journal of Information Management, v. 75, n. 6, p. 1234–1251, 2023. Disponível em: https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/AJIM-10-2022-0476/full/html. Acesso em: 27 maio 2025.

LUO, Y.; HAN, X. Exploring the association between social media addiction and relationship satisfaction: psychological distress as a mediator. **International Journal of**

Mental Health and Addiction, v. 19, p. 1356–1374, 2021. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-021-00658-0. Acesso em: 27 maio 2025.

MARTINS, A. B.; SOUZA, C. R. **A dependência digital: como o celular está influenciando o comportamento dos estudantes.** New Science Academic Journal, v. 2, n. 4, p. 25-40, 2023. Disponível em: https://periodicos.newsciencepubl.com/ans/article/view/625. Acesso em: 27 maio 2025.

MEYNADIER, J. *et al*. **Social media addiction, metacognitions, depression, anxiety, fear of missing out (FOMO), loneliness, and mindfulness.** International Journal of Mental Health and Addiction, 2024. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-024-01440-8. Acesso em: 27 maio 2025.

NÓS, Angélica. **O uso excessivo das tecnologias digitais e seus impactos nas relações psicossociais em diferentes fases do desenvolvimento humano.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 09, 2024. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14656. Acesso em: 22 maio 2025.

OLIVEIRA, T. F.; RIBEIRO, M. S. **Mundo on-line: interações entre dependência de internet, sentimentos de solidão e relações familiares.** Revista Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia, v. 16, n. 2, p. 140-160, 2023. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/gerais/article/view/45762. Acesso em: 27 maio 2025.

RAMOS, Daniela Karine *et al*. **Mídias e jogos digitais na infância: consumo, usos e mediações.** *Interacções,* n. 63, pp. 122–144, 2022. Disponível em: https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/27347. Acesso em: 15 maio 2025.

SHANG-YU, Y. *et al*. **Smartphone, social media, and online gaming addiction: effect on adolescent interpersonal interactions.** Healthcare, v. 10, n. 5, p. 963, 2022. Disponível em: https://www.mdpi.com/2227-9032/10/5/963. Acesso em: 27 maio 2025.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes inquietas**: TDAH: desatenção, hiperatividade e impulsividade. Rio de Janeiro: Principium, 2014. 270 p.

RODRIGUES, Cristiane Terezinha; SANTANA, Viviane Candeia Paz de. **Abandono digital de crianças e adolescentes e a responsabilidade parental.** Revista de Direito – Viçosa, v. 14, n. 02, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/365495473_Abandono_digital_de_criancas_e_adolescentes_e_a_responsabilidade_parental. Acesso em: 20 maio 2025.

WANG, Y.; CHEN, J. **Social relationships and social media addiction among adolescents: variable-centered and person-centered approaches.** Computers in Human Behavior, v. 145, p. 107818, 2023. Disponível em:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563223001917. Acesso em: 27 maio 2025.

WANG, Y.; ZENG, Y. **Loneliness and internet addiction: a meta-analysis.** BMC Public Health, v. 24, n. 18366, 2024. Disponível em: https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18366-4. Acesso em: 27 maio 2025.

WEI, L.-W. **Social media addiction and romantic relationship outcomes among Chinese undergraduates.** European Journal of Education Studies, v. 10, n. 3, p. 234–250, 2023. Disponível em: https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/5055. Acesso em: 27 maio 2025.

ZHONG, G. *et al.* **Social support and smartphone addiction: examining the mediating roles of negative emotions and self-control.** BMC Psychiatry, v. 25, n. 6615, 2025. Disponível em: https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-025-06615-8. Acesso em: 27 maio 2025.