



# I CONGRESSO DE PSICOLOGIA

DO LITORAL OESTE CEARENSE

27 A 29 DE AGOSTO

PSICOLOGIA E CONECTIVIDADE DIANTE DOS DESAFIOS ÉTICOS E  
RESPOSTAS EMOCIONAIS AO MUNDO DIGITAL.

## IMPACTOS DO USO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES SOCIAIS DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

<sup>1</sup>Maria Gervânia Vasconcelos Mota  
<sup>1</sup>Tainá Ingrid Uchôa de Souza  
<sup>1</sup>Francisco Gustavo Lima Rodrigues  
<sup>1</sup>Benedita Silvia Frota da Costa  
<sup>2</sup>Leidiane Carvalho de Aguiar

<sup>1</sup>Centro Universitário Inta – UNINTA Sobral, Ceará, Brasil; <sup>2</sup>Universidade Federal do Ceará (UFC), Sobral, Ceará, Brasil.

**Eixo temático:** Psicologia, Tecnologia e Subjetividade: Desafios na Era Digital

**Modalidade:** Comunicação Oral

**Link do ORCID do 1º autor:** <https://orcid.org/0009-0007-0564-2466>

### Resumo

A adolescência é uma fase marcada por transformações em diversos aspectos, sendo definida não somente por fatores biológicos, como também por uma construção social. Nessa conjuntura, é crucial o desenvolvimento de Habilidades Sociais, fundamentais para o bem-estar psicológico dos adolescentes. O trabalho teve como objetivo analisar os impactos do uso de telas no desenvolvimento das habilidades sociais de adolescentes, com base em evidências científicas disponíveis na literatura, por meio de uma revisão integrativa. Foram selecionados nove artigos científicos, nas bases de dados CAPES e PubMed, de acordo com critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Os resultados foram organizados em três categorias: (1) Fatores que influenciam os impactos do uso de telas nas HS; (2) Qualidade das interações sociais digitais e presenciais e (3) Estratégias tecnológicas para promover HS. Evidenciou-se que os impactos do uso de telas variam conforme o conteúdo acessado e características individuais, como sintomas de ansiedade social. Enquanto o uso excessivo pode contribuir para isolamento, vício e prejuízos emocionais, o uso consciente pode favorecer a comunicação, empatia e convívio social. Ademais, intervenções tecnológicas bem conduzidas demonstraram potencial para desenvolver HS, como empatia e assertividade. Conclui-se que o uso de telas pode ser tanto benéfico quanto prejudicial ao desenvolvimento de jovens e adolescentes, sendo fundamental o equilíbrio no uso e o estímulo à autorregulação. A temática apresenta relevância crescente e requer aprofundamento em futuras pesquisas.

**Palavras-chave:** Dispositivos eletrônicos, Habilidades Sociais, Adolescência.



# I CONGRESSO DE PSICOLOGIA

DO LITORAL OESTE CEARENSE

27 A 29 DE AGOSTO

PSICOLOGIA E CONECTIVIDADE DIANTE DOS DESAFIOS ÉTICOS E  
RESPOSTAS EMOCIONAIS AO MUNDO DIGITAL.



## 1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase marcada por transformações em diversos aspectos, sendo definida não somente por fatores biológicos, como também por uma construção social, condição essa que varia de acordo com a cultura e o ambiente em que os sujeitos estão inseridos (Bock *et al.*, 2022). No Ocidente, no século XX essa fase passou a ser reconhecida como um estágio dotado de peculiaridades e competências distintas (Papalia; Martorell, 2021). Nesse contexto, destacam-se processos de descobertas relacionadas à autoimagem corporal, à construção da identidade, ao desenvolvimento da habilidade de comunicação e do sentimento de autoconsciência, aspectos que são essenciais nos relacionamentos interpessoais (Santos, 2021).

Dentre os aspectos centrais para o bem-estar psicológico adolescente, as Habilidades Sociais (HS) emergem como um repertório comportamental essencial, definidas como uma classe de comportamentos sociais que resultam em consequências favoráveis para o indivíduo (Dell Prette & Dell Prette, 2011). Estas podem ser adquiridas por contingências naturais, ou por meio do que denomina-se Treinamento de Habilidades Sociais (THS), que consiste em estratégias e técnicas para ampliar o repertório comportamental com foco em habilidades sociais. (Dell Prette & Dell Prette, 2011).

Nessa conjuntura, os adolescentes podem desenvolver HS, que são importantes para a resolução de conflitos e construção de relações saudáveis (Andretta *et al.*, 2021). Considerando a relevância destas, especialmente nesse período de vida, “na incessante evolução tecnológica, as Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) têm facilitado a comunicação e interações sociais. Com o acesso facilitado à internet, o consumo da tecnologia só vem crescendo” (Andretta *et al.*, 2021, p. 44 ).

Assim sendo, o tempo de exposição às telas, especialmente devido o acesso às mídias sociais tem se tornado cada vez mais presente no cotidiano dos adolescentes (Chen *et al.*, 2021). Apesar de existirem vantagens quanto a utilização dos dispositivos eletrônicos, quando utilizados de forma excessiva podem surgir desvantagens, principalmente ao limitar experiências relacionais fundamentais para o desenvolvimento saudável desse público, o que tem surgido preocupações quanto aos possíveis impactos dessa prática no desenvolvimento das habilidades sociais (Andretta *et al.*, 2021).



# I CONGRESSO DE PSICOLOGIA

DO LITORAL OESTE CEARENSE

27 A 29 DE AGOSTO

PSICOLOGIA E CONECTIVIDADE DIANTE DOS DESAFIOS ÉTICOS E  
RESPOSTAS EMOCIONAIS AO MUNDO DIGITAL.

Conforme a última pesquisa da TIC Kids Online Brasil (Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2022), 92% dos adolescentes entre 9 e 17 anos utilizam a Internet, sendo o celular o dispositivo mais usado. Além disso, 86% desse público com essa faixa etária e 96% entre 15 e 17 anos já possuem um perfil em redes sociais. Esses dados revelam um cenário que demanda atenção no que diz respeito ao impacto da exposição a telas nas Habilidades Sociais dos adolescentes.

## 2. OBJETIVO

Analisar os impactos do uso de telas no desenvolvimento das habilidades sociais de adolescentes, com base em evidências científicas disponíveis na literatura, por meio de uma revisão integrativa.

## 3. MÉTODO

Esta pesquisa consiste em uma revisão integrativa da literatura, que permite reunir e analisar estudos teóricos e empíricos já publicados sobre determinado fenômeno. (Mendes *et al.*, 2008). Foi realizado um levantamento bibliográfico em julho de 2025 nas bases de dados: Portal de Periódicos da CAPES e PubMed, utilizando os descritores: "social media", "adolescence", "development" e "social skills", combinados com o operador booleano AND.

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos originais, em inglês, revisados por pares, com acesso aberto, publicados entre os anos de 2020 e 2025, nas áreas das Ciências da Saúde e Humanas. Foram excluídos da revisão: publicações indisponíveis na íntegra, revisões, teses e dissertações. Após estabelecer os critérios de inclusão e exclusão, a seleção foi realizada em três etapas: leitura dos títulos, análise dos resumos e leitura na íntegra. Foram identificados na base de dados Portal de Periódicos da CAPES 57 artigos, dos quais 6 foram incluídos. Já na PubMed, foram encontrados 47 artigos, dos quais 3 foram selecionados.

Para a extração dos dados, foi utilizado uma planilha contendo autores, ano de publicação, objetivo do estudo e principais resultados. Em seguida, como método de análise, valeu-se da análise de conteúdo (Bardin, 2011), priorizando a elaboração de categorias mutuamente exclusivas: (1) fatores que influenciam os impactos do uso de telas nas habilidades sociais; (2) qualidade das interações sociais no ambiente digital e presencial; e (3) estratégias tecnológicas para promover habilidades sociais.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO



# I CONGRESSO DE PSICOLOGIA

DO LITORAL OESTE CEARENSE

27 A 29 DE AGOSTO

PSICOLOGIA E CONECTIVIDADE DIANTE DOS DESAFIOS ÉTICOS E  
RESPOSTAS EMOCIONAIS AO MUNDO DIGITAL.

Foram levantados e analisados nove artigos científicos, dentre eles: Aslan; Polat (2024), Chamarro *et al.* (2024), Steinsbekk *et al.* (2024), Gaspar *et al.* (2023), McAlister *et al.* (2024), Zimmerman *et al.* (2024), Lamash *et al.* (2024), Phillips *et al.* (2025), Johnson *et al.* (2021), sendo estes categorizados em três eixos temáticos a seguir.

- **Categoria 1: Fatores que influenciam os impactos do uso de telas nas habilidades sociais**

Esta categoria compreende as discussões propostas sobre os diversos fatores que influenciam os impactos do uso de telas nas habilidades sociais de adolescentes, como ansiedade social, ambiente e regulação emocional.

Tendo em vista que a internet é um estimulante a compulsões, adições e pensamentos depressivos (Aslan; Polat, 2024), Chamarro *et al.* (2024) investigaram a relação entre estresse e risco de suicídio em adolescentes espanhóis, considerando o uso problemático da internet (PIU), transtorno de jogo (DG) e regulação emocional (ER). Segundo o estudo, o estresse apresenta um efeito direto sobre o risco de suicídio, além de aumentar o PIU, já que os adolescentes tendem a utilizar as mídias sociais como mecanismo de enfrentamento e fuga. Porém, o PIU não tem relação direta com esse fenômeno, diferentemente do transtorno de jogo, que foi associado ao risco, enquanto que a regulação emocional atuou como fator protetivo.

Da mesma forma, Steinsbekk *et al.* (2024) observaram que a associação entre o aumento do uso de mídias sociais por adolescentes noruegueses não ansiosos e as habilidades sociais desses indivíduos não é prejudicial, podendo até reforçar as relações interpessoais com amigos offline. Já em relação aos indivíduos que apresentaram altos níveis de sintomas de ansiedade social, houve um declínio nas HS, com maior isolamento e padrões cognitivos mal-adaptados, ressaltando que os impactos negativos do uso de mídias sociais dependem de variáveis como a fobia social.

Dito isso, o estudo de Gaspar *et al.* (2023), baseado em autorrelatos de adolescentes, nas escolas em Portugal, também analisou os benefícios e os malefícios do uso de mídias sociais por esse público, bem como sua possível relação com a dependência. Os resultados indicaram que o tempo de tela, por si só, não é o único fator determinante para o desencadeamento de dependência. Fatores econômicos, psicológicos, sociais e ambientais também exercem influência significativa.



# I CONGRESSO DE PSICOLOGIA

DO LITORAL OESTE CEARENSE

27 A 29 DE AGOSTO

PSICOLOGIA E CONECTIVIDADE DIANTE DOS DESAFIOS ÉTICOS E  
RESPOSTAS EMOCIONAIS AO MUNDO DIGITAL.



- **Categoria 2: Qualidade das interações sociais no ambiente digital e presencial**

Esta categoria discute como as interações mediadas por tecnologia podem ser tanto benéficas, quanto prejudiciais, pois embora esse ambiente digital possa ser altamente promissor para adolescentes, é necessário estimular o pensamento crítico, considerando a vulnerabilidade a conteúdos nocivos.

Embora a internet possa apresentar hostilidade às questões cognitivas e emocionais de adolescentes, ela também oferece aspectos positivos, como ressalta o artigo de McAlister *et al.* (2024), os autores, com base em pesquisas, sugerem que ao invés de impor restrições severas a adolescentes, com relação a esse meio, seja mais seguro incentivar e educar sobre a regulação emocional, já que pode ser uma aliada destes ao escolherem devidamente as ferramentas oferecidas pela tecnologia.

Assim como McAlister, Zimmerman *et al.* (2024) destacaram que a internet tem sua relevância social de cunho positivo para adolescentes, como a fácil acessibilidade a conteúdos diversificados, maior possibilidade de comunicação e auxílio na formação de identidade. No entanto, paralelamente a estas questões, a possibilidade de adolescentes consumirem conteúdo não regulamentado é significativa, como cyberbullying, dependência digital, violação de dados e desinformações.

Os estudos de Lamash *et al.* (2024) também buscaram compreender como os adolescentes descreviam suas habilidades de interação social presencial e online, considerando que se tratam de comportamentos aprendidos e socialmente aceitáveis. Segundo os resultados, pode-se concluir que, apesar desse grupo desenvolver altos níveis de interação em ambos os ambientes, havia uma preferência pelas interações presenciais, visto que a comunicação era percebida como mais significativa e que proporciona bem-estar, em comparação às mídias sociais.

- **Categoria 3: Estratégias tecnológicas para promover habilidades sociais**

Esta categoria apresenta intervenções que utilizam a tecnologia para desenvolver habilidades sociais de adolescentes, como o treinamento social virtual.

Phillips *et al.* (2025), em uma intervenção baseada no documentário emocional



# I CONGRESSO DE PSICOLOGIA

DO LITORAL OESTE CEARENSE

27 A 29 DE AGOSTO

PSICOLOGIA E CONECTIVIDADE DIANTE DOS DESAFIOS ÉTICOS E  
RESPOSTAS EMOCIONAIS AO MUNDO DIGITAL.



UNINTA

Nuvens sobre Sidra, investigaram se haveria diferença no aumento dos níveis de empatia dos adolescentes australianos, devido a comparação entre o formato tradicional e a realidade virtual. Os resultados indicaram um aumento temporário nos níveis de empatia, sem diferenças significativas entre os formatos, indicando que a imersão tecnológica não impacta diretamente no desenvolvimento empático.

De acordo com Johnson *et al.* (2021), ao realizarem um treinamento social virtual para desenvolver habilidades sociais de estudantes do Ensino Fundamental II, nos Estados Unidos, foi observado melhoras significativas nas habilidades após essa prática, como na comunicação, assertividade, reconhecimento de emoções e engajamento social em sala de aula. Cinco semanas após o programa, os alunos demonstraram maior desenvoltura social e iniciativa para pedir ajuda.

Conforme os resultados desta revisão integrativa, o uso de telas por adolescentes pode impactar positiva ou negativamente o desenvolvimento de Habilidades Sociais (HS), de acordo com fatores como o tempo de exposição, o tipo de conteúdo acessado, sintomas de ansiedade social e o ambiente em que estes estão inseridos. Esses achados dialogam com os pressupostos de Dell Prette e Dell Prette (2011), ao destacarem que as HS são aprendidas no convívio social dos indivíduos.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo, pode-se dizer que o uso excessivo de telas em uma fase tão importante para o desenvolvimento social e cognitivo é de cunho prejudicial, principalmente àqueles que tendem a adotar comportamentos aditivos. A adolescência é marcada por transformações biopsicossociais que naturalmente causam estresses, tornando esse público vulnerável ao desenvolvimento de transtornos que afetam a saúde mental. Levando este fator em conta, se faz necessário investigar ainda mais essa consequência do uso de telas na adolescência.

Entretanto, a literatura evidencia que o contato com dispositivos eletrônicos na adolescência pode apresentar também seu lado favorável, embora haja chances de se deparar com elementos nocivos, a determinação de limites de forma saudável e a regulação emocional se destacam como importantes estratégias para lidar com os possíveis danos que esse comportamento pode trazer, podendo desencadear ansiedade,



# I CONGRESSO DE PSICOLOGIA

DO LITORAL OESTE CEARENSE

27 A 29 DE AGOSTO

PSICOLOGIA E CONECTIVIDADE DIANTE DOS DESAFIOS ÉTICOS E  
RESPOSTAS EMOCIONAIS AO MUNDO DIGITAL.

problemas com o sono, inquietude e depressão.

Portanto, entende-se que os resultados deste estudo certamente contribuirão para orientar futuras pesquisas sobre esta temática, bem como o desenvolvimento e melhorias de estratégias de cuidado para os adolescentes, sobretudo pela possibilidade de explicitar os potenciais focos e temáticas mais compatíveis com as manifestações emocionais, contexto relacional a este público. Embora o presente trabalho apresente suas limitações, é importante salientar que a problemática discutida se refira a uma questão contemporânea, precocemente corrente que carece de mais estudos acerca desta temática.

## REFERÊNCIAS

ANDRETTA, Ilana *et al.* Habilidades sociais e uso de mídias sociais por adolescentes no ensino médio. *Aletheia*, Canoas, v. 54, n. 2, p. 44–54, 2021. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/>. Acesso em: 18 jul. 2025.

ASLAN, I., & POLAT, H. Investigating social media addiction and impact of social media addiction, loneliness, depression, life satisfaction and problem-solving skills on academic self-efficacy and academic success among university students. *Frontiers in Public Health*, Laudanne v. 12, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1359691>. Acesso em: 16 jul. 2025.

BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. São Paulo. Edições 70, 2011.

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. Adolescência: Tornar-se Jovem. In: BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. *Psicologias: uma introdução ao estudo da Psicologia*. 16. ed. São Paulo: Saraiva Uni, cap.20, p. 298- 309, 2022.

CHEN, C., *et al.* Social-Emotional Learning Competencies and Problematic Internet Use among Chinese Adolescents: A Structural Equation Modeling Analysis. *International Journal Environmental Research and Public Health*, Basel, v.18, n. 6, 3-17, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063247>. Acesso em 17 jul. 2025

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. *Uso de telas por crianças e adolescentes*. Portal Participa+ Brasil. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/participamaisbrasil/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 27 jul. 2025.

CHAMARRO, A.; *et al.* Stress and suicide risk among adolescents: the role of problematic internet use, gaming disorder and emotional regulation. *BMC Public Health*, Londres, v. 24, p. 1-11, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17860-z>. Acesso em: 16 jul. 2025.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda A. P. (Orgs.). *Habilidades sociais: intervenções efetivas em grupo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.

GASPAR, T.; *et al.* Healthy Social Network Use and Well-Being during Adolescence: A



# I CONGRESSO DE PSICOLOGIA

DO LITORAL OESTE CEARENSE

27 A 29 DE AGOSTO

PSICOLOGIA E CONECTIVIDADE DIANTE DOS DESAFIOS ÉTICOS E  
RESPOSTAS EMOCIONAIS AO MUNDO DIGITAL.

*Biopsychosocial Approach. Children*, Basel, v. 10, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/children10101649>. Acesso em: 17 jul. 2025.

JOHNSON, T. M.; *et al.* Improving Classroom Communication: The Effects of Virtual Social Training on Communication and Assertion Skills in Middle School Students. *Frontiers in Education*, Lausanne, v. 6, p. 1-13, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/educ.2021.678640> Acesso em: 17 jul. 2025.

LAMASH, L.; *et al.* Adolescents' social interaction skills on social media versus in person and the correlations to well-being. *J Adolesc*, [s.l.], v. 96, p. 501-511, 2024. <https://doi.org/10.1002/jad.12244>

LIU, T.-Y., Ko, W.-T., *et al.* The associations between levels of inattention/hyperactivity and social media addiction among young adults: The mediating role of emotional regulation strategies in self-blame and blaming others. *Acta Psychologica*, Amsterdam, v. 251, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104338>. Acesso em: 17 jul. 2025.

MENDES, K. D. S., *et al.* Revisão Integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enferm*, Florianópolis, v.17, n.4, p. 758- 764, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400017> . Acesso em 17 jul. 2025.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. Desenvolvimento Físico e Cognitivo na Adolescência. In: PAPALIA, D. E.; E.; MARTORELL, G. *Desenvolvimento Humano*. 14. ed. Porto Alegre: Artmed, Cap. 11, p. 901- 989, 2021.

PHILLIPS, E.; *et al.* A study of virtual reality and the empathetic experience in Australian secondary students. *The Australian Educational Researcher*, Melbourne, v. 52, p. 156-183 , 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13384-024-00708-1>. Acesso em: 17 jul. 2025.

SANTOS, Amabile Cristina dos. *Psicologia da adolescência*. 2. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2021.

STEINSBEKK, S; *et al.* The new social landscape: Relationships among social media use, social skills, and offline friendships from age 10-18 years. *Computers in Human Behavior*, Amsterdam, v. 156, p. 1-10, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108235>. Acesso em: 17 jul. 2025.

ZIMMERMANN, E., & TOMCZYK, S. Using social media to promote life skills among adolescents: A debate on opportunities, challenges, and implications for health and education. *Journal of Prevention*, [s.l.], v.46, n. 2, p. 201–211, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10935-025-00826-1>. Acesso em: 18 jul. 2025.