

USO EXCESSIVO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTOJUVENIL: os efeitos silenciosos do mundo digital

Roberta Santana Barroso
*Estudante de doutorado do Programa de Pós-Graduação
em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do
Norte Fluminense (UENF)*
robertasantana460@gmail.com

Carlos Henrique Medeiros de Souza
*Professor Titular do Programa de Pós-Graduação em
Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte
Fluminense (UENF)*
E-mail: *chmsouza@gmail.com*

Eliana Crispim França Luquetti
*Professora Titular do Programa de Pós-Graduação em
Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte
Fluminense (UENF)*
E-mail: *elinafff@uenf.br*

Rackel Peralva Menezes Vasconcellos
*Estudante de doutorado do Programa de Pós-Graduação
em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do
Norte Fluminense (UENF)*
E-mail: *pmvrackel@gmail.com*

Resumo

O uso excessivo de dispositivos digitais por crianças e adolescentes tem sido amplamente debatido em função dos impactos à saúde mental e ao desenvolvimento cognitivo. Este estudo teve como objetivo analisar os principais efeitos da exposição prolongada às telas, especialmente em relação à atenção, à ansiedade e aos vínculos sociais na fase infantojuvenil. A metodologia utilizada foi de abordagem qualitativa, a partir de uma pesquisa bibliográfica ao utilizar bases teóricas para análise da literatura científica e estudos de casos publicados em obras especializadas e pesquisas atuais. Os dados indicaram que o tempo elevado diante de telas está associado a sintomas como dependência digital, dificuldade de concentração, alterações de humor, distúrbios do sono, obesidade e mudanças no comportamento social e emocional. Também foram observadas consequências como medo de exclusão social, comportamento impulsivo, maior vulnerabilidade a conteúdos nocivos e desafios perigosos em redes sociais. As análises apontam o surgimento de quadros clínicos que combinam sintomas emocionais, cognitivos e comportamentais induzidos pelo ambiente digital. Os resultados evidenciam a necessidade urgente de intervenção preventiva, tanto no ambiente escolar quanto familiar, visando práticas saudáveis de uso da tecnologia. Conclui-se que o equilíbrio entre o mundo digital e as interações reais é fundamental para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes.

Palavras-chave: uso excessivo de telas; infância e adolescência; mundo digital.

Abstract

The excessive use of digital devices by children and adolescents has been widely debated due to its impacts on mental health and cognitive development. This study aimed to analyze the main effects of prolonged screen exposure, especially in relation to attention, anxiety, and social bonds in childhood and adolescence. The methodology used was a qualitative approach, based on a bibliographic research using theoretical bases for the analysis of scientific literature and case studies published in specialized works and current research. The data indicated that high screen time is associated with symptoms such as digital addiction, difficulty concentrating, mood swings, sleep disorders, obesity, and changes in social and emotional behavior. Consequences such as fear of social exclusion, impulsive behavior, greater vulnerability to harmful content, and dangerous challenges on social networks were also observed. The analyses point to the emergence of clinical conditions that combine emotional, cognitive, and behavioral symptoms induced by the digital environment. The results highlight the urgent need for preventive intervention, both in the school and family environments, aiming at healthy practices for the use of technology. It is concluded that a balance between the digital world and real-life interactions is fundamental for the healthy development of children and adolescents.

Keywords: excessive screen use; childhood and adolescence; digital world.

Introdução

Nas duas últimas décadas do século XXI, a presença das tecnologias digitais transformou profundamente as dinâmicas sociais, cognitivas e afetivas da infância e da adolescência. A ubiquidade dos dispositivos móveis, *tablets*, *smartphones* e videogames *on-line* inseriu crianças e jovens em um contexto de hiperconectividade constante, onde as fronteiras entre lazer, aprendizagem e sociabilidade se tornaram difusas. Embora tais tecnologias ofereçam possibilidades significativas para a educação, a comunicação e o acesso à informação, seu uso desregulado tem suscitado preocupações crescentes no campo científico, especialmente no que concerne aos efeitos sobre a saúde mental, o comportamento e o desenvolvimento cognitivo.

Nesse sentido, o tema tem sido pesquisado evidenciando que a exposição prolongada às telas pode gerar impactos expressivos nas funções atencionais, na regulação emocional e na constituição dos vínculos sociais. Os dados coletados demonstraram que crianças e adolescentes submetidos a tempo elevado de uso de dispositivos digitais apresentam maior incidência de sintomas como dependência tecnológica, dificuldade de concentração, irritabilidade, ansiedade, distúrbios do sono e alterações de humor. Observou-se uma relação significativa na vulnerabilidade às dinâmicas nocivas presentes em ambientes virtuais, como riscos de *cyberbullying*, desafios perigosos em redes sociais e consumo de conteúdos inadequados para a faixa etária. Tais fatores configuram um cenário de risco que repercute de maneira direta no desenvolvimento integral.

Diante desse contexto, este estudo teve como objetivo analisar os principais efeitos da exposição prolongada às telas, especialmente no que se refere à atenção, à ansiedade e aos vínculos sociais na infância e adolescência. Metodologicamente, adotou-se uma abordagem qualitativa, fundamentada em pesquisa bibliográfica, com análise de obras especializadas, literatura científica atual e estudos de caso que discutem as repercussões cognitivas, emocionais e comportamentais do uso excessivo de tecnologias digitais. Entre os autores que subsidiam teoricamente a pesquisa estão Piaget (2003), Dehaene (2022), Haidt (2024) e Souza (2025). As fontes foram sistematizadas a partir da análise de conteúdo (Bardin, 2016), permitindo a interpretação crítica e integrada dos achados.

A sistematização dos dados permitiu identificar que a hiperexposição às telas provoca alterações significativas na dinâmica do desenvolvimento infantojuvenil, evidenciando o surgimento de quadros que combinam sintomas emocionais, cognitivos e comportamentais induzidos pelo ambiente digital. As análises demonstram, ainda, a necessidade de práticas preventivas e de mediação crítica do uso da tecnologia, envolvendo tanto o ambiente familiar quanto o escolar, a fim de promover condições adequadas para a formação saudável das novas gerações.

Assim, compreender os efeitos do uso excessivo de telas torna-se essencial para a construção de políticas educativas e estratégias de intervenção que favoreçam o equilíbrio entre o mundo digital e as interações reais, equilíbrio este indispensável ao desenvolvimento pleno de crianças e adolescentes na contemporaneidade.

Fundamentação teórica

A compreensão dos impactos do uso excessivo de telas na infância e adolescência exige uma fundamentação teórica que articule diferentes campos do conhecimento, especialmente a psicologia do desenvolvimento, a neurociência, a educação e os estudos contemporâneos sobre o comportamento digital. Esses referenciais permitem analisar como a hiperexposição a dispositivos eletrônicos interfere na constituição cognitiva, emocional e social das novas gerações, influenciando aspectos decisivos do processo de aprendizagem.

Sob a perspectiva do desenvolvimento cognitivo, a teoria de Jean Piaget (2003) contribui para compreender como as telas afetam as etapas naturais da construção do conhecimento. Segundo o autor, a criança aprende por meio da ação sobre o ambiente, em estágios que envolvem exploração física, manipulação concreta, brincadeira simbólica e raciocínio lógico. Nesse sentido, quando as telas substituem a experiência direta com objetos e a interação corporal, prejudicam o desenvolvimento da coordenação, da imaginação e na resolução de problemas. Essa interferência torna-se mais evidente quando conteúdos digitais altamente estimulantes reduzem a tolerância ao esforço mental e à concentração prolongada, aspectos fundamentais para o avanço cognitivo ao longo dos estágios piagetianos.

A neurociência cognitiva contemporânea, representada pelas contribuições de Stanislas Dehaene (2022), aprofunda essa discussão ao explicar como o cérebro aprende e se reorganiza diante dos estímulos ambientais. Para Dehaene (2022), o aprendizado resulta da interação entre quatro pilares: atenção, engajamento ativo, retorno imediato e consolidação. A sobrecarga digital compromete esses mecanismos ao fragmentar a atenção, promover passividade cognitiva e dificultar a consolidação das informações na memória de longo prazo, especialmente quando o sono é prejudicado pelo uso prolongado das telas. O autor destaca ainda que o cérebro infantil é altamente plástico e sensível aos estímulos, podendo reorganizar suas redes neurais de forma disfuncional quando submetido de maneira contínua a estímulos rápidos e recompensas imediatas, típicas do ambiente digital.

As análises contemporâneas sobre comportamento digital, como as de Jonathan Haidt (2024), contribuem para compreender as transformações socioculturais que moldam a chamada “geração ansiosa”. Entre os efeitos observados estão a privação de sono, o declínio das interações presenciais, a fragmentação da atenção e a dependência de dispositivos. Tais mudanças alteram profundamente a forma como crianças e adolescentes constroem vínculos, lidam com emoções e desenvolvem habilidades socioemocionais. Haidt (2024) argumenta que a substituição do brincar livre e do convívio corporal por interações virtuais empobrece a experiência social e intensifica problemas emocionais, especialmente entre adolescentes expostos precocemente às redes sociais.

Complementando essa perspectiva, Edson Souza (2025) identifica em sua prática clínica a emergência da Síndrome do Déficit de Atenção Induzida por Tecnologia, caracterizada por irritabilidade, impulsividade, dificuldade de foco, regressão cognitiva e

empobrecimento da linguagem. Segundo o autor, a dopamina digital liberada em resposta a estímulos rápidos e recompensas constantes interfere no sistema de recompensa do cérebro, reduzindo a capacidade de autocontrole e aumentando a dependência de estímulos artificiais. Essa dinâmica afeta a atenção, a regulação emocional e a qualidade das interações afetivas.

Do ponto de vista educacional e social, diferentes estudos destacam que a hiperconectividade está associada ao aumento de ansiedade, distúrbios do sono, isolamento e vulnerabilidade a conteúdos nocivos, incluindo cyberbullying e desafios perigosos em redes sociais. Esses fatores fragilizam a saúde mental e alteram padrões de comunicação, reforçando comportamentos impulsivos e reduzindo a empatia. A ausência de mediação crítica e o uso indiscriminado das tecnologias intensificam desigualdades de desenvolvimento, especialmente em contextos com baixa supervisão familiar.

Assim, a fundamentação teórica indica que o uso excessivo de telas afeta de forma multidimensional o desenvolvimento infantojuvenil. Os prejuízos observados decorrem do tempo de exposição, da qualidade dos conteúdos consumidos, da ausência de interações humanas significativas e da falta de práticas educativas que equilibrem o uso das tecnologias com experiências concretas e relações reais.

Desenvolvimento do tema

Alterações nos processos cognitivos decorrentes do uso excessivo de tecnologias digitais

As alterações nos processos cognitivos decorrentes do uso excessivo de tecnologias digitais têm sido amplamente documentadas por estudos internacionais e nacionais, que apontam um conjunto crescente de prejuízos relacionados à atenção, memória, linguagem, raciocínio e autorregulação. De acordo com Jonathan Haidt (2024), estudioso do comportamento social e os efeitos das tecnologias digitais sobre o desenvolvimento humano, a chamada “geração ansiosa” emergiu de uma infância substituída por interações virtuais e pela ausência do brincar livre, sendo marcada por níveis crescentes de ansiedade, solidão e dependência digital.

A partir dessa, Haidt (2024) identifica a fragmentação da atenção como um dos quatro prejuízos centrais da chamada infância digital, conceito que descreve a substituição das experiências presenciais, do brincar livre e da socialização corporal pelo uso constante de *smartphones* e redes sociais. Para o autor, essa fragmentação ocorre porque o ambiente digital opera por meio de um fluxo contínuo de estímulos rápidos, variáveis e recompensadores, que interrompem repetidamente o foco consciente e induzem a mente a alternar entre múltiplas tarefas em intervalos muito curtos.

Essa dinâmica está diretamente relacionada ao *design* das plataformas digitais, que utilizam mecanismos de notificação, rolagem infinita, vídeos curtos e recompensas instantâneas para capturar e manter a atenção do usuário. Como consequência, crianças e adolescentes passam a experimentar um padrão cognitivo marcado pela instabilidade atencional, tornando difícil sustentar o foco em atividades que exigem esforço prolongado, como leitura, escrita, estudo ou diálogo presencial (Haidt, 2024).

Em sua análise longitudinal, Haidt (2024) observa que a geração exposta precocemente às telas apresenta reduções significativas na capacidade de foco profundo, substituindo a atenção sustentada por uma dinâmica de estímulos rápidos, constantes e altamente recompensadores. O autor chama esse fenômeno de “reconfiguração da infância”, identificada em adolescentes que passam a funcionar cognitivamente em um estado contínuo de hiperalerta, alternando entre vídeos curtos, notificações, aplicativos, mensagens e redes sociais. Essa alternância diminui a capacidade de imersão cognitiva, afetando o pensamento crítico, a autonomia intelectual e a capacidade de resolver problemas complexos.

Além da fragmentação da atenção, Haidt (2024) relaciona a outros três

fenômenos que envolve privação de sono, redução das interações sociais e aumento da dependência tecnológica, outros prejuízos que, combinados, reconfiguram a experiência da infância e da adolescência na era digital. Crianças expostas intensamente a telas têm mais dificuldade para manter o foco em uma única tarefa, o que afeta diretamente a aprendizagem escolar. A mente tende a vagar mais frequentemente, criando uma sensação constante de dispersão e inquietação, mesmo quando não há estímulos digitais presentes. Esse estado é descrito pelo autor como atenção residual, devido a parte da mente continua “presa” ao ambiente digital. A alternância rápida entre conteúdos fragmentados prejudica a capacidade de refletir, analisar informações de forma complexa e desenvolver raciocínio abstrato, habilidades fundamentais para o desenvolvimento intelectual.



Fonte: Elaborado pelos autores, baseado em Haidt (2024).

Haidt (2024) aprofunda a análise ao apresentar dados que mostram como a “infância baseada no celular” reconfigurou profundamente o funcionamento cognitivo das novas gerações. Entre 2010 e 2020, período marcado pela popularização dos *smartphones* e redes sociais, Haidt (2024) registra um aumento simultâneo de 70% nos casos de ansiedade e 150% nos índices de depressão entre meninas adolescentes nos Estados Unidos, correlacionado ao uso intensivo de plataformas digitais e à redução das interações presenciais. Haidt (2024) mostra ainda que adolescentes expostos intensamente às telas apresentam maior impulsividade e dificuldade de lidar com tarefas que exigem esforço mental prolongado, devido ao condicionamento neurocomportamental promovido pelos algoritmos.

Para dialogar com essas questões, do ponto de vista neurobiológico, Stanislas Dehaene (2022) explica que o cérebro humano depende de quatro pilares fundamentais para aprender de forma eficaz: atenção focada, engajamento ativo, retorno imediato e consolidação neural, sendo este último diretamente relacionado ao sono e à repetição. Entretanto, a hiperexposição digital interfere nesses mecanismos, uma vez que notificações constantes, alternância rápida entre aplicativos e conteúdos audiovisuais de alta estimulação fragmentam a atenção e reduzem o nível de engajamento cognitivo. Estudos citados por Dehaene (2022) mostram que o cérebro de uma criança exposta a multitarefas digitais apresenta redução significativa da atividade no córtex pré-frontal, área responsável pelo autocontrole, planejamento e tomada de decisão. Além disso, pesquisas de neuroimagem indicam que a multitarefa digital prejudica em até 40% o desempenho da memória de trabalho, comprometendo a capacidade de processar e reter informações de forma sequencial e organizada.

No campo clínico, Edson Souza (2025) apresenta um conjunto de evidências que fundamentam o conceito de Síndrome do Déficit de Atenção Induzida por Tecnologia, observado ao longo de décadas de atendimento a crianças e adolescentes. Souza (2025) relata que a hiperestimulação digital ativa continuamente o sistema

dopaminérgico, reforçando comportamentos de busca imediata por prazer e reduzindo a capacidade de tolerância à frustração. Casos relatados pelo autor indicam que crianças expostas por mais de 4 a 6 horas diárias às telas demonstram regressão de habilidades cognitivas, irritabilidade, desorganização mental e dificuldade de manter o foco em atividades escolares. Em avaliações clínicas, Souza (2025) observa que a exposição prolongada a vídeos e jogos de alta velocidade interfere na formação de conexões neurais responsáveis pela atenção seletiva e pela autorregulação emocional. Essa reorganização cerebral, quando instalada precocemente, tende a se manter na adolescência, dificultando a aprendizagem e a construção de vínculos afetivos estáveis.

Com base em dados populacionais, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) (2024) reforça esses achados ao relatar que 95% dos jovens brasileiros entre 9 e 17 anos utilizam a *internet* diariamente, sendo o *smartphone* o dispositivo principal para 97% desse grupo. A SBP (2024) ainda apresenta um dado expressivo: 24% dos adolescentes afirmam passar mais tempo conectados do que pretendiam, enquanto 25% relatam não conseguir reduzir o tempo de uso, caracterizando perda de controle e padrão de dependência digital. Essa hiperexposição, sobretudo no período noturno, prejudica a emissão de melatonina, reduz a qualidade do sono e compromete a consolidação da memória, fenômeno essencial para o aprendizado escolar. A entidade também alerta que crianças expostas a telas antes dos 3 anos apresentam risco aumentado de atrasos na fala, menor vocabulário expressivo e dificuldades de interpretação simbólica, funções diretamente relacionadas ao desenvolvimento linguístico e cognitivo.

Assim, a atenção infantil passa a funcionar em ciclos curtos e intermitentes, incapazes de sustentar o foco prolongado, o que compromete a aprendizagem escolar, a memória e o raciocínio profundo. Essa dinâmica é especialmente problemática quando se considera o tempo de exposição às telas por faixa etária, uma vez que o cérebro infantil apresenta elevada plasticidade e vulnerabilidade aos estímulos ambientais. A SBP (2024) estabelece recomendações precisas de uso, que revelam a gravidade do cenário:

Faixa Etária	Tempo de Tela Recomendado	Orientações Complementares
Menores de 2 anos	0 horas	Nenhum uso de telas, mesmo com supervisão; priorizar interação sensório-motora, contato humano e exploração real.
2 a 5 anos	Até 1 hora/dia	Supervisão ativa; conteúdos educativos; evitar exposição passiva prolongada.
6 a 10 anos	Até 2 horas/dia	Estabelecer regras; evitar telas à noite e durante refeições; promover equilíbrio com atividades <i>off-line</i> .
11 a 18 anos	Até 3 horas/dia	Incluir redes sociais e jogos dentro do limite; garantir mediação crítica, diálogo e proteção emocional.
Todas as idades	—	Evitar telas 1 a 2 horas antes de dormir para não prejudicar a produção de melatonina e a consolidação da memória.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual *#Menos Telas, Mais Saúde*. Atualização 2024.

Diante dos dados apresentados, torna-se evidente que a regulação do tempo de tela, quando alinhada às recomendações científicas e às necessidades de desenvolvimento de cada faixa etária, constitui elemento central para a preservação das funções cognitivas e do equilíbrio emocional de crianças e adolescentes. Os limites propostos pela SBP (2024) revelam parâmetros quantitativos, e a urgência de uma mediação qualificada que promova usos intencionais, educativos e saudáveis das

tecnologias digitais. Assim, reafirma-se que a proteção do desenvolvimento neurocognitivo na era digital depende de práticas familiares e escolares orientadas, da supervisão ativa, e de uma cultura de uso responsável que priorize interações reais, experiências concretas e ambientes que favoreçam a atenção, a criatividade e o aprendizado significativo.

Implicações emocionais e comportamentais na infância e adolescência

As implicações emocionais e comportamentais decorrentes do uso excessivo de tecnologias digitais na infância e adolescência constituem um campo de análise interdisciplinar que mobiliza teorias clássicas do desenvolvimento humano e contribuições contemporâneas sobre saúde mental. A partir das bases da psicologia genética, Piaget (2003) destaca que as emoções e comportamentos infantis estão profundamente ligados às experiências concretas do sujeito com o ambiente, especialmente no que diz respeito à construção do pensamento simbólico e das interações sociais. No estágio pré-operatório, a criança desenvolve autonomia emocional e mecanismos iniciais de regulação afetiva por meio do brincar, da imitação e da vivência simbólica. Quando essas experiências são substituídas por telas, ocorre uma redução das oportunidades de elaborar emoções, resolver conflitos, internalizar regras e desenvolver empatia, elementos essenciais para a maturação afetiva. A ausência de jogos simbólicos, do faz de conta e do contato presencial fragiliza o desenvolvimento das funções representativas, limitando a expressão emocional e reforçando comportamentos egocêntricos, impulsivos e pouco regulados.

Piaget (2003) afirmava que a aprendizagem acontece por meio da interação ativa da criança com o ambiente. O uso excessivo de telas interfere diretamente em cada estágio do desenvolvimento cognitivo, comprometendo processos essenciais de construção do conhecimento. A análise dos estágios do desenvolvimento cognitivo de Piaget (2003), associada aos riscos identificados no uso excessivo de telas, evidencia que a tecnologia, quando introduzida de forma inadequada ou precoce, interfere diretamente nos processos naturais de construção do conhecimento. Cada etapa apresenta necessidades específicas desde a exploração sensório-motora até o pensamento abstrato que dependem de interações concretas, brincadeiras simbólicas, resolução ativa de problemas e experiências sociais reais. A exposição desregulada às telas compromete essas vivências essenciais ao substituir ações por estímulos visuais rápidos, reduzir oportunidades de imaginação e dificultar a internalização de regras e relações lógicas. A seguir, são apresentados os Estágios do Desenvolvimento Cognitivo de Piaget (2003) e os riscos associados ao uso excessivo de telas.

Estágio (Faixa Etária)	Características do Desenvolvimento	Riscos do Uso Excessivo de Telas
Sensório-motor (0 a 2 anos)	Aprendizagem ocorre pela exploração sensorial e motora; construção da noção de permanência do objeto.	A falta de manipulação real de objetos e de exploração física prejudica a coordenação motora e a formação de esquemas básicos.
Pré-operatório (2 a 7 anos)	Desenvolvimento do pensamento simbólico, linguagem e imaginação; egocentrismo presente.	Excesso de estímulos visuais e redução das brincadeiras simbólicas limita a linguagem, a criatividade e a empatia.
Operações concretas (7 a 11 anos)	Aprendizagem baseada na lógica aplicada a situações reais; compreensão de regras e causa-efeito.	Passividade diante de conteúdos digitais prontos reduz o raciocínio lógico e a capacidade de resolver problemas.

Operações formais (12 anos em diante)	Desenvolvimento do pensamento abstrato, hipotético e crítico; maior autonomia cognitiva.	Multitarefas digitais e redes sociais reduzem atenção, pensamento crítico e autonomia cognitiva.
---------------------------------------	--	--

Fonte: Elaborado pelos autores, baseado em Piaget (2003).

Os estágios do desenvolvimento cognitivo propostos por Piaget (2003) descrevem a evolução natural das capacidades mentais da criança e revelam vulnerabilidades específicas diante do uso excessivo de tecnologias digitais. Cada etapa depende de experiências fundamentais sensoriais, simbólicas, lógicas e abstratas que são comprometidas quando substituídas por estímulos digitais contínuos, passivos ou altamente fragmentados.

Nesse entendimento, do ponto de vista emocional, a SBP (2024) aponta para uma correlação direta entre o uso excessivo de telas e o aumento de sintomas ansiosos, depressivos e de isolamento. Os dados revelam um cenário preocupante de vulnerabilidade emocional e dependência digital. A SBP (2024) destaca que 24% dos jovens brasileiros afirmaram não conseguir reduzir o tempo online, mesmo quando desejavam, o que sugere a presença de padrões de dependência digital. Além disso, 26% relataram experiências de *cyberbullying* e 16% afirmaram ter recebido conteúdos de natureza sexual, o que evidencia a vulnerabilidade emocional e a exposição precoce a riscos psicológicos e sociais.

Na área da neurociência e da psicologia emocional, Daniel Goleman (2012) sustenta que habilidades socioemocionais, como empatia, autorregulação e consciência emocional, dependem de interações ricas em comunicação não verbal, elementos ausentes nas relações mediadas por telas. O especialista em desenvolvimento emocional, complementa ao afirmar que a construção do cérebro social ocorre pelo contato direto com expressões faciais, entonações de voz e experiências corporais, e sua ausência prejudica a integração neural responsável pela empatia, vínculo e estabilidade emocional.

Byung-Chul Han (2015) também contribui ao afirmar que a sociedade digital produz sujeitos hiperestimulados, fatigados e emocionalmente exauridos pela aceleração das informações e pela lógica de desempenho constante. Essa hiperexigência contribui para quadros de ansiedade, irritabilidade e esvaziamento emocional, especialmente entre adolescentes que vivenciam processos de construção identitária mais sensíveis.

Diante das discussões empreendidas, observa-se que as implicações emocionais e comportamentais do uso excessivo de tecnologias digitais resultam de uma combinação entre imaturidade cerebral, ausência de interações humanas significativas, hiperestimulação dopaminérgica, comparação social permanente e redução das experiências simbólicas fundamentais ao desenvolvimento. Assim, torna-se indispensável promover práticas familiares e escolares que restituam ao cotidiano infantil e juvenil o diálogo, o brincar, o convívio e a educação emocional, a fim de garantir o desenvolvimento integral em uma era marcada pela hiperconexão.

Conclusões

A investigação realizada permitiu compreender que o uso excessivo de dispositivos digitais na infância e adolescência produz impactos significativos e profundos sobre o desenvolvimento cognitivo, emocional, comportamental e social. A análise evidenciou que a exposição prolongada às telas interfere diretamente nos processos de atenção, memória, raciocínio e autorregulação, além de comprometer o desenvolvimento das habilidades socioemocionais, como empatia, comunicação e resolução de conflitos. Verificou-se também que a hiperestimulação digital, associada ao consumo de conteúdos rápidos e fragmentados, dificulta a concentração e reduz a capacidade de pensamento crítico, ao mesmo tempo em que aumenta níveis de

ansiedade, irritabilidade e impulsividade. Esses efeitos são intensificados quando o uso da tecnologia ocorre sem supervisão, sem limites claros e em substituição às interações humanas significativas, ao brincar, às experiências corporais e à convivência social, elementos indispensáveis para o desenvolvimento integral.

As implicações práticas deste estudo permitem concluir que o ambiente digital impõe desafios novos, como a exposição a conteúdos inadequados, riscos sociais, perturbações do sono e padrões de dependência, que afetam diretamente o bem-estar e a formação da identidade de crianças e adolescentes. Ficou evidente que a tecnologia, quando utilizada de forma desequilibrada, interfere nas funções mentais superiores e repercute na vida escolar, nos vínculos familiares e nas práticas sociais, tornando-se um fator relevante para a compreensão das dificuldades observadas no contexto educacional e clínico.

Em resposta ao objetivo geral, conclui-se que os principais efeitos da exposição prolongada às telas na fase infantojuvenil manifestam-se na diminuição da atenção sustentada, no aumento da ansiedade, na fragilização dos vínculos sociais e no comprometimento das habilidades cognitivas essenciais ao desenvolvimento saudável. A partir dessa constatação, reafirma-se a importância de práticas de mediação, supervisão e orientação no uso das tecnologias, tanto no ambiente familiar quanto no escolar, promovendo limites, equilíbrio e experiências que favoreçam o desenvolvimento pleno das novas gerações.

Referências

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2016.

DEHAENE, Stanislas. **É assim que aprendemos**: por que o cérebro funciona melhor do que qualquer máquina (ainda...). 1. ed. São Paulo: Contexto, 2022.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. 383 p

HAIDT, Jonathan. **A Geração Ansiosa**. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 1. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

PIAGET, Jean. **A Psicologia da Criança**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 16^{a.}, 2003.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **#Menos Telas #Mais Saúde – Atualização 2024**. Rio de Janeiro: SBP, 2024.

SOUZA, Edson Francis da Silva. **Síndrome do Déficit de Atenção Induzida por Tecnologia**. Campos dos Goytacazes, 2025.