

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ  
CURSO DE BACHAREL EM PSICOLOGIA**

**AMANDA LEANDRO DE SOUZA  
JORDÂNIA KAROLAYNE LEANDRO MENDONÇA**

**IMPACTOS PSICOSSOCIAIS CAUSADOS PELO USO EXCESSIVO DAS TELAS  
EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**MOSSORÓ  
2024**

**AMANDA LEANDRO DE SOUZA  
JORDÂNIA KAROLAYNE LEANDRO MENDONÇA**

**IMPACTOS PSICOSSOCIAIS CAUSADOS PELO USO EXCESSIVO DAS TELAS  
EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo científico apresentado à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

**Orientador(a):** Prof. Me. Alana de Oliveira Lima

**MOSSORÓ  
2024**

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.  
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

S729i Souza, Amanda Leandro de.

Impactos psicossociais causados pelo uso excessivo de telas em adolescentes: uma revisão integrativa. / Amanda Leandro de Souza; Jordânia Karolayne Leandro Mendonça. – Mossoró, 2024.

31f.: il.

Orientadora: Profa. Ma. Alana de Oliveria Lima.

Artigo científico (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Exposição. 2. Internet. 3. Impactos e adolescentes. I. Mendonça, Jordânia Karolayne Leandro. II. Lima, Alana de Oliveria. III. Título.

CDU 159.9

**AMANDA LEANDRO DE SOUZA**  
**JORDÂNIA KAROLAYNE LEANDRO MENDONÇA**

**IMPACTOS PSICOSSOCIAIS CAUSADOS PELO USO EXCESSIVO DAS TELAS  
EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo científico apresentado à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Me. Alana de Oliveira Lima – Orientador(a)  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

---

Profa. Me. Lara Cristina Carlos de Moraes – Avaliador(a)  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

---

Profa. Esp. Izabelly Paullini Bezerra do Nascimento Nogueira – Avaliador(a)  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

# **IMPACTOS PSICOSSOCIAIS CAUSADOS PELO USO EXCESSIVO DAS TELAS EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

## **PSYCHOSOCIAL IMPACTS CAUSED BY EXCESSIVE SCREEN USE IN TEENAGERS: AN INTEGRATIVE REVIEW**

**AMANDA LEANDRO DE SOUZA  
JORDÂNIA KAROLAYNE LEANDRO MENDONÇA**

### **RESUMO**

A disseminação do coronavírus (SARS-CoV-2) em 2020 resultou na pandemia da COVID-19, levando a implementação de diversas medidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), dentre elas o distanciamento social. Como consequência, as pessoas foram obrigadas a se isolar em suas casas para evitar o contágio, fator que potencializou a exposição frenética às telas digitais, sobretudo, nos adolescentes, consolidando o uso excessivo da internet entre os mesmos. Paralelamente, muitos jovens se tornaram dependentes e alguns viciados nos aparelhos eletrônicos, o que resultou em severos impactos, principalmente à saúde mental, como por exemplo dificuldade de relacionamento social com os amigos e familiares, além de prejuízos cognitivos devido à sobrecarga gerada pela exposição prolongada às telas. Este estudo tem como objetivo investigar os impactos da exposição contínua às telas digitais na saúde mental dos adolescentes. Para isso, realizamos uma revisão integrativa para embasar nosso trabalho, utilizando a Biblioteca Virtual de Saúde para coleta de artigos, totalizando quatro publicações que embasam os resultados da pesquisa. Ao discutir os artigos encontrados, compreendemos sobre: os impactos psicológicos na saúde dos adolescentes expostos às telas; incluindo causas e consequências, os significados que os jovens atribuem ao uso das telas, como enfrentaram a pandemia e o distanciamento social, além da perspectiva dos pais em relação a essa utilização. Por fim, conclui-se que os adolescentes que vivenciaram a pandemia, enfrentaram diversos desafios em função do uso excessivo e descontrolado das telas, levando a múltiplos impactos psicossociais decorrentes desse período.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exposição; Internet; Impactos; Adolescentes.

### **ABSTRACT**

The spread of the coronavirus (SARS-CoV-2) in 2020 resulted in the COVID-19 pandemic, leading to the implementation of several measures by the World Health Organization (WHO), including social distancing. As a consequence, people were forced to isolate themselves in their homes to avoid contagion, a factor that intensified the frenetic exposure to digital screens, especially among teenagers, leading to the consolidation of excessive internet use among them. At the same time, many young people became dependent, and some addicted, to electronic devices, experiencing severe impacts, particularly on their mental health, such as difficulty in maintaining social relationships with friends and family, in addition to cognitive impairment due to the overload caused by prolonged screen exposure. This study aims to investigate the impacts of continuous exposure to digital screens on adolescents' mental health. To this end, we carried out an integrative review to support our work, using the Virtual Health Library to collect articles, totaling four publications that support the research results. When discussing the projects found, we concluded on the psychological impacts on adolescents' health from screen

exposure, including causes and consequences, the meanings that young people attribute to screen use, how they coped with the pandemic and social distancing, in addition to the perspective of parents in relation to this use. Finally, it is concluded that teenagers who experienced the pandemic faced several challenges due to excessive and uncontrolled screen use, leading to multiple psychosocial impacts due to this period.

**KEYWORDS:** Exhibition; internet; impacts; teenagers

## 1 INTRODUÇÃO

Em 2020, a pandemia do Covid-19, causada pelo coronavírus, espalhou-se rapidamente entre os seres humanos por meio de aerossóis presentes no ar. Como efeito, medidas de isolamento social foram tomadas em todo o mundo. Nesse sentido, para viabilizar a comunicação e a continuidade das atividades profissionais e escolares, foi necessário utilizar aparelhos eletrônicos conectados à internet, tornando-os essenciais para o trabalho, a escola e outras atividades do cotidiano.<sup>1</sup>

Diante disso, adaptamo-nos ao “novo normal” como foi chamado o distanciamento social, o que exigiu passar horas em frente às telas, intensificando o contato já existente com os aparelhos digitais.<sup>2</sup>

Para os jovens, a situação não foi diferente, visto que, para continuar estudando, os alunos precisavam se reinventar, realizando atividades, aulas e provas, além de manter o contato social com seus colegas através de aparelhos. Além das atividades escolares, também consumiam conteúdo nas redes sociais, jogos online, vídeos nas plataformas digitais, como *Youtube, TikTok e Instagram*, causando aumento da dependência entre os adolescentes.<sup>1</sup>

Considera-se a dependência dos aparelhos eletrônicos um vício preocupante, pois através do uso descontrolado dos dispositivos digitais, os sujeitos negligenciam partes de suas vidas, prejudicando assim a saúde biopsicossocial dos mesmos.<sup>2</sup>

Maziero e Oliveira<sup>29</sup> em sua revisão bibliográfica dissertam sobre o termo “Nomofobia”, criado no Reino Unido que é a abreviação de *no-mobile-phone phobia*, sendo classificado pela angústia e desconforto causados pelo receio de ficar *off-line* da internet. A nomofobia ainda não é um termo difundido no Brasil, mas já está sendo estudado em outras partes do mundo, pois observa-se a necessidade de criar um termo para denominar o medo de estar impossibilitado de utilizar os aparelhos eletrônicos conectados à internet.

Assim, os adolescentes são considerados mais suscetíveis a essa dependência, pois o ambiente virtual promove sensações que os encantam e os enfeitiçam, como independência, sociabilidade, entretenimento e afirmação da identidade através de relações que reforcem seus comportamentos.<sup>2</sup>

Consequentemente, o uso excessivo de telas vai acarretar também em sérios riscos à saúde mental desses adolescentes, tais como: ansiedade social e depressão.<sup>1</sup> Embora o mundo virtual possa servir como um escape da realidade para muitos adolescentes, o envolvimento

excessivo pode gerar gatilhos emocionais e levar ao desenvolvimento de problemas psicológicos.<sup>3</sup>

O advento da internet nas últimas décadas do século XXI potencializou a utilização das telas digitais no mundo inteiro. Assim, pessoas de todas as faixas etárias que possuem acesso à internet são expostas frequentemente a celulares e monitores, muitas vezes sem possuir o discernimento para controlar a quantidade de tempo de uso.<sup>1</sup>

De acordo com dados do Governo Federal, o Brasil é um dos países onde a população gasta mais tempo usando as telas digitais. Os brasileiros consomem aproximadamente 9h por dia os aparelhos eletrônicos, refletindo a forma como diversas tarefas diárias são realizadas, por exemplo: a comunicação com os familiares especialmente, por meio de dispositivos como: celulares ou computadores.<sup>4</sup>

Segundo dados do Governo Federal, uma pesquisa da revista TIC Kids Online de 2022, 92% da população entre 9 e 17 anos, ou seja, crianças e adolescentes, utilizam a internet regularmente. Esses números são alarmantes, pois indicam que os jovens estão dedicando grande parte do seu dia aos aparelhos eletrônicos. As crianças estão trocando as brincadeiras com os amigos para assistirem vídeos online e os adolescentes perdem parte da juventude nas redes sociais.<sup>4</sup>

A pandemia da COVID-19 potencializou essa exposição frenética às telas devido ao isolamento social. Os dispositivos conectados à internet se tornaram os principais meios de comunicação, estudo e trabalho. Nesse sentido, tivemos que nos adaptar ao "novo normal" imposto pela pandemia, o que nos levou a passar várias horas do dia em frente às telas. Para os adolescentes, não foi diferente, pois as aulas remotas foram adotadas, aumentando ainda mais a exposição.<sup>1</sup>

Para sujeitos que estão em processo de desenvolvimento, isso é extremamente prejudicial, visto que podem sofrer diversas consequências, como por exemplo: perder a capacidade de socialização e/ou desenvolver transtornos relacionados à adição da internet.<sup>4</sup>

Essa pesquisa é relevante visto os estudos realizados durante e após o período pandêmico que comprovam as consequências psicológicas na vida dos adolescentes ao serem expostos ao uso excessivo de telas. Tais impactos podem ser observados em diversas áreas da vida, como por exemplo: a dificuldade de socializar com outras pessoas, o vício nas telas, as comparações geradas através das redes sociais que podem ocasionar transtornos mentais.

Portanto, torna-se pertinente estudar acerca do tema para conhecer tais influências e disseminar essas informações, contribuindo para a redução dessa prática nociva.

Nesse sentido, é válido o seguinte questionamento: como a exposição frequente aos dispositivos eletrônicos durante e após a pandemia do coronavírus pode influenciar a saúde mental dos adolescentes?

Como tentativa de responder esse problema, o objetivo do artigo é analisar por meio de uma revisão integrativa, os impactos sofridos na saúde mental dos adolescentes ao serem expostos continuamente às telas digitais.

Por fim, o presente estudo foi dividido da seguinte maneira: na primeira parte o leitor é convidado a ingressar no tópico do artigo, a fim de conhecer acerca dos impactos sofridos na saúde mental dos adolescentes quando expostos aos aparelhos eletrônicos. Na segunda parte, discutiremos a fundo citando alguns autores renomados que estudaram sobre adolescentes e telas, seus relacionamentos interpessoais, sociabilidade e como a pandemia da COVID-19 influenciou no aumento da utilização excessiva das telas pelos jovens. Na terceira parte, tratamos como foi realizada nossa pesquisa, seus materiais e métodos e os estudos analisados, na quarta e última parte, discutimos os resultados encontrados durante a pesquisa.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 1.1. QUAIS SÃO OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS PELA EXPOSIÇÃO ÀS TELAS EM ADOLESCENTES?

Paulo Freire, considerado o patrono da educação brasileira nos últimos anos, com suas linhas de estudo sendo pesquisadas tanto no Brasil quanto internacionalmente acerca das suas contribuições para a educação, gerou reflexões sobre as noções da tecnologia na educação, afirmando que a tecnologia é uma forma da humanidade exteriorizar suas capacidades criativas, sendo vista por ele como parte do processo de formação humano.<sup>5</sup>

As noções freirianas enfatizaram como a tecnologia poderia ser utilizada, principalmente na educação, para promover o desenvolvimento de pensamentos críticos e criativos dos educandos. Freire acreditava que o uso de aparelhos eletrônicos, como os computadores, poderia contribuir para esse desenvolvimento, desde que fossem utilizados de maneira adequada. Portanto, o manuseio desses aparelhos deverá ser realizado com a observação de responsáveis e preparados.<sup>5</sup>

O filósofo e educador Pierry Levy contribuiu significativamente acerca das noções de ciências da informação com seus conceitos de “cibercultura”, afirmando que o “ciberespaço” é o lugar para a produção de conhecimentos, liberdade de expressão e uma maneira de ampliar as capacidades humanas, pessoais e sociais, diferenciando-a dos outros meios midiáticos. No entanto, Levy considera também os riscos que esse ambiente pode acarretar e por isso acredita ser necessário que o usuário consiga controlar seu uso para minimizar os impactos negativos.<sup>6</sup>

No entanto, alguns pensadores consideram a ideia de Levy acerca da internet, somente como um lugar para a construção de conhecimentos e de ampliação das capacidades humanas como, utópica e fantasiosa. Teóricos como David Lyon<sup>7 8 9</sup> (1994, 2006, 2015) e Zygmunt Bauman<sup>10</sup> (2013) argumentam que a perspectiva de Levy tende a romantizar o uso da internet, focando nos pontos positivos da criação de uma “ciberdemocracia” enquanto desconsidera os desafios e riscos associados a esse ambiente.<sup>6</sup>

David Lyon propõe o conceito de “cultura da vigilância”, retratando que os aparelhos eletrônicos são forma do Estado, da sociedade e da cultura vigiarem os usuários, considerados por ele estágios da vigilância moderna. A ideia do autor contrapõe a Levy, pois afirma que os usuários estão sendo controlados pelos meios midiáticos sem perceber, afetados pela falsa ilusão de liberdade, quando na verdade estão sendo dominados.<sup>6</sup>

Lyon afirma que vivemos em um regime onde nossas informações são monitoradas para fins econômicos ou políticos.<sup>6</sup> Por sua vez, Bauman argumenta que a exposição pública nas redes sociais se tornou uma obrigação e que estamos em um regime de autovigilância. Nós mesmos consentimos e promovemos nossa presença nas mídias sociais, o que resulta em um constante monitoramento entre os usuários e na geração de dados e informações pessoais para as plataformas digitais.<sup>6</sup>

## 1.2. DIANTE DA FRAGILIDADE DAS RELAÇÕES ATUAIS, DE QUE MANEIRA OS RELACIONAMENTOS DOS ADOLESCENTES SÃO INFLUENCIADOS?

O autor, em seus escritos acerca da pós-modernidade, postula sobre as implicações observadas na liquidez das relações atuais, afirmando que o homem atual se tornou individualista, possui vínculos frágeis e perdeu a capacidade de autocompreensão e compreensão do outro.<sup>11</sup> Além disso, Bauman realiza sérias críticas à internet, fazendo um alerta sobre as armadilhas presentes nas redes sociais e a facilidade de comunicação proporcionada pelos dispositivos eletrônicos, uma vez que contribuiu para a deterioração das relações sociais e a dificuldade de manterem vínculos duradouros.<sup>12</sup>

Diante do exposto, podemos constatar inúmeras implicações nas vidas dos usuários de telas digitais que utilizam de maneira contínua e sem responsabilidade. À princípio, analisaremos tais influências na subjetividade desses sujeitos.<sup>13</sup>

De acordo com os escritos de Bauman, a exposição excessiva pode gerar uma subjetividade solitária. Ele constatou que os indivíduos, ao buscarem a própria liberdade, deleitando-se sobre as inúmeras possibilidades de ser, frequentemente encontram obstáculos para o autoconhecimento e a formação de vínculos, resultando em uma individualidade negativa.<sup>11</sup>

A mídia propaga a concepção de liberdade e a possibilidade genuína para ser quem quiser ser e conquistar o que almeja. No entanto, percebe-se uma geração de adolescentes inseguros, com baixa autoestima, dificuldades de se compreenderem verdadeiramente, resolverem seus dilemas e estabelecerem relações saudáveis. Embora reproduzam discursos prontos vistos em páginas do *Instagram*, observa-se adolescentes adoecidos psicologicamente, sem inteligência emocional, imaturos e com dificuldades de criar laços duradouros, vivendo em meio a vínculos efêmeros.<sup>11</sup>

A internet é vista pelos adolescentes como uma maneira de ampliar a comunicação com os amigos e conhecidos. Para muitos, ela representa uma via de liberdade de expressão, facilitando a resolução de conflitos e ajudando a enfrentar problemas sociais, como a timidez.<sup>11</sup>

O estudo: “Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas” realizado com adolescentes dos 12 aos 17 anos, revelou que, ao serem questionados sobre as vantagens da internet, responderam rapidez, economia, a possibilidade de conhecer novas pessoas, aumentar o número de amigos e a ausência de contato físico. Quanto às desvantagens, os participantes destacaram o risco de vício, a sensação de perigo, falta de contato pessoal e limitações para se expressar.<sup>14</sup>

Diante do exposto, pode-se constatar que a “Geração Y”, como é denominada atualmente, adaptou-se à praticidade da internet e a necessidade das redes sociais para a formação de suas relações. Essa constatação é preocupante, considerando o que foi mencionado anteriormente sobre relacionamentos temporários que a internet fomenta e potencializa.<sup>14</sup>

### 1.3. USO EXCESSIVO DE TELAS, RELAÇÕES FAMILIARES, SOCIABILIDADE E COGNIÇÃO

O estudo também mostrou que as famílias exercem um papel ativo na utilização da internet, visto que alguns adolescentes possuem familiares que monitoram e controlam os limites de exposição às telas, enquanto outros não contam com essa supervisão.<sup>14</sup>

Essa negligência familiar pode gerar intenso uso dos aparelhos eletrônicos. Sem a devida supervisão, os adolescentes ficam vulneráveis à exposição a diversos conteúdos nocivos e prejudiciais à saúde física e mental, como pornografia, bullying, além de possíveis impactos negativos no desenvolvimento social e cognitivo.<sup>15</sup>

Os pais ou cuidadores de crianças e adolescentes por estarem em idade avançada ou não terem familiaridade com a tecnologia têm dificuldades de utilizá-la. Essa desinformação impede que monitorem adequadamente os adolescentes. Embora a internet seja um importante facilitador da aprendizagem, ela também pode expor os jovens a perigos desconhecidos por seus responsáveis.<sup>14</sup>

Nossos adolescentes nasceram em uma geração em que a internet está estabelecida como fonte de informação e comunicação. Portanto, desde o nascimento, esses jovens são constantemente expostos a estímulos visuais e auditivos através de telas azuis dos aparelhos

eletrônicos, como televisões e celulares, sem a reflexão acerca dos impactos cognitivos que sofrerão com essa intensa exposição.<sup>14</sup>

Nesse sentido, a adolescência é vista como uma fase repleta de descobertas para o sujeito e sua família, onde o adolescente passa por um processo de autoconhecimento intenso e descobrimento sobre seus interesses, concomitante a isso:

A adolescência é, portanto, uma fase em que os sujeitos tentam encontrar sua identidade e sentem muitas dúvidas, que os levam a agir e a pensar com intuito de traçar planos e tomar decisões, a fim de encontrar seu lugar na sociedade.<sup>15</sup>

A família exerce grande influência durante esse processo, sendo essencial os entes familiares estarem atentos e auxiliar o sujeito a lidar com as emoções que surgem. Discorrendo sobre a importância da monitoração dos meios de comunicação, Alves (2011)<sup>16</sup> afirma que “é importante que pais e mães se atentem ao mundo frequentado por seus filhos seja ele real ou virtual”.<sup>15</sup>

Muitos conflitos podem surgir durante a adolescência dentro do ambiente familiar, principalmente devido ao distanciamento gerado pelo isolamento que os adolescentes podem experimentar a partir do vício na internet, resultando em pouco convívio familiar. Steven Jobs, fundador da reconhecida marca *Apple* em uma de suas entrevistas afirmou que seus filhos não utilizam aparelhos celulares, uma postura compartilhada por outros grandes nomes da tecnologia digitais.<sup>15</sup>

Concomitantemente, torna-se imprescindível a participação dos responsáveis no controle dos equipamentos eletrônicos dos adolescentes, a fim de diminuir as ameaças que estes poderão ser expostos e aumentando as possibilidades de uso voltados para estímulos positivos. Além disso, é fundamental que os pais e cuidadores conscientizem os adolescentes sobre os malefícios decorrentes do uso excessivo e descontrolado das telas digitais.<sup>14</sup>

O documentário realizado pela plataforma de *streaming Netflix* intitulado “O dilema das redes” mostra diversas pessoas que contribuíram para a fundação de grandes empresas da tecnologia, expondo as inúmeras implicações negativas que o uso desenfreado da internet pode causar aos adolescentes.<sup>17</sup>

As tecnologias digitais estão se tornando cada dia mais imprescindíveis no cotidiano da sociedade. No entanto, para os adolescentes essas ferramentas trazem implicações sociais, como a dependência e vício, além da necessidade constante de estarem conectados. Isso tem

afetado a capacidade dos jovens de socializarem, gerando problemas psicossociais, já que passam cada vez mais tempo em casa isolados do mundo real e das pessoas, preferindo a interação com telas digitais ao invés de sair para se divertirem.<sup>15</sup>

o homem é um ser essencialmente social, impossível, portanto, de ser pensado fora do contexto da sociedade em que nasce e vive. Em outra palavra, o homem não social, o homem considerado como molécula isolada do resto dos seus semelhantes, o homem visto como independente das influências dos diversos grupos que frequenta, o homem visto como imune aos legados da história e da tradição esse homem simplesmente não existe.<sup>18</sup>

O autor afirma que o ser humano é essencialmente sociável e necessita das relações sociais para seres equilibrados e saudáveis psicologicamente.

Cariño (2015)<sup>19</sup> discorre sobre os efeitos cerebrais diante da exposição excessiva das telas em adolescentes: “Ao manter constantemente ativas as funções executivas do córtex cerebral a sobrecarga cognitiva aparece: a informação passa na frente dos nossos olhos, mas não é mantida”.

As tecnologias digitais exercem grande influência na cognição dos adolescentes, pois eles são hiperestimulados frequentemente devido ao volume de informações que o cérebro recebe, causando sobrecarga cognitiva. Essa sobrecarga cognitiva pode dificultar a criação de memórias de longo prazo, uma vez que o cérebro, diante de uma enxurrada de vídeos, fotos, textos e informações rápidas, tem dificuldade em processar e consolidar o conhecimento de forma eficaz.<sup>15</sup>

As informações não são absorvidas corretamente, pois passam rapidamente pelos seus olhos sem que o cérebro as compreenda e aprenda de forma adequada. Esse fenômeno pode contribuir para o aumento de transtornos de atenção, de ansiedade, de aprendizagem e problemas de comunicação.

O *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM)<sup>20</sup> incluiu em seu apêndice a dependência em jogos e de internet. Como resultado, as demandas relacionadas ao uso excessivo da internet em por adolescentes estão crescendo, gerando cautela entre profissionais da saúde. Esses profissionais têm alertado os responsáveis sobre a importância de estabelecer limites em relação ao uso das telas para evitar potenciais problemas .<sup>15</sup>

#### 1.4. INTERFERÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID-19 NO USO DAS TELAS PELOS ADOLESCENTES

O coronavírus (SARS – CoV – 2) eclodiu no mundo inteiro, no final de 2019, chegando ao Brasil em 2020. Esse vírus causou a pandemia da COVID-19 levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a recomendar o isolamento social como medida essencial para reduzir a transmissão da doença.<sup>21</sup>

Paralelamente, houve o fechamento das instituições de ensino que precisaram adotar o modelo de educação remota. Os alunos passaram a assistir aulas e realizavam tarefas online através do celular, computador ou tablet, o que gerou conflitos familiares.

Todos os membros precisavam ficar em casa ao mesmo tempo, dividindo as atividades domésticas, e os pais e familiares assumiram a responsabilidade de auxiliar os adolescentes nas atividades escolares, algo anteriormente delegado aos professores.<sup>21</sup> Nesse contexto, a internet se tornou o único meio viável de contato social, evitando a disseminação do vírus e, conseqüentemente, as complicações da doença.<sup>22</sup>

No que diz respeito às conseqüências causadas pela pandemia nos adolescentes, pode-se perceber impactos significativos na saúde mental, com o surgimento de transtornos como ansiedade principalmente a ansiedade social, depressão, além de problemas relacionados à qualidade do sono.<sup>23</sup>

O Transtorno de Ansiedade Social (TAS) afeta principalmente a maneira como os indivíduos se relacionam, gerando medo e receio em situações onde precisam se expor. Os indivíduos afetados pelo transtorno demonstram rigidez corporal e controle do diálogo. Apesar de desejarem interagir com os outros, seus comportamentos prejudiciais acabam dificultando essas relações.<sup>23</sup>

O aumento dos transtornos mentais durante a pandemia ocorreu devido ao estresse desproporcional causado pelo isolamento social, preocupações econômicas, pouco contato físico e fechamento das escolas. Embora as medidas foram tomadas para diminuir o contágio, o distanciamento social potencializou a ansiedade, a depressão e comportamentos suicidas.<sup>24</sup>

Deslandes e Coutinho (2020)<sup>22</sup> discutem em seus estudos o conceito de “espetacularização do eu”, fenômeno onde os adolescentes se expõem freneticamente nas redes sociais, como *Instagram*, *TikTok* e *Twitter* a fim de se apresentar aos seus seguidores. Isso torna

os jovens dependentes de curtidas e visualizações para manterem a autoestima elevada, buscando constantemente a aprovação de quem os acompanha.

Os autores refletem acerca da exposição excessiva da intimidade, causando consequências sérias, visto que se perde a noção do limite entre público e privado. Esse “espetáculo” evidencia a necessidade de aprovação, tanto de si mesmos quanto dos outros, isso acaba potencializando a baixa autoestima, visto que os adolescentes dependem dos *likes* para se sentirem aceitos no meio ambiente virtual.<sup>22</sup>

No entanto, os autores também discutem sobre o impacto positivo do uso das telas. Embora o isolamento causou implicações de transtornos mentais, aumento da violência doméstica, a solidão e tentativas de suicídio relacionadas ao distanciamento, a internet se mostrou uma ferramenta útil para superar esses desafios, ajudando a amenizar os efeitos da falta de contato físico.<sup>22</sup>

### 3 METODOLOGIA

O presente trabalho consistiu em uma revisão integrativa, que se caracteriza por uma busca ampla na literatura, a partir de estudos já realizados. Essa abordagem inclui uma pesquisa bibliográfica que visa contribuir para a elaboração de trabalhos futuros.

A revisão integrativa permitiu aos pesquisadores utilizar estudos experimentais e quase-experimentais, empíricos e teóricos, permitindo uma busca abrangente dentro da temática de investigação.<sup>25</sup>

Realizamos a revisão com base em estudos bibliográficos nacionais encontrados em bases de dados online, utilizando as plataformas Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), encontramos artigos relacionados na LILACS, SciElo, BDENF - Enfermagem, Index Psicologia - periódicos e Medline. As palavras chaves utilizadas foram: “Internet”, “Uso da internet” “Transtorno de adição à internet”.

Consideraram-se os seguintes critérios de inclusão: artigos relacionados ao uso discriminatório da internet por adolescentes, a influência da COVID-19 no uso excessivo das telas durante a pandemia, artigos publicados nos últimos 5 (cinco) anos e escritos em língua portuguesa. Foram excluídos os estudos que não se enquadraram nesses critérios de inclusão.

Selecionamos os estudos seguindo respectivamente os seguintes passos: 1º Passo: consulta aos títulos, para a identificação dos estudos com a temática; 2º Passo: leitura da síntese do artigo, para verificar se estava dentro dos critérios de inclusão; e 3º Passo: análise dos textos por completo, para utilização das informações contidas.

O presente estudo não necessitou de submissão ao comitê de ética em pesquisas com seres humanos, pois as informações foram retiradas de plataformas encontradas em domínio público. Quaisquer informações privadas dos estudos foram mantidas em sigilo entre os pesquisadores.



REFERÊNCIA	TÍTULO DO ARTIGO	OBJETIVO	RESULTADOS
SILVA <i>et al.</i> , 2022.	Repercussões da pandemia de covid-19 na saúde mental, no estado de ânimo e nas atividades escolares de adolescentes brasileiros	Compreender as repercussões do distanciamento social no estado de ânimo, na saúde mental e nas atividades escolares de adolescentes brasileiros durante a pandemia de COVID-19, comparando os resultados obtidos por uma pesquisa nacional quantitativa e por uma investigação qualitativa.	Entre 25%-50% dos adolescentes referiram sintomas como solidão, nervosismo, mau humor, irritabilidade e tristeza durante o período de distanciamento social. Alterações na qualidade de sono foram percebidas por 23,9%, além de dificuldades relacionadas ao ensino a distância. O componente qualitativo desvelou, de forma mais aprofundada, os aspectos relacionados à saúde mental e ao estado de ânimo dos adolescentes.
PEREIRA <i>et al.</i> , 2022.	O significado do uso de telas entre adolescentes: causas e consequências	Compreender o significado do uso de telas atribuído pelos adolescentes.	Participaram oito adolescentes com idades entre 14 e 17 anos, que cursavam o ensino médio e relataram que a tela mais usada foi o celular. Os significados atribuídos ao uso de telas estiveram relacionados à possibilidade de interação e praticidade por possibilitar a realização de várias

---

atividades. Houve o reconhecimento que, diante do uso excessivo, é preciso ter um momento distante da tela. Após a análise foram desveladas três categorias: 1. Tela é diversidade 2. Tela é interação, 3. É bom parar um pouco.

---

GRIZÓLIO;  
COMIN, 2023.

O que dizem os pais sobre o uso de internet por parte de seus filhos adolescentes?

Compreender quais são as percepções e experiências de pais e mães de adolescentes brasileiros acerca do uso da internet por parte dos seus filhos.

Os pais se sentem angustiados e sem referências quanto ao manejo adequado do uso de internet pelos filhos, demonstrando dificuldade de ruptura com os padrões tanto de parentalidade quanto de mediação anteriormente aprendidos.

#### 4.1 QUANDO A SAÚDE MENTAL SE ENCONTRA COM O ABISMO

O estudo “Repercussões da pandemia de covid-19 na saúde mental, no estado de ânimo e nas atividades escolares de adolescentes brasileiros” realizado com 9.740 adolescentes brasileiros estudantes de instituições públicas e privadas com faixa etária de 12 a 17 anos apontou que os sentimentos mais frequentes vivenciados por eles foram tristeza (32,4%), solidão (aproximadamente 33%) e irritados, mal-humorados e/ou nervosismo (aproximadamente 50%).<sup>27</sup>

Além desses resultados, observou-se que (23,9%) relataram problemas de sono durante os meses de julho a setembro de 2020, período da pandemia. Aproximadamente (32,4%) se sentiram tristes, muitas vezes/sempre, (32,8%) sentiram-se solitários, muitas vezes/sempre, (48,7%) irritados, mal-humorados e/ou nervosismo, muitas vezes/sempre e (12,1%) apresentaram problemas com o sono que se agravaram durante a pandemia.<sup>27</sup>

Em relação aos dados qualitativos, obtidos a partir de questionamentos individuais com os adolescentes, percebeu-se que a pandemia foi descrita como um período de muita insegurança emocional. Algumas das respostas mencionadas pelos entrevistados incluem:<sup>27</sup>

*“Então, tipo assim, isso pesa e a gente fica muito ansioso, eu pelo menos. Eu fico ansiosa, eu fico tensa sobre as coisas, eu fico muito preocupada com tudo. E, aí, eu acho que isso acaba afetando seu emocional, sua saúde”;*

*“Primeiramente, eu tive muito medo no início, mas assim, eu não estava saindo de casa muito não. [...] Eu sempre fui ansioso a minha vida inteira, só que graças à pandemia, fiquei bem mais ansioso, principalmente para sair de casa e voltar nos dias normais. Também, hoje em dia, tomo remédio para ansiedade.”*

As respostas indicam diversos impactos psicológicos mencionados anteriormente, como ansiedade, preocupação excessiva, nervosismo e tensão. Esses fatores estão extremamente relacionados a problemas na qualidade do sono, no desempenho escolar e nas questões de sociabilidade dos sujeitos.<sup>27</sup>

Outro levantamento, realizado pela Residência Multiprofissional em Saúde do Adolescente da Universidade Federal de São João del-Rei entre agosto e dezembro de 2020, por meio de um estudo descritivo e exploratório com foco em dados qualitativos afirmou que os significados atribuídos por cada indivíduo à vida são fundamentais para compreender o comportamento humano e os processos vitais.<sup>1</sup>

A pesquisa contou com a participação de adolescentes de uma instituição de ensino assistida pela equipe da residência. Os jovens, com idades entre 14 e 17 anos, cursavam o ensino médio, eram expostos continuamente às telas e participavam das atividades promovidas pela residência. O estudo foi conduzido por meio de dois métodos: grupo focal (entrevistas em grupo) e entrevistas semiestruturadas individuais.<sup>1</sup>

O grupo focal teve o objetivo de estimular reflexões sobre o uso excessivo de telas pelos adolescentes, uma vez que, embora expostos constantemente a elas, não desenvolviam um pensamento crítico ou analítico em relação a esse uso. Já a entrevista individual buscava captar as interpretações subjetivas de cada participante após os momentos de reflexão.<sup>1</sup>

Para tanto, um dos critérios de inclusão da pesquisa era que os jovens participassem das atividades da residência. Após contato com os responsáveis dos 56 (cinquenta e seis) jovens assistidos, 50 (cinquenta) concordaram em participar. No entanto, apenas 8 (oito) compareceram ao grupo focal e aceitaram participar. Desses, todos cursavam o segundo ano do ensino médio, sendo sete do sexo feminino e um do sexo masculino. Em média, os participantes passavam cerca de sete horas por dia em frente às telas e tinham acesso a aparelhos celulares.<sup>1</sup>

Conforme mencionado anteriormente, a pandemia intensificou a exposição às telas devido ao isolamento social. Os adolescentes foram profundamente impactados pela transição para o ensino remoto, com sua socialização limitada às mídias sociais, jogos online e plataformas de streaming. Isso gerou uma geração de adolescentes constantemente conectados, que pouco conhecem uma vida sem internet.<sup>1</sup>

Nesse sentido, o estudo afirma que existem três significados que são atribuídos pelos adolescentes ao uso de telas, são eles: 1. Tela é diversidade, 2. Tela é interação 3. É bom parar um pouco.<sup>1</sup>

#### 4.1.1 TELA É DIVERSIDADE

Sobre o fator “Tela é diversidade” estes são alguns relatos dos adolescentes:

*“Nossa! Cara! É muita coisa, o que faço no notebook. Fazer atividade escolar, redes sociais, jogar e de vez em quando assistir um Netflix, e um vídeo no Youtube. O penteado no cabelo que eu arrumei agora, ontem assisti e consegui fazer no meu cabelo. (A3)”*

*“Eu acho que facilita o contato entre as pessoas, é fonte de informação também, porque a tecnologia, querendo ou não, ajuda muito as pessoas, por exemplo, tem coisas que a gente procura na internet, o que não acha nos livros, e essas coisas. (A4G2)”*

A partir dos relatos, é possível observar que as telas são amplamente utilizadas pela praticidade que oferecem, permitindo diversas atividades e facilitando o desenvolvimento de funções. Elas possibilitam a interação social, o contato com amigos e familiares distantes, além de oferecerem entretenimento como jogos, música, filmes, séries, redes sociais e até a realização de compras online.<sup>1</sup>

No entanto, essa dependência se torna problemática, pois a interação social é uma parte essencial da vida desses adolescentes. Os significados e interpretações que eles constroem são moldados durante essas interações. Ao limitar o convívio social às mídias digitais e ao uso de aparelhos eletrônicos, aumenta-se o risco de vulnerabilidade entre os jovens. Alguns adolescentes, inclusive, reconhecem os riscos da exposição excessiva às telas, mencionando os aspectos negativos dessa prática.<sup>1</sup>

*“Agora, efeito negativo, aumenta o nível de insônia, de ansiedade, depressão até e a visão. Não sei dizer se é apenas do uso de telas, porque é uma doença que eu já tinha, mas minha visão tá piorando. A questão de cansaço, vista escura, dor nos olhos, parece que a pressão do meu olho desregula, tem horas que não consigo enxergar direito. (A7)”*

#### 4.1.2 TELA É INTERAÇÃO

No que se refere ao conceito de "Tela é interação", é possível perceber que os adolescentes se sentem fascinados pelas inúmeras possibilidades de conexão com amigos e familiares. Isso cria neles uma necessidade constante de verificar o smartphone em busca de interações com seus pares e atualizações sobre o mundo.<sup>1</sup>

A comunicação virtual proporciona aos jovens uma sensação de pertencimento a um grupo, um fator crucial durante a adolescência. Principalmente durante a pandemia, quando o contato físico era limitado, as redes sociais se tornaram uma importante ferramenta de conexão com um grupo social.<sup>1</sup>

Podemos observar isso no relato abaixo:

*“Eu conheci gente nova demais. Isso melhorou cem por cento meu dia porque eu converso todos os dias com eles. A gente tem até um grupo. [...]Eu os conheci jogando porque você consegue conversar durante o jogo. Aí peguei o WhatsApp deles, fiz um grupo e a gente conversa todos os dias. (A3G1)”*

#### 4.1.3 É BOM PARAR UM POUCO

Sobre o tópico: É bom parar um pouco:

*“[...] mas, pra o adolescente, por exemplo, tem que ter uma consciência desse uso, se tá usando demais: Ah! Para um pouco! Sei lá! Vai ler um livro de papel, não eletrônico, porque esse negócio de ficar lendo livro eletrônico, o olho até arde. (A9)”*

*“Eu penso em tirar um tempo pra ficar longe desse mundo das telas. Eu acabo ficando muitas horas ligada a isso. Tipo, uma coisa que eu gostaria de fazer pra diminuir isso é a leitura que eu gosto bastante. (A2)”*

Os adolescentes participantes da pesquisa relataram dificuldade em interromper o uso de telas, resultando na falta de controle sobre o tempo que passavam em frente a elas e na perda de noção de outras atividades.<sup>1</sup>

#### **4.2 QUANDO OS PAIS PERDEM O CONTROLE DO USO DE TELAS DOS FILHOS**

Grizólio e Comin (2023)<sup>28</sup>, realizaram um estudo sobre as percepções dos pais em relação ao uso da internet por seus filhos adolescentes. O objetivo foi compreender como os pais genitores veem esse uso, observar a convivência parental com os filhos e suas interações, além de analisar as adversidades do convívio familiar. Participaram do estudo 12 (doze) pais, com idade em média de 39 (trinta e nove) anos, cujo filhos tinham em média 14 (quatorze) anos.

Dados do estudo revelam que dos 12 (doze) participantes, apenas 1 (um) dos filhos não possui celular e apenas 5 (cinco) dos doze possuem ferramentas de controle de internet. As principais atividades dos adolescentes na internet incluem *Instagram, TikTok, YouTube, Netflix e WhatsApp*, sendo que a maioria (7/8) não possui quantidade de horas expostos à internet estipulada pelos pais.<sup>28</sup>

Durante as entrevistas, foram abordadas diversas temáticas, como percepções e experiências sobre o uso da internet pelos filhos adolescentes, os sentimentos gerados, os desafios enfrentados pelos pais em relação à internet, o modo e a frequência de utilização, as plataformas mais acessadas e o tempo de uso.<sup>28</sup>

De acordo com os estudos realizados pelos pesquisadores, os resultados foram agrupados em quatro eixos: 1. “estratégia de medição utilizada”; 2. “a internet como formadora de opinião”; 3. “o uso excessivo de telas e a perda da sociabilidade”; e 4. “Os sentimentos dos pais em relação ao uso da internet por parte de seus filhos adolescentes”.<sup>28</sup>

A partir dos resultados, observamos que os pais têm dificuldades em manter o controle sobre o uso das telas pelos filhos, recorrendo a métodos ineficazes como conversas curtas, restrição, observação e uma abordagem passiva em relação ao uso de internet. Muitos pais não

mantêm uma comunicação eficaz sobre tecnologia com seus filhos adolescentes ou sequer conseguem enfrentar o problema por meio do diálogo, permitindo que os filhos se eduquem sozinhos sobre o mundo digital. A esse respeito, citaremos algumas das respostas dadas pelos genitores durante a pesquisa a seguir.<sup>28</sup>

*“Eu vejo que ele tá vendo algum vídeo que eu acho que não é ideal pra ele, a gente fala, assim, é na base da chantagem: se mexer, eu tomo celular.” (Mãe 7)*

*“Antes delas conhecerem o histórico, eu ia no histórico do notebook. Nunca peguei nada demais, não. Você tem que observar, mas não pode proibir de tudo.” (Mãe 2)*

*“Na hora que eu vejo que está entretida, eu falo: “pode me dá agora. Parou, parou, me entrega”. Eu não sei quem é o outro que está do outro lado. Ela me entrega, falo pra ela: não gostei dessa conversa. Tô excluindo você desse grupo, tô tirando, tô tirando ... eu faço isso.” (Mãe 4)*

Portanto, a família se configura como principal ambiente regulador do desenvolvimento dos adolescentes, tornando imprescindível que os pais ou responsáveis sejam capazes de observar com sensibilidade e responsabilidade o mundo em que os adolescentes estão inseridos. Dessa forma, poderão assegurar a saúde mental e física dos jovens.<sup>28</sup>

Sobre a preocupação que os pais demonstraram na influência da internet na construção do caráter e atitudes dos adolescentes, um pai relatou: *“Um ponto negativo que eu vejo é em relação a isso o adolescente pode às vezes estar seguindo alguém que vê como se fosse um ... ídolo ... tem youtubers que eu vejo que os meninos têm vinte milhões de seguidores são valores deturpados. Que me preocupa os conteúdos inadequados, porque você tá falando na formação de caráter antes de tudo, o que me preocupa mais é essas influências desses comunicadores.”*<sup>28</sup>

Além disso, sobre a dificuldade de comunicação entre pais e filhos por conta do uso excessivo da internet, 2 (duas) mães relataram:<sup>28</sup>

*“Ela é totalmente dependente da internet é um vício, ela não consegue, ela não tem o autocontrole, entendeu? Ela não consegue ficar sem o celular, você tira o celular dela, ela pega o meu, tira o meu, pega o do pai dela, ela vai pro computador, você tira o computador, ela vai pra televisão, ela não consegue ficar sem ela, fica louca. Ela fica totalmente alienada, ela não presta atenção em nada, ela vive naquele mundo ali, é, não é real, né? Não presta atenção no irmão, na família, não presta atenção em nada.” (Mãe 11)*

*“Ah, meio angustiada. E você tenta colocar o limite e você não consegue e você fica mais frustrada ainda. Aí os outros falam assim: mas você é mãe, você tem que bater o pé, você tem que fazer e acontecer. Mas vai indo e parece que o cansaço vai te vencendo, sabe? É uma coisa que é muito frustrante. A internet tem uma força muito grande ... que parece que supera a força da autoridade dos pais.” (Mãe 6)*

Portanto, os pais se sentem ameaçados pela presença intensa e excessiva dos aparelhos eletrônicos em suas casas. Essa situação gera angústia pois eles percebem o afastamento que ocorre em seus lares e a dificuldade em remediar essa realidade. Assim, seus filhos tornam-se reféns das tecnologias, e os genitores, por sua vez, se veem cada vez mais distantes, intensificando a desconexão entre as gerações.<sup>28</sup>

## 5. CONCLUSÃO

A partir das discussões realizadas e estudos analisados minuciosamente, conclui-se que os adolescentes que vivenciaram a pandemia e o isolamento social enfrentam múltiplos desafios em relação ao uso excessivo de telas. O tempo de uso não foi controlado, nem voltado para a busca de informações que agreguem conhecimento, mas sim para um preocupante aumento diário de atividades em redes sociais, jogos online e plataformas de streaming, sem a supervisão adequada de pais e/ou responsáveis.

Embora os pais dos jovens demonstrem preocupações acerca da exposição excessiva, muitos, não conseguem estabelecer limites eficazes ou monitorar a qualidade dos conteúdos consumidos pelos adolescentes. Sendo assim, os jovens também não conseguiram sozinhos limitar seu próprio tempo em frente às telas, utilizando-as de maneira exacerbada. Esse comportamento foi impulsionado pela necessidade de permanecerem confinados em casa devido ao rápido contágio do coronavírus.

Por fim, alguns relatos revelam a insegurança dos adolescentes ao descobrirem a gravidade da pandemia, visto que, no início, muitos não a viam como um problema real. Ao se darem conta da situação, enfrentaram dificuldades para se adaptar ao “novo normal”. Muitos relataram problemas com o sono, ansiedade, depressão, tristeza e solidão, lidando com esses dilemas diante das telas, sem contar com o apoio familiar ou psicológico, o que agravou ainda mais a situação.

## REFERÊNCIAS

- 1 Pereira, CR, Clementino MT, Silveira EA, Moura WM. O significado do uso de telas entre adolescentes: causas e consequências, MG. São João del-Rei, 2021. Ciênc. cuid. saúde, v. 21, e58427, 2022. Disponível em [http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-38612022000100215&lng=pt&nrm=iso](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-38612022000100215&lng=pt&nrm=iso). acessos em 07 fev. 2024.
- 2 Freitas BH, Gaíva MA, Bernardino FB, Diogo PM. Avances en Psicología Latinoamericana [Internet]. Avances en Psicología Latinoamericana. Colômbia. Bogotá, 2020. Disponível em <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/8404/10347>. Acesso em 07 fev. 2024.
- 3 Aziz M, Chemnad K, Al-Harabsheh S, Abdelmoneium AO, Bagdady A, Hassan DA. A influência do uso essencial e não essencial da tecnologia por adolescentes e do vício em internet em seu cansaço físico e mental. Scientific Reports, v. 14, n. 1, 2024. Disponível em <https://www.nature.com/articles/s41598-024-51655-x#citeas> acesso em: 08 fev. 2024.
- 4 Secretaria de Comunicação da Presidência da República. Participa + Brasil – Uso de telas por crianças e adolescentes, DF. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/participamaisbrasil/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 7 fev. 2024.
- 5 Costa AR, Beviláqua AF, Fialho VR. Atualidade do pensamento de Paulo Freire sobre as tecnologias: letramentos digitais e críticos. Olhar de Professor, [S. l.], v. 23, p. 1–16, 2020. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/olhardeprofessor/article/view/16603>. Acesso em: 3 abr. 2024.
- 6 Miranda AL. Cibercultura e educação: pontos e contrapontos entre a visão de Pierre Lévy e David Lyon. Trans/Form/Ação, v. 44, n. 1, p. 45–68, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trans/a/wYJBZNYSRCCBSRBjrdkW8jw/?lang=pt>. Acesso em: 24 abr. 2024.

7 Lyon D. *The Electronic Eye: The Rise of Surveillance Society*. Minnesota: University of Minnesota Press, 1994.

8 Lyon D. The search for surveillance theories. *In*: LYON, D. *Theorizing Surveillance: The Panopticon and Beyond*. Portland: Willian, 2006. p. 3-20.

9 Lyon D. *Surveillance after Snowden*. Cambridge: Polity, 2015.

10 Bauman Z, Lyon D. *Liquid Surveillance: a conversation*. Cambridge: Polity, 2013.

11 Grochka BN. Vista do Relações na Pós-modernidade –a ausência de autoconhecimento e a dificuldade de solucionar conflitos, *PsicolArgum*. PR, 2021. Pucpr.br. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/28644/pdf>>. Acesso em: 24 abr. 2024.

12 Querol R. Zygmunt Bauman: “As redes sociais são uma armadilha”. *El País Brasil*, 9, janeiro, 2016. Disponível em: <[https://brasil.elpais.com/brasil/2015/12/30/cultura/1451504427\\_675885.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2015/12/30/cultura/1451504427_675885.html)>. Acesso em: 25 abr. 2024.

13 Rosa GA, Santos BR, Ferreira JF. Uma cartografia das repercussões das redes sociais na subjetividade. *Psicologia em estudo*, 21, 2, 9 2016, Maringá. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/29657/pdf>>. Acesso em: 24 abr. 2024

14 Vista do Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas. Pucpr.br. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/23288/22361>>. Acesso em: 24 abr. 2024.

15 Silva TO, Silva LTG. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev. psicopedag.*, São Paulo, v. 34, n. 103, p.

87-97, 2017. Disponível em  
 <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 24 abr. 2024.

16 Alves MM. Família plugada: tecnologia, pais e filhos. [Dissertação de mestrado]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2011. 163 f. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Marissol-Alves/publication/370603024\\_Familia\\_plugada\\_tecnologia\\_pais\\_filhos\\_Plugged\\_family\\_technology\\_parents\\_children/links/64595c105762c95ac38030a3/Familia-plugada-tecnologia-pais-filhos-Plugged-family-technology-parents-children.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marissol-Alves/publication/370603024_Familia_plugada_tecnologia_pais_filhos_Plugged_family_technology_parents_children/links/64595c105762c95ac38030a3/Familia-plugada-tecnologia-pais-filhos-Plugged-family-technology-parents-children.pdf)>. Acesso em 24 abr. 2024.

17 Título: O dilema das redes. Direção: Jeff Orlowski. Produção: Exposure Labs, Argent Pictures, The Space Program, Agent Pictures. Local: Netflix, 2020.

18 Piaget J. A psicogênese dos conhecimentos e sua significação epistemológica. In: M. Piattelli-Palmarini M, org. Teorias da linguagem, teorias da aprendizagem: debate de Jean Piaget e Noam Chomsky com outros autores. Lisboa: Edições 70; 1987. P. 51-62.

19 Cánovas G. Cariño, he conectado a los niños. Bilbao: Ediciones Mensajero; 2015.

20 American Psychiatric Association. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION DSM-5  
 ® [Internet]. 2014. Available from:  
<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>

21 Araujo DCG, De Oliveira LN, Beretta RCS, Bittar CML. Percepções sobre o ensino remoto-domiciliar durante o isolamento físico: o que as mães têm a nos relatar? Saúde e Sociedade, v. 31, n. 1, p. e200877, 2022. Disponível em:  
 <<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/BJqstQXdt5MSRCvQQRpPW7L/?lang=pt#ModalHowcite>>. Acesso em 26 abr. 2024.

22 Deslandes SF, Coutinho T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. Ciência & Saúde Coletiva,

v. 25, p. 2479–2486, jun. 2020. Disponível em: <  
<https://www.scielo.br/j/csc/a/56TbmHfDsWJyK6DVJzjcHhp/?lang=pt#ModalHowcite>>.

Acesso em 26 abr. 2024.

23 Vasconcellos SJL, Santanna RV, Lucchese VC, Schneider JT, Ferreira SM, Neco XS. Personalidade, Ansiedade Social e Adaptação às Medidas de Distanciamento Durante a Pandemia. *Psico-USF*, v. 27, n. 4, p. 779–790, out. 2022. Disponível em: <  
<https://www.scielo.br/j/psuf/a/bj4My5sT9WZgdTbHXrrrYLg/?lang=pt#ModalHowcite>>.

Acesso em abr. 2024.

24 Oliveira WA, Da Silva JL, Andrade ALM, De Micheli D, Carlos MD, Silva MAL. A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: *scoping review*. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 8, p. e00150020, 2020. Disponível em: <  
<https://www.scielo.br/j/csp/a/HFr6JFJ7SqTLk8KLBPgTQZP/?lang=pt#ModalHowcite>>.

Acesso em 26 abr. 2024.

25 Mendes KD, Silveira RC, Galvão MG. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?lang=pt#>>. Acesso em: 21 fev. 2024.

26 De Souza MT, Da Silva MD, De Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein*, v. 8, n. 1, p. 102–108, 2010. Disponível em: <  
<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>>.

Acesso em 21 fev. 2024.

27 Da Silva AP, Gomes CS, Silva KL, Malta DC, Freitas MI. Repercussões da pandemia de covid-19 na saúde mental, no estado de ânimo e nas atividades escolares de adolescentes brasileiros. *Reme: Rev. Min. Enferm.* vol.26 Belo Horizonte 2022. Disponível em: <  
[http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-27622022000100232](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-27622022000100232)>

Acesso em 30 jul. 2024.

28 Grizólio TC, Comin FS. O que dizem os pais sobre o uso de internet por parte de seus filhos adolescentes? *Psicol. USP* 34 • 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusp/a/cJW8x6yqzWDrpFmz6mjLRxv/?lang=pt#>> Acesso em 31 jul. 2024.

29 Maziero MB, Antunes de Oliveira L. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. *U&C - ACBS* [Internet]. 5º de junho de 2017 [citado 25º de setembro de 2024];8(1):73-80. Disponível em: <<https://periodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>> Acesso em 25 de set. 2024.