

TECNOLOGIA E ANSIEDADE INFANTIL: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS

Izabel Alexmara de Oliveira ¹

Renata dos Anjos Velho ²

RESUMO

Este estudo investigou a relação entre o uso excessivo de telas e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes, com foco nos impactos na saúde mental e no contexto escolar. A pesquisa foi conduzida com 33 estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública no município de Major Sales (RN), utilizando questionário estruturado com questões objetivas e discursivas. Foram analisados dados quantitativos e qualitativos, além de materiais bibliográficos e audiovisuais, incluindo entrevistas e obras de referência. Os resultados apontam que 68% dos alunos, apresenta tempo de uso diário de telas superior ao recomendado pela Organização Mundial da Saúde e pelo Guia do Governo Federal, sendo as redes sociais a principal atividade relatada. Sintomas como dor de cabeça, dificuldade para dormir, ansiedade e irritabilidade foram mencionadas, com maior incidência entre as meninas. Observou-se também que parte dos estudantes reconhece dependência digital e associa desconexão das telas a sentimentos de tédio, mal-estar e nervosismo. A análise qualitativa revelou estratégias diversas para lidar com a ansiedade, como atividades esportivas, uso da própria tecnologia, expressão artística e isolamento emocional. Contudo, muitos alunos não relacionam diretamente seus sintomas ao tempo excessivo em frente às telas. Conclui-se que, embora o tempo de tela seja um fator relevante para a saúde mental infantojuvenil, outros elementos, como o tipo de conteúdo consumido e o contexto de uso, também influenciam os resultados. Destaca-se a importância de intervenções integradas entre família, escola e profissionais da saúde para promover hábitos digitais equilibrados e prevenir transtornos emocionais.

Palavras-chave: tempo de tela; ansiedade infantil; saúde mental; dependência digital; tecnologias digitais.

ABSTRACT

This study investigated the relationship between excessive screen use and the development of anxiety symptoms in children and adolescents, focusing on its impact on mental health and the school context. The research involved 33 eighth-grade students from a public school in Major Sales (RN) and used a structured questionnaire with both closed-ended and open-ended questions. Quantitative and qualitative data were analyzed, along with bibliographic and audiovisual materials, including interviews and reference works. The results show that the majority of participants, 68% of the students, spend more time on screens daily than recommended by the World Health Organization and the Federal Government Guidelines, with social media being the main reported activity. Symptoms such as headaches, difficulty sleeping, anxiety, and irritability were also reported, occurring more frequently among girls. Some students recognized digital dependence and associated periods of disconnection from screens with feelings of boredom, discomfort, and nervousness. Qualitative analysis revealed various

¹ Graduada em Pedagogia e Aluna do Curso de Pós-Graduação em Atendimento Educacional Especializado, Universidade Federal Rural do Semi-Árido – UFERSA/2025.

² Professora Orientadora, Mestre em Geografia, Esp. Ed. Especial e Inclusiva Neuropsicopedagogia, Esp. Em Gestão Escolar Pedagogia e Graduada em Pedagogia. Tutora da UERJ/CAPES em Educação Especial.

strategies for coping with anxiety, including sports activities, controlled use of technology, artistic expression, and emotional withdrawal. However, many students did not directly link their symptoms to excessive screen time. In conclusion, although screen time is an important factor in child and adolescent mental health, other elements—such as the type of content consumed and the context of use—also influence outcomes. These findings highlight the importance of coordinated interventions involving families, schools, and healthcare professionals to promote balanced digital habits and prevent emotional disorders.

Keywords: screen time; childhood anxiety; mental health; digital dependency; digital technologies.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço acelerado das tecnologias digitais tem transformado significativamente as relações familiares e sociais, impactando diretamente a infância. As crianças cada vez mais jovens têm acesso facilitado a dispositivos como smartphones, tablets e televisores, o que, por um lado, amplia as possibilidades de aprendizado, socialização e entretenimento; por outro, esse novo estilo de vida tem ocasionado prejuízos à saúde psíquica, destacando-se, em especial, os transtornos de ansiedade, estresse e depressão.

Tais condições comprometem o bem-estar físico e emocional, levando os acometidos a sentirem-se desmotivados para a realização de atividades cotidianas, em razão de uma percepção alterada da realidade. Essa preocupação é corroborada pelo Manual de Orientação do Departamento de Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria (2016), o qual evidencia que:

Estudos científicos comprovam que a tecnologia influencia comportamentos através do mundo digital, modificando hábitos desde a infância, que podem causar prejuízos e danos à saúde. O uso precoce e de longa duração de jogos online, redes sociais ou diversos aplicativos com filmes e vídeos na Internet pode causar dificuldades de socialização e conexão com outras pessoas e dificuldades escolares; a dependência ou o uso problemático e interativo das mídias causa problemas mentais, aumento da ansiedade, violência, cyberbullying, transtornos de sono e alimentação, sedentarismo, problemas auditivos por uso de headphones, problemas visuais, problemas posturais e lesões de esforço repetitivo (LER);

Essa realidade evidencia a urgência de refletir sobre os impactos da tecnologia na rotina das famílias. No que diz respeito às crianças e aos adolescentes, até pouco tempo, dividiam seu dia sobretudo entre escola, brincadeiras ao ar livre e leitura de livros físicos, hoje o dispositivo eletrônico muitas vezes ocupa um espaço predominante, seja para entretenimento ou para estudo.

Essa mudança de hábito e costume nas famílias brasileiras não é neutra: altera desde a forma como interagem entre si até o próprio ritmo de vida. Entre os impactos causados à criança

e ao adolescente, a ansiedade infantil desponta como uma das questões mais recorrentes, demandando análise cuidadosa e interdisciplinar. Como afirma Fazenda (2016), a interdisciplinaridade possibilita a construção de um conhecimento integrado, fundamental para compreender fenômenos complexos como os que envolvem a saúde mental infantojuvenil. Essa compreensão integrada torna-se ainda mais urgente diante do crescente uso de tecnologias por crianças e adolescentes, o que tem sido objeto de diversos estudos nacionais. Dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil (CGI.br, 2023) aponta que:

Atualmente, 95% da população de 9 a 17 anos é usuária de Internet no país, o que representa 25 milhões de pessoas. O celular foi apontado como um dispositivo de acesso para 97% dos usuários, sendo o único meio de conexão à rede para 20% dos entrevistados. Os dispositivos: telefone celular, televisão, computador e *videogame*. Considerando-se somente as classes DE, essa proporção chega a 38%.

É importante saber que grande parte do tempo consumido em frente as telas são gastos em redes sociais, vídeos e jogos. Ainda que o estudo não inclua crianças menores de 9 anos, ele reflete a presença cada vez mais precoce da tecnologia na vida infantil. Já que os dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil (CGI.br, 2023) apontam ainda, que a idade do primeiro acesso à Internet por crianças brasileiras vem se antecipando nos últimos anos, ou seja, crianças bem pequenas estão tendo acesso cada vez mais cedo as tecnologias digitais.

A Organização Mundial de Saúde, OMS(2019), alerta que crianças com menos de cinco anos devem passar menos tempo sentadas em frente às telas ou dentro de carrinhos de bebê e mais tempo realizando atividades sensoriais e interativas, interagindo com outras crianças, brincando e movimentando-se para um bom desenvolvimento físico e mental.

Guesell & Amatruda como citado em Knobloch & Passamanick, (1987), lembram que a genética e os estímulos recebidos na primeira infância de 0 a 3 anos, com o convívio em casa com a família, exerce uma função importante no comportamento da criança.

Diante desse cenário, torna-se fundamental entender a relação entre o uso excessivo de tecnologias e o desenvolvimento de ansiedade em crianças. Este estudo se justifica pelo impacto negativo que o uso excessivo de dispositivos tecnológicos pode influenciar a saúde mental de adolescentes, especialmente no contexto escolar. Sendo assim, os estudos analisaram os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologias digitais na manifestação de sintomas de ansiedade em adolescentes do 8º ano da Escola Municipal Antônio José da Rocha, na cidade de Major Sales no Estado do Rio Grande do Norte.

Os dados foram obtidos através da aplicação de uma entrevista semi estrutura e posteriormente foram comparados com dados existentes na literatura. Analisou materiais

audiovisuais e bibliográficos, como vídeos, podcasts, livros e artigos científicos, que discutem a relação entre o tempo de exposição às telas e a saúde mental de crianças e adolescentes.

A seleção da escola e da turma do 8º ano da Escola Municipal Antônio José da Rocha, considerou ser nesta faixa etária dos participantes, estarem mais vulneráveis aos efeitos da exposição prolongada às telas, além de estar em uma fase crucial de desenvolvimento cognitivo, emocional e social (Vygotsky, 1991).

Ao priorizar a escuta desses sujeitos, buscou-se favorecer uma leitura mais sensível, crítica e contextualizada da realidade investigada. A estrutura da entrevista é majoritariamente fechada, composta por oito perguntas objetivas e duas subjetivas, com o intuito de capturar percepções específicas e ampliar a compreensão do fenômeno investigado. Essa abordagem permite o cruzamento entre dados estatísticos e impressões individuais, favorecendo uma análise mais aprofundada e contextualizada. Segundo Gil (2008, p. 147), a adoção de diferentes técnicas de coleta e análise — como documentos, entrevistas e questionários — oferece subsídios de quantidade e qualidade, evitando vieses e ampliando a confiabilidade do estudo.

A análise foi construída a partir da articulação de materiais audiovisuais e bibliográficos selecionados, como episódios do podcast Cortes do Inteligência [OFICIAL], de Rogério Vilela (2024) com participação da psiquiatra Ana Beatriz Barbosa, e do podcast PodPeople, da psiquiatra Ana Beatriz Barbosa Silva (2020). Também foram fundamentais as obras de referência dos autores dentre eles destaco o livro de Augusto Cury “Ansiedade: como enfrentar o mal do século e A Síndrome do Pensamento Acelerado”, o livro de Ana Beatriz Barbosa Silva “Mentes ansiosas”, também foram utilizados artigos acadêmicos disponíveis em bases digitais, livros relacionados à temática e fontes informativas de sites de busca confiáveis, como o relatório da ONU News sobre diretrizes da OMS para o desenvolvimento saudável na infância.

Essa diversidade de fontes permitiu uma análise crítica e fundamentada sobre os efeitos do uso excessivo das tecnologias digitais por crianças e adolescentes. Diante disso, se constatou que o distanciamento de experiências essenciais do desenvolvimento, como o brincar, a convivência social e a formação de vínculos reais, pode levar ao isolamento emocional, à timidez acentuada e à insegurança social, fatores que contribuem para o surgimento ou agravamento de quadros de ansiedade. Além disso, observou-se uma tendência de muitos jovens moldarem seu comportamento a padrões virtuais, na tentativa de aceitação em grupos online, o que fragiliza sua identidade e bem-estar emocional.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Definição de Ansiedade

Para iniciar a leitura, é fundamental definirmos o que é ansiedade. Segundo diversos autores e psiquiatras, ela configura-se como uma resposta adaptativa ao estresse e à percepção de ameaça real ou imaginária manifestando-se simultaneamente nos aspectos fisiológico, psicológico e comportamental. A psiquiatra Ana Beatriz (2017) em seu livro *Mentes Ansiosas*, descreve que “o medo e a ansiedade são faces da mesma moeda no complexo mecanismo de sobrevivência e autoproteção da espécie humana. Sentir medo e ansiedade, além de ser bastante normal, é algo previsto e necessário para nossa existência. (SILVA, 2017, [s.p.]).

Na participação do Podcast Inteligência LTDA. a Doutora Ana Beatriz³ em 27 de fevereiro de 2024, foi bem enfática ao dizer, que tudo o que a gente chama de ansiedade é o nosso cérebro interpretando ameaças que não são reais, o medo é real, só ameaças que são hipotéticas.

Segundo Leahy (2011), muitos dos sentimentos de ansiedade que experimentamos ao longo da vida são, na verdade, alarmes falsos — uma reação natural do ser humano. Ele explica que a ansiedade pode ser compreendida como “a resposta certa no momento errado”, pois frequentemente é desencadeada por percepções de ameaça que nem sempre correspondem a uma situação real e concreta (LEAHY, 2011, p. 225–228). Essa concepção se articula com a definição apresentada por Silva, que destaca:

MEDO Pode ser descrito como ameaça a nossa segurança ou estabilidade. Mesmo só imaginando e pensando um cenário, pode induzir ao medo. ANSIEDADE É um sentimento prolongado, mais complexo de inquietação ou apreensão, que envolve sentimentos, pensamentos e comportamentos, que ocorrem quando nossos interesses vitais são ameaçados. (SILVA, 2017, p. 9).

Apesar da semelhança entre medo e a ansiedade tem suas diferenças pois o medo é uma resposta a uma ameaça real e presente, enquanto a ansiedade é uma antecipação de uma ameaça futura, um sofrimento por antecipação. Imagine sentir o coração acelerado ao encarar um novo desafio — essa é a força da ansiedade agindo em nosso organismo. Ela surge naturalmente quando percebemos ameaças, reais ou não, e nos prepara para agir. Mas nem toda

³ Rogério Gonçalves Ferreira Vilela dono do Podcast Inteligência LTDA, Ana Beatriz Barbosa Silva entrevistada no Podcast, Médica graduada pela UERJ (Universidade Estadual do Rio de Janeiro) com residência em psiquiatria pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). [\(366\) ANA BEATRIZ BARBOSA - Inteligência Ltda. Podcast #1114 - YouTube](#)

ansiedade é igual: num nível leve, ela nos mantém atentos; em níveis moderados, já prejudica decisões; e nos graus mais altos, simplesmente nos paralisa.

De acordo com Leahy:

Nossa ansiedade leva à procrastinação. Nosso cérebro primitivo nos diz que não devemos fazer nada até que saibamos que é seguro, até que não mais tenhamos medo. Uma mensagem persiste, e por isso acreditamos que é importante não agir até que estejamos prontos. Enquanto nos sentirmos ansiosos em relação a uma situação, a adiaremos[...] Subjacente a isso está a crença de que as penosas consequências da ação decisiva são maiores do que as de nada fazer; de que o caminho "mais seguro" é o de esperar até que a ansiedade vá embora. De todas as nossas ilusões, essa é a que aparece com maior frequência. (LEAHY, 2011, p. 35).

Essa paralisia associada à ansiedade intensa está diretamente ligada à ilusão de segurança por meio da inação, como ele complementa: “Subjacente a isso está a crença de que as penosas consequências da ação decisiva são maiores do que as de nada fazer; de que o caminho ‘mais seguro’ é o de esperar até que a ansiedade vá embora. De todas as nossas ilusões, essa é a que aparece com maior frequência.” Assim, a ansiedade, quando exacerbada, não apenas compromete a ação, mas também mantém o indivíduo preso a uma sensação enganosa de proteção, reforçando a evitação como estratégia.

Segundo o Dr. Isaac Efraim⁴, em entrevista cedida ao Programa Mulheres, da TV Gazeta, apresentado por Catia Fonseca, em agos. de 2009, a ansiedade é uma sensação ou sentimento decorrente da excessiva excitação do Sistema Nervoso Central, consequente à interpretação de uma situação de perigo. Segundo o médico, o medo e ansiedade são parentes próximos. A principal diferença entre ambos é que o medo está relacionado a um fator desencadeante real e concreto, enquanto, na ansiedade, o estímulo possui características mais subjetivas.

Silva em seu livro “Mentes ansiosas” propõe que a ansiedade pode surgir não apenas de fatores internos ao indivíduo, mas também de pressões externas, ligadas às normas culturais, sociais e econômicas. Silva, entende que:

Existe um tipo de ansiedade que não está ligada a nossos institutos, mas tem origem nos valores culturais aos quais somos submetidos desde muito cedo. Esses valores variam em essência e intensidade, conforme a sociedade em que estamos inseridos. De modo geral, nosso pensamento e nossas ações sofrem grande influência do que se

⁴Médico Psiquiatra formado em 1979, ex-professor das faculdades de medicina da Santa Casa e de Santo Amaro. Autor do livro “Tudo o que a grande mente capta”, livro que analisa e dá possibilidades de modificação do comportamento.

reconhece como adequado e produtivo para alcançar o sucesso em um determinado grupo social. (SILVA, 2017, [s.p]).

Silva está chamando a atenção para um tipo específico de ansiedade que não deriva de causas biológicas ou instintivas, mas sim de fatores socioculturais. Ela argumenta que, desde muito cedo, os indivíduos são expostos a valores culturais — ideias, crenças e expectativas — que moldam sua forma de pensar e agir. Esses valores variam entre diferentes sociedades, mas têm em comum o poder de influenciar o comportamento das pessoas.

A autora destaca que vivemos sob constante pressão para nos adequar a padrões de sucesso e produtividade impostos pelo grupo social ao qual pertencemos. Essa cobrança social acaba funcionando como um gatilho para o desenvolvimento da ansiedade, uma vez que o sujeito internaliza essas exigências como metas a serem alcançadas, muitas vezes em detrimento do próprio bem-estar.

2.2 Uso da Tecnologia na Infância

Atualmente, observa-se que a dependência digital vem igualar-se, em termos de gravidade, aos vícios químicos: crianças e adolescentes apresentam níveis crescentes de imersão em jogos eletrônicos e redes sociais, revelando uma relação quase compulsiva com as telas que, cada vez mais, passam a ditar seus ritmos de vida e interações sociais. Segundo Morahan-Martin (2008, p. 52-53, apud YOUNG; ABREU, 2011), observou que:

face pode ser um fator-chave em relação entre abuso de internet e solidão e ansiedade social. A pessoa cronicamente solitária e a socialmente ansiosa compartilham muitas características que as predispõem a desenvolver o abuso de internet. Ambas tem medo de se aproximar dos outros, temendo avaliações negativas e rejeição. Elas tendem a se preocupar com as suas deficiências sociais percebidas, o que as leva serem inibidas, reticentes e retraídas em situações interpessoais e a evitarem situações sociais. (YOUNG; ABREU, 2011, p.63).

Essas evidências sugerem que o uso problemático da internet pode estar profundamente relacionado a fatores emocionais e psicossociais, como apontam os trechos a seguir, que tratam tanto da vulnerabilidade individual quanto dos impactos no desenvolvimento infantil:

Crianças e adolescentes vivem intensas mudanças do crescimento e do desenvolvimento corporal, mental e psicossocial, influenciadas por fatores externos, ambientais e culturais. O conjunto de evidências científicas disponíveis atualmente aponta que usos problemáticos ou excessivos de dispositivos digitais por crianças e adolescentes estão associados a diversos atrasos no desenvolvimento cognitivo, emocional e da linguagem, bem como a problemas de saúde e sofrimento mental. (BRASIL, 2025, p.10).

No documentário “O Dilema das Redes” lançado em fevereiro de 2020 no festival de Sundance, nos Estados Unidos, a expressão “Existem apenas duas indústrias que chamam seus clientes de usuários: a de drogas e a de software” o termo “usuários” aplicada tanto a dependentes de substâncias quanto a consumidores de software expõe, de forma contundente, o caráter marcadamente viciante das plataformas digitais: ao nomear seus clientes como “usuários”, o setor de tecnologia reconhece — ainda que implicitamente — a semelhança entre a dinâmica de recompensa e dependência provocada por fármacos e aquela fomentada por algoritmos e interfaces persuasivas

Conforme dados do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) o uso de Internet e a posse de celular cresceram entre crianças brasileiras de até 8 anos, o que já era de se esperar esse aumento uma vez que nos lares brasileiros os pais tendem a oferecer as telas as crianças antes mesmo do primeiro ano de vida disponibilizando vídeos infantis como forma de entretenimento, ainda conforme Cetic.br, no período de 2015 a 2024, a proporção de usuários de Internet saltou de 9% para 44% na faixa etária de 0 a 2 anos; de 26% para 71% na de 3 a 5 anos e de 41% para 82% na de 6 a 8 anos, na comparação entre 2015 e 2024.

No que tange os pontos positivos e negativos da evolução da tecnologia Freitas contribui dizendo que:

A evolução da tecnologia promove diversas mudanças na sociedade entre benefícios e prejuízos. As plataformas digitais cresceram significativamente e modificaram o cenário atual, ampliando o acesso à informação e transformando os vínculos sociais. A internet é uma ferramenta indispensável, no entanto, seu mau e excessivo uso pode contribuir para surgimento ou agravamento da ansiedade e acarretar danos à saúde física e psicológica, como por exemplo, a dependência digital, alteração de sono e qualidade de vida, baixa autoestima, depressão, dentre outros. (FREITAS, 2022, p,8).

Segundo a análise feita pelo Cetic.br (2023), entre as crianças de domicílios de classes AB, 45% daquelas com idades de 0 a 2 anos, 90% das de 3 a 5 anos e 97% das de 6 a 8 anos foram usuárias da Internet em 2024. Na classe C, as porcentagens foram de 47%, 77% e 88%, respectivamente. Já entre as de classes DE, os mesmos indicadores alcançaram 40%, 60% e 69%, respectivamente.

Conforme mostra os dados do Cetic.br (2023), o uso da Internet por crianças aumenta com a idade, ou seja, quanto mais velha a criança, mais ela usa a Internet, sendo que isso se justifica pelo fato de que as crianças maiores têm mais autonomia, sabem usar dispositivos, vão para a escola e são mais expostas ao uso digital __ isso acontece em todas as classes sociais __

e é maior nas classes sociais com maior poder aquisitivo, revelando também as desigualdades no acesso digital desde os primeiros anos de vida.

Na pesquisa o autor dividiu as crianças em três faixas etárias e assim pudemos perceber um dado curioso, onde as crianças com idades de 0 a 2 anos pertencentes a classe C tem 47% até um pouco mais de uso comparado com as classes AB 45%. Tal exposição precoce pode ser explicada, em parte, por fatores socioeconômicos que afetam diretamente a dinâmica familiar.

Em muitas dessas famílias, o uso das telas se torna uma estratégia para entreter os pequenos enquanto os pais trabalham ou lidam com múltiplas responsabilidades. Nesse sentido, observa-se que “as vivências cotidianas, contudo, mostram que muitas vezes a sobrecarga familiar e a falta de alternativas para brincadeiras sem uso de telas favorecem a opção por esses dispositivos” (BRASIL, 2025, p. 20). Esse cenário reforça a necessidade de políticas públicas e ações educativas que considerem as desigualdades sociais e ofereçam suporte às famílias, especialmente às mais vulneráveis, para promover uma infância mais saudável e menos dependente de telas.

2.3 Correlação entre o Uso Excessivo de Telas e a Ansiedade Infantil

Parafraseando os autores que descrevi na pesquisa, os quais dedicaram parte do seu tempo a estudos sobre a ansiedade todos acordam que a ansiedade é algo essencial e vital ao ser humano, mas quando em excessos deixa de ser saudável e torna-se um problema, ou seja, a ansiedade deixa de ser um estímulo e se torna um transtorno que aprisiona a mente. Cury propõe que existe dois tipos de ansiedade e explica que:

A ansiedade vital, gerada pela solidão da consciência virtual, é saudável, pois movimenta todo o processo de construção do psiquismo, sejam pensamentos, ideias, personagens, ambientes, desejos, aspirações.

A ansiedade vital torna-se uma ansiedade doentia quando contrai o prazer de viver, a criatividade, a generosidade, a afetividade, a capacidade de pensar antes de reagir, a habilidade de se reinventar, o raciocínio multifocal, entre outros. (CURY, 2013, p.46).

Augusto Cury distingue dois tipos de ansiedade: uma **vital**, que é parte natural do desenvolvimento humano capaz de promover o crescimento psicológico, e outra **patológica**, que surge quando a mente sobrecarregada pelo excesso de estímulos e pela solidão emocional, perde sua capacidade de criar, amar, refletir e se adaptar. O desafio contemporâneo está em reconhecer esse limite e aprender a equilibrar o uso das tecnologias com o cuidado da saúde mental. Nesse contexto, é fundamental compreender os impactos emocionais do uso excessivo das tecnologias desde a infância, especialmente considerando que:

As crianças com transtorno de ansiedade têm mais problemas na escola (tanto acadêmicos quanto sociais) e muito mais chances de se tornarem adultos com problemas psicológicos. A ansiedade, diferentemente de outras doenças mais modestas, é uma condição que causa impactos graves sobre a saúde e o bem-estar, em termos gerais. Livre da Ansiedade (LEAHY, 2011 p. 13).

Corroborando com as palavras do autor, compreende-se que a ansiedade na infância não deve ser subestimada, pois seus efeitos ultrapassam o momento presente e podem comprometer o desenvolvimento integral da criança, refletindo negativamente em sua trajetória acadêmica, social e emocional.

Nesse sentido, torna-se imprescindível que pais, educadores e profissionais da saúde estejam atentos aos sinais precoces, adotando estratégias de intervenção que favoreçam o enfrentamento saudável do transtorno e a promoção do bem-estar desde os primeiros anos de vida. Paralelamente a isso, os avanços tecnológicos e a inserção cada vez mais precoce de crianças no ambiente digital têm despertado a atenção da comunidade científica.

Nos últimos anos, a comunidade científica tem investigado a questão do uso de telas por crianças e adolescentes e seus impactos na saúde. Muitas pesquisas recentes buscam descobrir se há ligação entre problemas de saúde física e mental e hábitos pouco saudáveis no ambiente digital. Embora a maioria desses estudos seja feita com sujeitos no Norte Global, suas conclusões, em termos de saúde pública, trazem informações relevantes para crianças e adolescentes no Brasil. (BRASIL, 2025, p. 80).

Tais achados evidenciam a importância de um olhar atento e crítico para o equilíbrio entre o uso das tecnologias e a preservação da saúde mental infantojuvenil. Nesse contexto, a identificação precoce e o manejo adequado da ansiedade infantil configuram-se como medidas essenciais para prevenir o agravamento do transtorno e evitar repercussões negativas na vida adulta, conforme aponta a literatura especializada.

Como já discutido, a ansiedade na infância representa um desafio importante devido ao seu potencial de comprometer o desenvolvimento integral da criança, afetando sua vida acadêmica, social e emocional. Nesse sentido, o uso excessivo das tecnologias digitais se apresenta como um fator contemporâneo de risco, pois contribui para a amplificação desses transtornos ao interferir na qualidade das relações familiares e na socialização saudável.

Segundo Fidelis e Orth (2010, p. 131, apud Cury, 2003), “[...] devemos auxiliar nossas crianças e jovens a desenvolver a criticidade para não se tornarem escravos da mídia e do sistema social, e para saberem administrar seus conflitos subjetivos, desenvolvendo resiliência e aceitando suas limitações.” Essa citação nos convida a refletir sobre a importância da formação crítica no desenvolvimento emocional e social de crianças e adolescentes. Ao alertar

para os riscos de uma submissão inconsciente aos padrões impostos pela mídia e pelo sistema social, o autor destaca os efeitos psicológicos da exposição constante a estímulos externos, que, quando não mediados por uma educação reflexiva, podem comprometer o desenvolvimento da autonomia emocional e da capacidade de lidar com frustrações e limitações pessoais.

Nesse contexto, evidencia-se que o uso excessivo de telas por crianças e adolescentes não se restringe a uma prática tecnológica moderna, mas configura-se como um fator de risco para o agravamento de quadros de ansiedade e outros comprometimentos emocionais. A sobrecarga de estímulos digitais, associada à redução da convivência familiar e ao isolamento social, reforça a urgência de uma abordagem integrada e preventiva, envolvendo pais, educadores e profissionais da saúde na construção de práticas que promovam o uso consciente das tecnologias e o fortalecimento da saúde mental infantojuvenil.

Assim, reconhecer os sinais precoces de ansiedade vinculados ao uso inadequado das telas é fundamental para a implementação de estratégias preventivas e interventivas que favoreçam o desenvolvimento saudável das crianças, protegendo seu bem-estar emocional e seu desempenho escolar. Esse cuidado é imprescindível para minimizar os impactos negativos da era digital e garantir que as tecnologias sejam instrumentos a serviço da qualidade de vida e do crescimento psicológico.

Diante dessa realidade, torna-se essencial o desenvolvimento e a implementação de estratégias que promovam o uso equilibrado das tecnologias, combinadas com ações direcionadas ao fortalecimento dos vínculos familiares e ao apoio psicológico. A integração entre famílias, escolas e profissionais de saúde é fundamental para a detecção precoce e manejo adequado da ansiedade infantil, prevenindo consequências mais severas no futuro.

2.4 O papel da família, da escola e da intervenção terapêutica

Saber o momento adequado para buscar ajuda diante de sinais de ansiedade em crianças em idade escolar ainda é uma dúvida recorrente entre muitos pais. Embora os pequenos geralmente manifestem comportamentos que indicam que algo não vai bem, a maioria dos responsáveis hesita em procurar o apoio de um psicólogo infantil. Muitos acreditam que se trata apenas de uma fase passageira, que será superada naturalmente. Contudo, enquanto a literatura científica já reconhece a seriedade dos transtornos emocionais na infância, muitos pais ainda tendem a minimizar tais manifestações. Grüspun (1999) destaca que:

O reconhecimento de que crianças e adolescentes têm transtornos depressivos com características semelhantes às observadas nos adultos. [...] Atualmente, as crianças e adolescentes são capazes de fornecer informações valiosas sobre sua psicopatologia e

nos proporcionam conhecimento sobre suas emoções e afetos. Transtornos depressivos, afetivos e de humor são mais comuns do que o suposto antigamente. [...] (GRÜSPUN, 1999, p.33).

Muitos pais ainda subestimam esses quadros e deixam de agir de forma adequada, o que evidencia um descompasso entre os avanços da ciência e as crenças que ainda persistem em parte das famílias. Portanto é comum entre os responsáveis a ideia de que tais sintomas fazem parte de um estágio transitório do desenvolvimento. Nesse mesmo sentido, Russo et al (2016) observam que:

A maioria dos pais considera ainda que a ansiedade dos filhos é temporária. Assim, verifica-se que as atribuições parentais em relação à causalidade e à estabilidade não são consistentes entre si. Por um lado, os pais referem que o seu comportamento contribui significativamente para a ansiedade do filho e, por outro lado, consideram que a ansiedade vai passar com o tempo. Assim, os pais não assumem um papel mais ativo na mudança dos seus próprios comportamentos, esperando que a ansiedade dos filhos passe por si só. (RUSSO et al 2016, p. 14).

Implementar estratégias de promoção e prevenção em saúde mental exige a articulação de diferentes agentes sociais. Para que essas ações sejam eficazes no contexto infantil e juvenil, é fundamental capacitar todos os que mantêm contato direto com esse público — incluindo a família, a comunidade escolar, os profissionais da saúde e da segurança. Conforme destaca Amaral, (2020. p.3), essa preparação contribui não apenas para a prevenção de problemas, mas também para a identificação precoce e o encaminhamento adequado dos casos.

Entretanto, um dos principais obstáculos nesse processo é a dificuldade que muitas famílias enfrentam para reconhecer os sinais iniciais de sofrimento psíquico em crianças, sobretudo quando se manifestam de forma sutil, como no caso da timidez. Com frequência, tais comportamentos são interpretados como fases normais do desenvolvimento, o que pode retardar intervenções essenciais (Cid, 2019, p. 9).

Dessa forma, a ansiedade deve ser tratada a partir do momento em que os pais compreendem que a vida da criança ou do adolescente está sendo limitada, com prejuízos em diferentes áreas do desenvolvimento. O reconhecimento precoce dos sintomas é extremamente significativo, pois permite, em parceria com a escola, a adoção de estratégias adequadas para enfrentar a situação e promover o bem-estar emocional do indivíduo em formação.

Em função da complexidade que envolve os transtornos de ansiedade na infância, a maioria das crianças acometidas é encaminhada para serviços de saúde mental devido a problemas de comportamento, tanto nos relacionamentos quanto no ambiente escolar. A partir da queixa principal, o papel do clínico é compreender esses comportamentos em um contexto

de restrições ao desenvolvimento normal, que podem estar subjacentes às manifestações observadas. Com isso, estabelece-se uma hierarquia diagnóstica diferencial que irá orientar os tratamentos mais adequados para cada caso.

Nesse contexto, após o reconhecimento dos sinais e a busca por apoio especializado, torna-se essencial considerar as possibilidades de intervenção disponíveis, de acordo com a gravidade do quadro apresentado. O tipo de intervenção adotado dependerá do grau de ansiedade apresentado pela criança, podendo envolver o uso de medicação, terapia psicológica ou, em muitos casos, a combinação de ambas. Embora não exista uma cura definitiva para o transtorno, há diversos tratamentos eficazes que contribuem significativamente para a melhora da qualidade de vida da criança.

Contudo, é preciso que haja um cuidado especial no manejo de casos que envolvem o uso de medicamentos, especialmente em crianças e adolescentes. O uso inadequado pode acarretar dependência e inibir o potencial de aprendizagem dos indivíduos. Segundo Brasil e Belisário Filho:

[...] as manifestações de ansiedade são frequentes e, geralmente, a resolução desses quadros depende muito mais de intervenções no ambiente do que do emprego de drogas psicoativas”. Ainda de acordo com os autores, a prescrição de benzodiazepínicos deve ser limitada ao uso de curto prazo, enquanto se implementam outras formas de assistência e suporte ambiental. É fundamental considerar a relação risco-benefício, pois essas drogas podem ocasionar efeitos colaterais como alterações cognitivas e sedação, com prejuízos diretos no desempenho escolar. (BRASIL; BELISÁRIO, 2000, p. 46)

Além disso, os mesmos autores Brasil e Belisário Filho (2000, p. 46) alertam que “é necessário ampliar o estudo da eficácia e da segurança dos psicofármacos no organismo infantil, seu modo de ação e consequências a curto, médio e longo prazo em todos os aspectos do desenvolvimento”. Essa reflexão reforça a importância de cautela na medicalização e a necessidade de investir em estratégias terapêuticas integradas e baseadas em evidências.

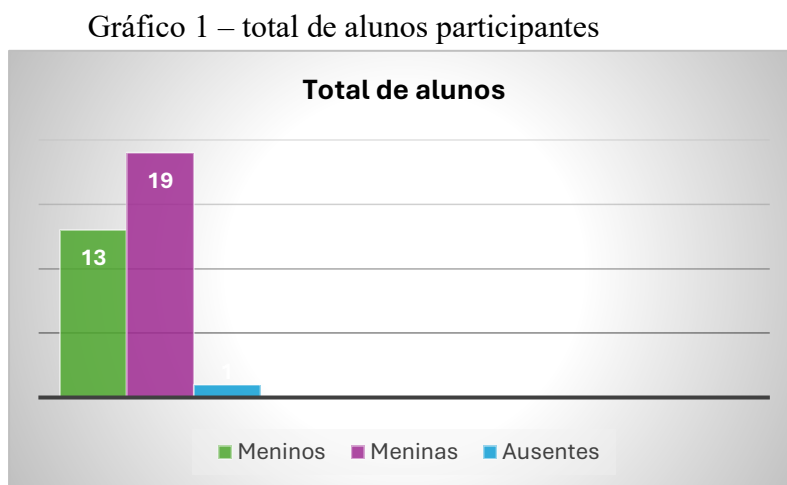
2.5 Resultados e discussões.

A amostra do presente estudo foi composta por 33 alunos do 8º ano do Ensino Fundamental, sendo 13 (39,4%) do sexo masculino e 19 (57,6%) do sexo feminino. A faixa etária variou de 13 a 14 anos. Cerca de 17 estudantes (51,5%) tinham 14 anos, 13 (42,4%) tinham 13 anos, 2 (6,1%) não informou a idade e apenas 1 aluno do sexo masculino estava

ausente (3,03%) na aula. Todos eram de uma escola pública Municipal Antônio José da Rocha da cidade de Major Sales, Rio Grande do Norte.

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um questionário estruturado com questões objetivas e discursivas, elaborado com o intuito de investigar o perfil etário, o tempo médio diário de exposição às telas fora do ambiente escolar, os principais usos desses dispositivos no tempo livre, os sintomas físicos e emocionais percebidos após longos períodos de uso, além das estratégias adotadas pelos alunos para lidar com a ansiedade.

Os dados obtidos indicam que a exposição prolongada a telas pode estar associada ao surgimento de sintomas como irritabilidade, dificuldade para dormir e sentimentos de ansiedade, especialmente quando os estudantes estão longe dos dispositivos digitais. Os resultados apontam para a necessidade de refletir criticamente sobre os impactos do uso excessivo de tecnologia no desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes, destacando o perfil de uma geração hiperconectada e vulnerável às consequências psicossociais desse fenômeno contemporâneo, conforme gráfico:

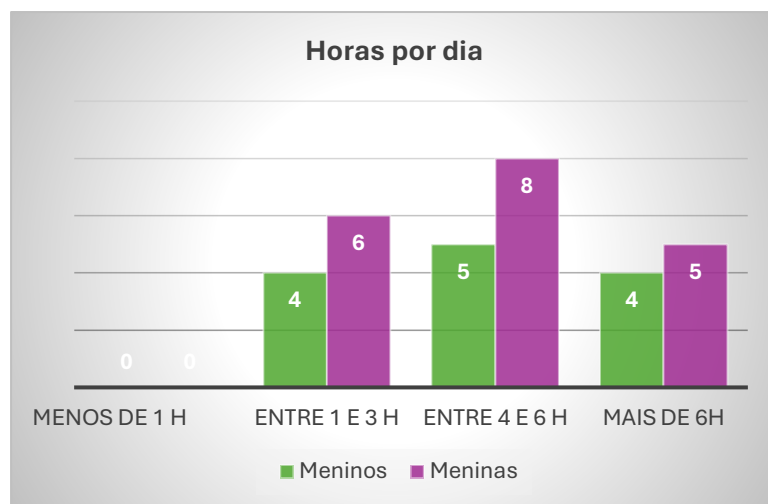


Fonte: Autoria própria (2025).

O gráfico 1 apresenta o total de alunos participantes da pesquisa realizada com a turma do 8º ano da Escola Municipal Antônio José da Rocha. A turma é composta por 33 estudantes com idades entre 13 e 14 anos. Destes, 32 participaram efetivamente da pesquisa, havendo apenas uma ausência no momento da aplicação do questionário. Do total de respondentes, 19 são do sexo feminino e 13 do sexo masculino.

A distribuição por gênero revela uma predominância de alunas na amostra, o que pode influenciar a percepção e a vivência dos efeitos do uso excessivo de telas, tema central deste estudo, conforme gráfico:

Gráfico 2 – Quantas horas por dia fica na frente da tela



Fonte: Autoria própria (2025).

O gráfico 2 evidencia o tempo médio diário de exposição às telas entre os alunos participantes da pesquisa, demonstrando que as meninas tendem a passar mais tempo em frente a dispositivos eletrônicos do que os meninos. Nenhum dos entrevistados declarou utilizar telas por menos de uma hora por dia. A maior concentração está entre 4 e 6 horas diárias, faixa apontada por 42,11% das meninas (8 alunas) e 38,46% dos meninos (5 alunos), enquanto o Guia sobre Usos de dispositivos digitais do governo Federal diz que o indicado para essa faixa etária é até três horas para o grupo entre 11 e 17 anos (BRASIL, 2025, p 21).

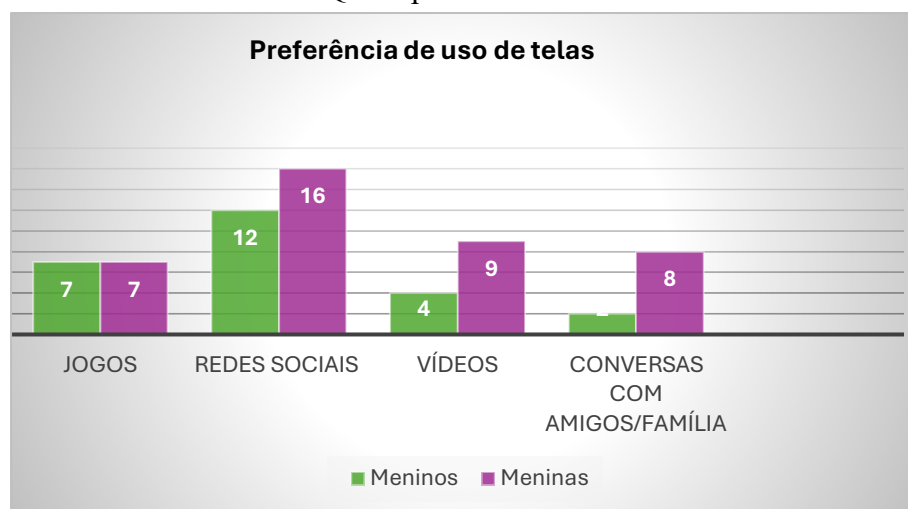
Já o uso superior a 6 horas por dia foi relatado por 26,32% das meninas (5 alunas) e 30,77% dos meninos (4 alunos). Apenas uma parcela menor declarou usar as telas entre 1 e 3 horas por dia: 31,58% das meninas (6 alunas) e 30,77% dos meninos (4 alunos). Os dados apontam para um cenário preocupante, Silva vem dizer que:

Eles gastam uma quantidade considerável de tempo (algo entre quatro a oito horas por dia) interagindo virtualmente. Além disso, apresentam pensamentos obsessivos relacionados ao que ocorre nas redes, necessidade de aumentar o tempo que permanecem conectados, incapacidade de se desligar, prejuízos evidentes em setores vitais como o social, afetivo, profissional ou recreativo. (SILVA, 2017,p12)

Esse uso excessivo é particularmente preocupante entre os mais jovens, especialmente ao se considerar que esse tempo elevado poderia estar sendo investido em atividades mais produtivas, como estudos, leituras, práticas esportivas ou momentos de socialização presencial. Em vez disso, muitos adolescentes permanecem longos períodos isolados em seus quartos, com

o celular nas mãos, o que pode repercutir negativamente tanto no desempenho escolar quanto no bem-estar emocional e social.

Gráfico 3 – Qual tipo de tela mais utiliza



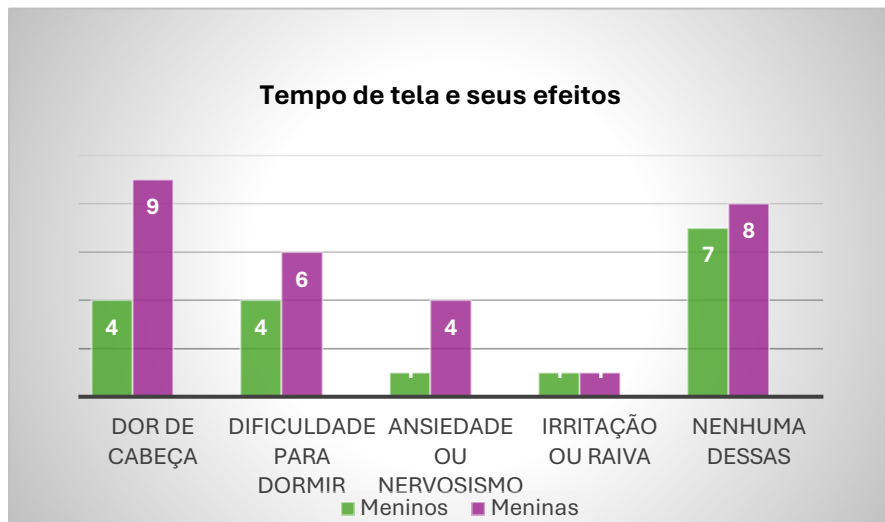
Fonte: Autoria própria (2025).

O gráfico 3 tinha como objetivo identificar qual tipo de tela é mais utilizado no tempo livre dos estudantes, solicitando que os participantes escolhessem apenas uma opção, aquela que representasse sua preferência principal. No entanto, durante a análise dos dados, foi constatado que uma parte dos alunos, tanto do sexo masculino quanto do feminino, marcou mais de uma alternativa, comprometendo a confiabilidade das respostas. Diante dessa inconsistência, optou-se por considerar apenas os questionários nos quais os alunos respeitaram a instrução de marcar uma única opção.

Assim, do total de treze meninos, apenas cinco apresentaram respostas válidas. Desses, quatro indicaram preferência pelas redes sociais (equivalente a 80%) e um escolheu os jogos eletrônicos (20%). No grupo das meninas, cinco das dezenove respostas foram consideradas válidas, e todas as cinco (100%) apontaram as redes sociais como sua principal atividade nas telas.

Os dados, embora reduzidos, reforçam a centralidade das redes sociais na rotina digital dos adolescentes da turma investigada, indicando um padrão de uso mais voltado à socialização digital do que a outras formas de entretenimento ou comunicação. A inconsistência nas respostas também evidencia a necessidade de reforçar, em futuras aplicações, a clareza das instruções nos instrumentos de pesquisa, conforme gráfico:

Gráfico 4 – Sensações diante de muito tempo frente a telas



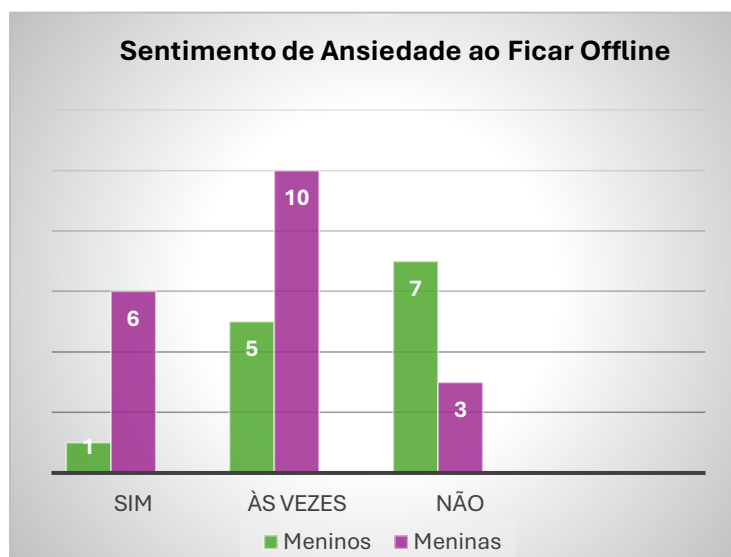
Fonte: Autoria própria (2025).

A análise dos dados obtidos a partir da pergunta "Você já sentiu alguma dessas coisas depois de muito tempo usando telas?" revela importantes nuances sobre os efeitos do uso prolongado de dispositivos digitais entre crianças, considerando um total de 19 meninas e 13 meninos participantes. Observa-se que as meninas relataram mais sintomas em comparação aos meninos, com destaque para a dor de cabeça (47,4%) e dificuldade para dormir (31,6%), sendo esta última também presente entre os meninos em proporção semelhante (30,8%).

A ansiedade ou nervosismo apareceu em 21% das meninas e apenas 7,7% dos meninos, indicando uma maior vulnerabilidade emocional do grupo feminino nesse contexto. A irritação ou raiva foi relatada por apenas 5,3% das meninas e 7,7% dos meninos, sendo o sintoma de menor ocorrência entre todos os itens avaliados. Por outro lado, um percentual significativo dos participantes declarou não sentir nenhum dos sintomas listados, com 53,8% dos meninos e 42,1% das meninas selecionando a opção "nenhuma dessas".

Tais resultados sugerem que, embora uma parcela considerável das crianças não identifique efeitos negativos evidentes, há indicativos consistentes de impactos físicos e emocionais associados ao tempo excessivo de exposição às telas, especialmente entre as meninas. Tais achados reforçam a necessidade de um acompanhamento mais atento por parte da família e da escola quanto aos hábitos digitais das crianças, promovendo práticas que equilibrem o uso da tecnologia com o bem-estar físico, emocional e social dos alunos.

Gráfico 5 – Ansioso por estar sem celular ou internet

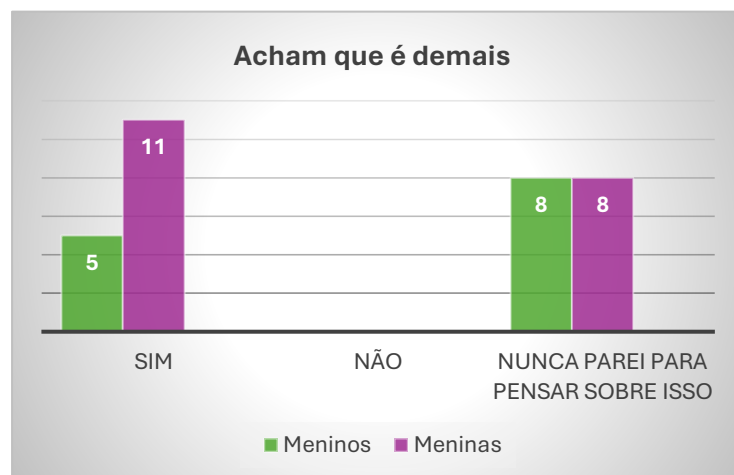


Fonte: Autoria própria (2025).

A análise dos dados apresentados no gráfico intitulado "Sentimento de Ansiedade ao Ficar Offline" revela que os próprios adolescentes pesquisados reconhecem sinais de desconforto emocional diante da ausência de conexão com celular ou internet, o que pode ser interpretado como um indicativo de dependência digital. Do total de participantes, seis meninas e um menino afirmaram sentir ansiedade ao ficarem offline, enquanto dez meninas e cinco meninos relataram sentir essa ansiedade "às vezes", totalizando dezesseis meninas (84,2%) e seis meninos (46,1%) que, em alguma medida, manifestam sintomas relacionados à abstinência digital.

Esses dados evidenciam que o sentimento de inquietação ao se desconectar não apenas está presente, como também é percebido e verbalizado pelas próprias crianças, o que aponta para uma relação já consolidada de apego excessivo aos dispositivos. Dessa forma, o atual cenário exige atenção de educadores, famílias e profissionais da saúde, especialmente no que se refere à promoção de hábitos digitais saudáveis no ambiente escolar e doméstico, conforme gráfico:

Gráfico 6 – Percepção dos participantes sobre o tempo de exposição às telas



Fonte: Autoria própria (2025).

Os dados revelam que uma parcela significativa das crianças pesquisadas demonstra algum nível de consciência crítica sobre o próprio uso excessivo de telas, especialmente entre as meninas. Das dezenove meninas, 57,9% reconhecem que utilizam telas mais do que gostariam, enquanto 38,5% dos meninos compartilham da mesma percepção. Este reconhecimento espontâneo sugere que essas crianças já identificam um desequilíbrio entre o tempo dedicado aos dispositivos e outras atividades importantes, o que é um sinal relevante de autopercepção e maturidade digital em desenvolvimento.

Por outro lado, a resposta "nunca parei para pensar sobre isso" foi marcada por 61,5% dos meninos e 42,1% das meninas, indicando que uma parte expressiva dos participantes ainda não refletiu criticamente sobre seus hábitos digitais. Isso evidencia a necessidade de mediações pedagógicas e familiares que favoreçam o desenvolvimento da consciência crítica sobre o uso da tecnologia, sobretudo na infância.

O fato de nenhuma criança ter marcado a opção “não” reforça que, mesmo entre os que não refletiram sobre o tema, não há negação do uso excessivo, o que pode indicar abertura para o diálogo e construção de novos hábitos.

Ao serem questionados sobre como se sentem quando estão longe das telas, foi possível observar que alguns estudantes já reconhecem que não se sentem bem, demonstrando consciência de que o uso excessivo desses dispositivos tem lhes causado certo mal-estar. As respostas apontaram sentimentos como ansiedade, tédio, mal-estar, sensação de estar "perdido", irritação, nervosismo, dificuldades de raciocínio e distanciamento da realidade, como podemos ver no quadro um.

Quadro 1 – Análise qualitativa das falas dos estudantes sobre como se sente quando está longe das telas.

IDENTIFICAÇÃO	FALA DO ALUNO	CATEGORIA TEMÁTICA	SENTIMENTOS EXPRESSOS
Aluna A	“Fico um pouco perdida da realidade, tenho tédio, irritação e pequenas dificuldades no raciocínio.”	Efeitos Cognitivos e Emocionais	Desconexão da realidade, tédio, irritação, dificuldade cognitiva
Aluna B	“Às vezes nervosismo, ansiosa, na maioria das vezes eu nem sei de que causa essa ansiedade.”	Ansiedade e Confusão Emocional	Nervosismo, ansiedade, incerteza
Aluna C	“Mal já virou um vício diário.”	Reconhecimento do Vício	Vício, mal-estar
Aluna D	“Não gosto, me sinto entediada sem nada pra fazer no dia a dia.”	Tédio e Falta de Estímulo	Entediada, apatia
Aluno E	“Mal, em mim já virou um vício.”	Vício e Impacto Pessoal	Mal-estar, vício
Aluno F	“Um pouco nervoso e ansioso.”	Reações Emocionais	Nervosismo, ansiedade

Fonte: a própria autora (2025)

A análise das falas dos (as) estudantes do 8º ano evidencia uma consciência crescente sobre os efeitos negativos associados à ausência das telas, especialmente em relação ao mal-estar psicológico e às dificuldades cognitivas. As categorias temáticas emergentes — como vício digital, ansiedade, tédio e desconexão da realidade — indicam que o uso contínuo de dispositivos tecnológicos está profundamente enraizado na rotina infantojuvenil, a ponto de sua ausência causar desconforto significativo. Segundo Silva (2017, p12), “Quando estão impossibilitados de acessar suas redes sociais, apresentam sinais visíveis de abstinência, como inquietação irritabilidade e agressividade.”

Isso corrobora com a fala da aluna A, que relata sentir-se “perdida da realidade”, e da aluna B, que expressa: “Às vezes nervosismo, ansiosa, na maioria das vezes eu nem sei de que causa essa ansiedade”.

O reconhecimento do uso das telas como um “vício diário”, presente nas falas de três entrevistados(as), sinaliza um nível de autopercepção preocupante. De acordo com Silva (2017, p 12) “É importante destacar que os on-line holics (viciados em internet) costumam dormir menos horas que o necessário, em função do tempo que passam nas redes, bem como apresentam sono superficial ou fragmentado por manterem seus smartphones na cabeceira da cama ou mesmo sob o travesseiro.”

Além disso, o tédio relatado por alguns participantes (alunas D e A) pode ser compreendido como um reflexo da dependência dos estímulos digitais para regulação emocional e preenchimento do tempo livre. Essa dependência excessiva das tecnologias digitais interfere diretamente na forma como crianças e adolescentes lidam com o próprio tempo e com a atenção. Nesse sentido,

O hábito de navegação constante e ininterrupta acaba por enfraquecer a capacidade de manter o foco em uma área específica de estudo por um período mais prolongado, o que pode colaborar para um maior nível de distração¹⁷⁶. No caso de crianças e adolescentes, isso pode prejudicar sua capacidade de aprendizado e até o desenvolvimento cognitivo e social, tanto em ambientes escolares quanto fora deles.(BRASIL, 2025, p.82)

Esses impactos não ocorrem de forma uniforme entre os sujeitos, embora as meninas tenham demonstrado maior capacidade de verbalização emocional, os meninos também revelam estar afetados, embora em menor proporção.

O quadro a seguir apresenta relatos de alguns alunos sobre o que costuma fazer para se acalmar quando está ansioso(a).

Quadro 2 – Estratégias para lidar com a ansiedade

PARTICIPANTE	FALA	CATEGORIA TEMÁTICA
Aluna A	Às vezes usar o celular pra acalmar ou procurar algo pra fazer que me distraia.	Uso de tecnologia
Aluna B	Desenho, escrevo e escuto música.	Expressão artística/expressiva
Aluna C	Não sei, acho que nunca fiquei ansiosa.	Negação da ansiedade

Aluna D	Respiro fundo, e às vezes faço algo para me distrair	Autorregulação consciente
Aluno E	—	Silenciamento
Aluno F	Costumo treinar meu encaixe pro vôlei	Esporte
Aluno G	Jogar vôlei	Esporte
Aluno H	Jogar bola	Esporte
Aluno I	Procuro conversar com os amigos, jogar na TV, jogar bola etc.	Interação social e tecnologia
Aluna J	Choro e tento dormir	Isolamento emocional
Aluna L	Não sei, prefiro ficar sozinha até me acalmar	Isolamento emocional

Fonte: a própria autora (2025)

A análise das falas dos estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental sobre o que fazem para se acalmar quando estão ansiosos evidencia que muitos deles possuem certo grau de consciência sobre os efeitos negativos da ansiedade em sua rotina.

No entanto, observa-se que, em nenhum momento, os entrevistados associam diretamente sua ansiedade ao uso excessivo de telas. Pelo contrário, em algumas falas, os dispositivos digitais aparecem como instrumentos utilizados justamente para aliviar os sintomas ansiosos. A aluna A, por exemplo, afirma: “Às vezes usar o celular pra acalmar ou procurar algo pra fazer que me distraia”. Já a aluna B relata: “Desenho, escrevo e escuto música”, embora não tenha deixado claro se utiliza o celular ou outro aparelho eletrônico para isso.

A aluna C, apesar de reconhecer que se sente mal ao ficar longe das telas e admitir que possui um vício, não se identifica como ansiosa, como demonstra em sua fala: “Não sei, acho que nunca fiquei ansiosa”. Em contraste, a aluna D demonstra maior autopercepção ao declarar: “Respira fundo, e às vezes faço algo para me distrair”, reconhecendo que não está emocionalmente bem. Essas diferenças individuais de percepção e enfrentamento emocional encontram respaldo na literatura, que evidencia os riscos associados ao uso excessivo das tecnologias digitais na infância e adolescência.

Conforme destaca o Guia do Governo Federal:

Em relação ao uso excessivo de mídias digitais por crianças e adolescentes, a literatura aponta que isso pode ser fator de risco para sintomas de ansiedade, depressão e agressividade. O uso excessivo de telas e dispositivos digitais também foi associado a comportamentos mais impulsivos e à dificuldade de autorregulação emocional, sugerindo inclusive que usuários problemáticos poderiam apresentar mudanças no padrão de funcionamento cerebral (BRASIL, 2025, p.87).

O aluno E, embora tenha admitido que possui um vício em telas e que se sente mal quando está longe delas, optou por não responder à pergunta sobre como lida com a ansiedade. Por outro lado, o aluno F recorre ao esporte como estratégia de regulação emocional, afirmando: “Costumo treinar meu encaixe pro vôlei”. É possível observar, a partir das falas masculinas, uma tendência entre os meninos em buscar atividades esportivas como forma de distração e enfrentamento da ansiedade.

Os alunos G, H e I reforçam essa tendência ao afirmarem, respectivamente: “Joga vôlei”, “Joga bola” e “Procura conversar com os amigos, jogar na TV, jogar bola e etc.”

Ao analisar as respostas de outros participantes, é importante destacar falas que expressam o impacto emocional mais intenso gerado pela ansiedade. A aluna J declara: “Chora e tenta dormir”, enquanto a aluna L relata: “Não sei, prefiro ficar sozinha até me acalmar”.

Tais expressões evidenciam que, embora existam diferentes estratégias de enfrentamento, muitos estudantes ainda lidam com a ansiedade de forma solitária e intuitiva, muitas vezes sem associá-la ao uso abusivo da tecnologia.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo revela que crianças e adolescentes constituem um grupo particularmente vulnerável na realidade contemporânea, na qual os dispositivos eletrônicos e a internet estão integrados à rotina social de praticamente todos os cidadãos. Nesse contexto, o acesso a esses recursos tem se tornado cada vez mais facilitado, resultando em exposição precoce às telas. Como consequência, o tempo diário dedicado a esses dispositivos aumentou de forma significativa.

No que se refere à turma pesquisada, a investigação possibilitou compreender melhor como os próprios alunos percebem o afastamento das telas. Os dados revelam alguns efeitos negativos da exposição excessiva, evidenciando que parte dos adolescentes reconhece ser dependente das telas e apresentar sintomas de ansiedade. Outros, embora apresentem comportamentos que se enquadram em um padrão de dependência, não se identificam dessa forma. Observou-se, ainda, que alguns demonstram sinais claros de sofrimento psicológico relacionado ao uso desses dispositivos.

Conclui-se que o tempo de tela exerce influência relevante sobre a saúde mental de crianças e adolescentes. Contudo, não se pode atribuir a ele, de forma exclusiva, a responsabilidade por possíveis prejuízos emocionais ou comportamentais. É fundamental

considerar outros aspectos, como o contexto de uso e o tipo de conteúdo consumido durante a navegação na internet.

REFERÊNCIAS

AMARAL, M.O.P. *et al.* ProMenteSã: **Formação de professores para promoção da saúde mental na escola**. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 33, p.1-8. 2020.

Disponível em:

https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles_xml/1982-0194-ape-33-eAPE20190224/1982-0194-ape-33-eAPE20190224.pdf. Acesso em 18 jul. 2025.

BRASIL, Hélio H. A.; BELISÁRIO FILHO, José F. **Psicofarmacoterapia**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 22, Supl. 2, p. 42-47, dez. 2000.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/yW9yRFPNvwCjzBYPV7VTpph/>. Acesso em: 18 jul. 2025.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. **Guia para uso saudável de telas por crianças e adolescentes**. Brasília: SECOM, 2025.

Disponível em:

<https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2025/03/governo-lanca-guia-para-uso-saudavel-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/press-kit-guia-de-telas.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2025.

CETIC.br. TIC Kids Online Brasil 2023: **Crianças estão se conectando à Internet mais cedo no país**.

Disponível em:

<https://cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-brasil-2023-criancas-estao-se-conectando-a-internet-mais-cedo-no-pais>. Acesso em: 07 maio 2025.

CID, M.F.B et al. **Saúde mental infantil e contexto escolar**: as percepções dos educadores. Proposições, Campinas, v.30, p.124, 2019.

Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8656529>. Acesso em: 18 jul. 2025.

CURY, Augusto. **Ansiedade**: como enfrentar o mal do século – A Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos. 1. ed. São Paulo: Saraiva, 2013.

EFRAIM, Isaac. Entrevista sobre ansiedade. [Entrevista cedida ao programa Mulheres, TV Gazeta]. [S. l.: s. n.], 2009. 1 vídeo (9 min 29s). Publicado pelo canal Ansiedade Brasil.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JS6VUe44AB4>. Acesso em: 01 mai. 2025.

FAZENDA, Ivani Catarina Arantes. **Interdisciplinaridade**: história, teoria e pesquisa. 1. ed. Campinas: Papirus, 2016. *E-book*.

Disponível em:

<https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 11 jul. 2025.

FIDELIS, Janaína Mota; ORTH, Miguel Alfredo. **Em busca da educação para a vida.** *La Salle: Revista de Educação, Ciência e Cultura*, Canoas, v. 15, n. 2, p. 129–134, jul./dez. 2010.

FREITAS, Bárbara Gomides Vasconcelos de. **O impacto das redes sociais na saúde mental.** Uberaba (MG), 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRÜSPUN, H. **Crianças e adolescentes com transtornos psicológicos e do desenvolvimento.** São Paulo: Atheneu, 1999. p. 33.

KNOBLOCH, Hilda; PASSAMANICK, Benjamin (Orgs.). Gesell e Amatruda: **diagnóstico do desenvolvimento** – avaliação e tratamento do desenvolvimento neuropsicológico no lactente e na criança pequena: o normal e o patológico. 3. ed. Rio de Janeiro; São Paulo: Atheneu, 1987.

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade.** Tradução de Vinícius Duarte Figueira. São Paulo: Artmed, 2011. E-book.

Disponível em:

https://books.google.com.br/books?id=yIg6AgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 18 jul. 2025. Obra originalmente publicada como: *Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You*, 2009.

ONU News. OMS: **para crescerem saudáveis, crianças devem sentar menos e brincar mais.** Disponível em:

<https://news.un.org/pt/story/2019/04/1669601>. Acesso em: 08 maio 2025.

PODCAST: Ana Beatriz Barbosa – Inteligência Ltda. Podcast #1114. [Locução de]: Rogério Gonçalves Ferreira Vilela. Entrevistada: Ana Beatriz Barbosa Silva. [S. l.]: Inteligência Ltda. Podcast, 27 fev. 2024. Podcast. Disponível em: https://www.youtube.com/live/51ly_Am0QHk. Acesso em: 5 maio 2025.

PODCAST: Ansiedade infantil. [Locução de]: Ana Beatriz Barbosa Silva. [S. l.]: Canal Pod People, 4 jul. 2020. Podcast. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=LN1ToO0d4m0&list=WL&index=10>. Acesso em: 5 maio 2025.

PODCAST: Dependência digital: um vício silencioso. [Locução de]: Ana Beatriz Barbosa Silva Cortes. Conteúdo originalmente veiculado no canal *Ticaracaticast*, apresentado por Marcos Chiesa Birquenkisy (Bola) e Márvio Lúcio (Carioca). [S. l.]: Canal Pod People, 4 set. 2024. Podcast. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=mJJwJyfBaTc&list=WL&index=11>. Acesso em: 8 maio 2025.

RUSSO, Vanessa; PEREIRA, Ana I.; BARROS, Luísa. **Atribuições parentais em relação à ansiedade dos filhos:** estudo exploratório com pais de crianças ansiosas. *Revista Portuguesa de Psicologia*, Lisboa, v. 45, p. 3–19, 2016.

Disponível em:

http://dx.doi.org/10.21631/rpp45_3. Acesso em: 18 de julho de 2025.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia**. 2. ed. rev., atual. e ampl. Rio de Janeiro: Principium, 2017.

Disponível em:

[Mentes Ansiosas, O medo e a ansiedade nossos de cada dia - Google Play Livros](#) Acesso em: 08 maio 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Saúde de crianças e adolescentes na era digital: manual de orientação**. nº 1, out. 2016. Departamento de Adolescência. Organização: Alda Elizabeth Iglesias Azevedo; Evelyn Eisenstein. Colaboração: Alessandra Borelli et al. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf. Acesso em: 11 jul. 2025.

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 4ª edição, São Paulo: Martins Fontes, 1991.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de; *et al.* **Dependência de Internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Tradução: Maria Adriana Veríssimo Veronese. Revisão técnica: Cristiano Nabuco de Abreu. Versão impressa desta obra: 2011.