

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMINAS
CURSO DE PSICOLOGIA**

VINICIUS BRAION DA CUNHA MENDES

**O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DA INTERNET: REPERCUSSÕES NO
DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COGNITIVO DOS ADOLESCENTES**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**Muriaé-MG
2025**

VINICIUS BRAION DA CUNHA MENDES

**O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DA INTERNET: REPERCUSSÕES NO
DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COGNITIVO DOS ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel, em
Psicologia, do Centro Universitário
FAMINAS.

Orientador: Prof. Ma. Fabrícia Creton Nery
Thomaz

Muriaé-MG

2025

MENDES, Vinicius Braion Da Cunha

O impacto do uso excessivo da internet : repercussões no desenvolvimento social e cognitivo dos adolescentes / Vinicius Braion Da Cunha Mendes; Fabrícia Creton Nery Thomaz (orient.). - Muriaé, MG, 2025.
61p.

Orientador: Prof. Ma. Fabrícia Creton Nery Thomaz.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário FAMINAS, 2025.

1. Internet — Uso excessivo. 2. Adolescência — Desenvolvimento social e cognitivo. 3. Psicologia do desenvolvimento. I. CRETON NERY THOMAZ, Fabrícia, Prof. Ma., orient. II. Título.

Catálogo da Publicação

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica do Centro Universitário FAMINAS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a). Bibliotecária Cristina de Souza Maia CRB6- 2294

VINICIUS BRAION DA CUNHA MENDES

**O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DA INTERNET: REPERCUSSÕES NO
DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COGNITIVO DOS ADOLESCENTES**

Trabalho de conclusão de curso

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Ma. Fabrícia Creton Nery Thomaz

Prof. Larissa Bouzada Furlani

Paula Virginia Rodrigues Costa Gardeazabal

Muriaé, 31 de Outubro de 2025

Dedico este trabalho à criança curiosa e determinada que eu fui e que ainda vive em mim, aquela que acreditou que, por meio da educação, poderia transformar sua realidade e conquistar seus objetivos.

Dedico também à minha mãe, por seu amor, força e incentivo incondicional, por ter me ensinado o valor da persistência e por sempre acreditar em mim.

AGRADECIMENTOS

Chegar até aqui é motivo de profunda alegria e gratidão. Mais do que o resultado final, este trabalho representa o caminho percorrido, um percurso de descobertas, desafios e amadurecimento. Cada etapa foi marcada por esforço, superação e pelo apoio das pessoas que estiveram ao meu lado. Este TCC não é apenas fruto do meu empenho individual, mas também da presença, do carinho e da força de todos que caminharam comigo ao longo dessa trajetória.

À minha mãe, Dulcineia, deixo meu mais sincero e eterno agradecimento. Desde sempre, ela foi minha base, meu exemplo e minha maior inspiração. Trabalhou com dedicação e enfrentou longas horas de cansaço para que eu tivesse oportunidades e condições de seguir estudando. Mesmo nos dias difíceis, nunca deixou de estar presente, me apoiando, me encorajando e acreditando em mim. Seu amor incondicional e sua força silenciosa me ensinaram o valor da persistência, da responsabilidade e da dedicação. Este trabalho é também reflexo do seu esforço, do seu cuidado e do amor com que sempre guiou meus passos.

À minha avó Geralda, que, mesmo tendo partido há muitos anos, segue viva em minhas lembranças e no meu coração. Foi ela quem me ensinou, com palavras simples e cheias de carinho, o valor dos estudos e da perseverança. Seu exemplo de sabedoria e força continua sendo uma das minhas maiores inspirações, e suas palavras ainda ecoam em mim, guiando meus passos.

Agradeço à minha orientadora, Prof.^a Ma. Fabrícia Creton Nery Thomaz, pela atenção, disponibilidade e pelas valiosas contribuições ao longo do desenvolvimento deste trabalho. Sua orientação cuidadosa e comprometida foi essencial para o aprimoramento e a conclusão deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Por fim, agradeço a todos que fizeram parte dessa caminhada. Cada presença, troca e experiência deixou marcas importantes e contribuiu para que este momento fosse possível.

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar os impactos do uso excessivo da internet no desenvolvimento social e cognitivo dos adolescentes, considerando a relevância dessa fase marcada por transformações biopsicossociais. A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica narrativa, com foco na compreensão de como a hiperconectividade interfere nas relações interpessoais, nos processos de aprendizagem e nas funções cognitivas. Os resultados evidenciam que, embora a internet represente um recurso importante para a educação, a comunicação e o acesso à informação, seu uso desmedido pode ocasionar consequências negativas, como dependência digital, dificuldades de atenção e memória, isolamento social e aumento de sintomas ansiosos. Verificou-se ainda que a adolescência, por ser um período de intensas mudanças emocionais e cognitivas, torna os sujeitos mais vulneráveis aos efeitos prejudiciais decorrentes do uso exacerbado das tecnologias digitais. O estudo conclui que se faz necessária a promoção de práticas que incentivem um uso equilibrado e consciente da internet, de modo que seus benefícios possam ser potencializados e seus riscos minimizados. Nesse sentido, ressalta-se a importância da atuação conjunta da família, da escola e da sociedade na mediação e no acompanhamento desse processo, a fim de favorecer o desenvolvimento integral dos adolescentes.

Palavras-chave: adolescência; internet; uso excessivo; desenvolvimento cognitivo; desenvolvimento social.

ABSTRACT

This study aims to analyze the impacts of excessive internet use on the social and cognitive development of adolescents, considering the relevance of this stage marked by biopsychosocial transformations. The research was conducted through a narrative literature review, focusing on understanding how hyperconnectivity interferes with interpersonal relationships, learning processes, and cognitive functions. The results show that although the internet represents an important resource for education, communication, and access to information, its excessive use can lead to negative consequences such as digital dependence, difficulties in attention and memory, social isolation, and increased anxiety symptoms. It was also found that adolescence, being a period of intense emotional and cognitive changes, makes individuals more vulnerable to the harmful effects resulting from the excessive use of digital technologies. The study concludes that it is necessary to promote practices that encourage balanced and conscious use of the internet so that its benefits can be enhanced and its risks minimized. In this sense, the joint action of family, school, and society is highlighted as essential in mediating and monitoring this process in order to favor the integral development of adolescents.

Keywords: adolescence; internet; excessive use; cognitive development; social development.

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	9
2. INTRODUÇÃO	11
3. DESENVOLVIMENTO NA ADOLESCÊNCIA	15
4. O USO DA INTERNET NA ADOLESCÊNCIA	24
5. OS IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DA INTERNET NO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COGNITIVO DOS ADOLESCENTES	32
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	51
7. REFERÊNCIAS	55

1. APRESENTAÇÃO

Engraçado como a vida adora contrariar os nossos “nunca” e transformar em amor aquilo que um dia foi resistência. Essa frase resume completamente minha jornada na Psicologia.

Iniciei o curso com muitas incertezas e medos. Eu sabia que queria fazer algo voltado à promoção da saúde das pessoas, somado à minha curiosidade sobre o comportamento humano e os processos cerebrais. Mas me questionava: “será que a Psicologia é o caminho?” “Será que eu conseguiria ser psicólogo?”. Mesmo sem ter certeza, fiz o Enem, me inscrevi no ProUni e entrei. Nos primeiros quatro períodos, eu repetia quase todos os dias para os meus amigos: “vou trancar esse curso”.

Até que, em algum momento, uma chave virou. Até hoje não sei bem o que mudou, talvez tenha sido a possibilidade de ir a campo, talvez as disciplinas mais aplicadas, mas no quinto período, a Psicologia começou a fazer sentido, e a certeza foi se firmando. Mesmo que no início eu não soubesse se esse era o curso certo, de uma coisa eu sabia: não queria trabalhar com crianças e adolescentes. Antes, considerava esse público como complicado e desafiador.

Essa percepção começou a mudar quando tive a oportunidade de estagiar em escolas com crianças da primeira infância. Aos poucos, fui percebendo a potência desse público, a forma como nos surpreendem com sua visão de mundo e sensibilidade. Logo depois, iniciei meu estágio no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, onde comecei a realizar intervenções com adolescentes e, mais uma vez, fui positivamente surpreendido. Um público que antes me gerava receios, passou a despertar um profundo interesse e identificação.

Durante uma dessas intervenções, em uma roda de conversa sobre o uso excessivo da internet, tive o insight para o meu Trabalho de Conclusão de Curso. Percebi o quanto esse tema estava presente nas falas, no cotidiano e no desenvolvimento dos adolescentes, e como a Psicologia pode contribuir nesse contexto. Assim nasceu meu TCC: “O impacto do uso excessivo da internet: repercussões no desenvolvimento social e cognitivo dos adolescentes”.

Ao longo da formação, fui desconstruindo a ideia de que adolescentes são “difíceis” ou “problemáticos”. Compreendi que esses estigmas muitas vezes escondem a falta de escuta, cuidado e compreensão sobre esse período do

desenvolvimento - período esse que é marcado por intensas transformações cognitivas, emocionais e sociais, que podem reverberar diretamente na forma como esses jovens se relacionam com o mundo.

Hoje, olho para trás e percebo o quanto mudei durante esses anos. Mudei meu olhar sobre o outro, sobre mim e sobre o que é ser psicólogo. Descobri que resistências podem ser pontos de partida. Que trabalhar com crianças e adolescentes não só é possível, como me realiza. Que o desenvolvimento é uma chave potente de transformação. E que a Psicologia, que já me pareceu dúvida, hoje é certeza.

O curso não apenas me formou, mas me transformou. E sou grato por cada resistência vencida, por cada “nunca” que virou “talvez”. Por me permitir ser possibilidades.

2. INTRODUÇÃO

É amplamente reconhecido que, na contemporaneidade, o uso da internet e das redes sociais integra a rotina cotidiana da população mundial, constituindo-se como uma ferramenta fundamental para a comunicação, o acesso à informação, os estudos, as compras, o entretenimento, entre outras atividades. Dessa forma, tem-se tornado cada vez mais impossível dissociar a existência humana das redes online, uma vez que a tecnologia deixou de ser um mero luxo para se tornar um elemento essencial ao funcionamento da sociedade, ao proporcionar uma vasta gama de possibilidades (Oliveira; Moura; Souza, 2015). Nesse sentido, é possível imaginar o quanto era diferente para nossos antepassados se comunicarem com parentes e amigos distantes ou então ter que visitar várias lojas para encontrar aquela roupa bonita em menor preço. Atualmente podemos comprar qualquer produto, nos comunicar com qualquer pessoa e fazer muitas outras coisas com apenas um clique.

Dessa forma, torna-se inegável a importância dessa poderosa ferramenta em nossas mãos. A internet facilita e melhora a vida humana em vários aspectos, proporcionando momentos de lazer, facilitando a possibilidade de inúmeros entretenimentos, até algo mais complexo, como fazer uma denúncia ou mobilizar causas sociais, realizar transações bancária e diversas outras funcionalidade (Souza; Cunha, 2019).

As novas formas de interação social também contribuem significativamente para a mobilização de movimentos sociais e lutas coletivas. Através dessas interações online, já foi possível mobilizar populações inteiras contra governos autoritários, contra injustiças, em prol da melhoria de vida da população e por justiça social (Junior; Serra, 2013). A exemplo disso, os movimentos norte-americanos “Me Too” e “Black Lives Matter” ganham notoriedade. O primeiro foi responsável por impulsionar uma série de denúncias contra abusos sexuais de mulheres em Hollywood, depois que uma atriz utilizou o twitter para relatar sua experiência e incentivar outras mulheres a denunciar seus abusadores, e o segundo refere-se a um movimento, que surgiu por meio de um “hashtag” nas redes, e que busca denunciar as violências policiais sofridas por pessoas negras nos EUA (G1, 2020; BBC News Brasil, 2024).

Além disso, ferramentas digitais recentes também vêm possibilitando uma extensa ampliação a níveis educacionais, uma vez que as conexões à distância permitem que pessoas em qualquer lugar do mundo tenham acesso a aulas, palestras

e formações completas. Nesse aspecto, podemos citar como a internet ajudou alunos durante a pandemia do SARS-Cov-2 em 2020. Devido ao distanciamento social, eles tiveram que se afastar de alguns ambientes educacionais, como a escola e a universidade; no entanto, com o auxílio da tecnologia, os efeitos negativos desse distanciamento no processo de ensino puderam ser amenizados, levando em conta que se não fosse o ensino a distância não existiria aula de nenhum tipo nesse período (Silva; Souza e Menezes, 2020).

No entanto, esse sistema também tem seus pontos negativos, que, quando usados de maneira inapropriada, acarretam prejuízos no âmbito individual e coletivo. Nota-se, portanto, que o uso irresponsável dessas ferramentas está culminando em ondas de ódio e crimes online e, da mesma forma que impulsionam movimentos sociais, também impulsionam movimentos autoritários e terroristas. Muitas vezes, por estarem “escondidos” atrás de uma tela, isso pode gerar uma sensação de impunidade e os criminosos ficam encorajados a cometerem atos de violência, de discriminação e criminais (Stoco e Bach; 2018).

Diante de tal cenário é importante destacar que um dos grupos sociais que mais utiliza a internet e se afeta com ela é os adolescentes. De acordo com pesquisas do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), em 2023, mais de 25 milhões de pessoas com idades entre 9 e 17 anos tinham ampla conectividade com o ambiente digital (Cetic.br, 2024). Entre os malefícios proporcionados pelo uso desenfreado da internet pelos jovens podemos citar os prejuízos nas relações sociais, comportamentos de risco e problemas cognitivos, como por exemplo a dificuldade de processar a memória de longo prazo, e patologias, como o transtorno de ansiedade (Dino e Costa, 2021).

Logo, a pesquisa sobre o uso da internet pelos adolescentes e seu impacto no desenvolvimento torna-se relevante, uma vez que pode afetar de diversas formas os aspectos físicos, cognitivos e psicossociais. Nesse contexto, a internet apresenta-se como um recurso capaz de facilitar as atividades cotidianas, potencializar as habilidades dos jovens e constituir-se como uma ferramenta significativa para a pesquisa, o estudo e o acesso à informação. No entanto, observa-se, de forma crescente, um uso excessivo desse recurso, o que tem gerado consequências negativas, tais como dependência, isolamento, prejuízos nas habilidades sociais e déficits cognitivos. Diante desse cenário, torna-se relevante investigar o tema, a fim de promover uma reflexão acerca da construção de adolescências saudáveis,

voltadas para um desenvolvimento integral e equilibrado, que favoreça o estabelecimento de limites no uso da tecnologia e, simultaneamente, potencialize seus benefícios.

Portanto, o objetivo geral do trabalho é investigar os efeitos do uso excessivo da internet no desenvolvimento social e cognitivo dos adolescentes. Tem-se como objetivos específicos: Analisar os principais aspectos do desenvolvimento na adolescência, considerando fatores biológicos, cognitivos e sociais; investigar o uso excessivo da internet na adolescência, identificando padrões de consumo e fatores que contribuem para esse comportamento; e examinar os impactos do uso excessivo da internet, investigando as implicações para suas relações interpessoais e habilidades cognitivas, além de apresentar alguns caminhos para a proposição de intervenções voltadas à mitigação desses efeitos.

Cada capítulo deste trabalho irá se aprofundar em um dos objetivos específicos. O primeiro capítulo explorará o conceito de adolescência, considerando fatores sociais e históricos, baseando-se no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Além disso, abordaremos os processos físicos, cognitivos e sociais que comumente ocorrem nesse estágio da vida. O segundo capítulo se debruçará tanto sobre os dados relativos ao uso da internet pelos adolescentes, como também sobre as principais atividades realizadas online e a influência da família nesse processo, incluindo uma análise da geração atual. Por fim, no último capítulo, refletiremos sobre os impactos, sobretudo negativos, do uso excessivo da internet na vida dos adolescentes e discutiremos caminhos possíveis para a elaboração de intervenções que contribuam para minimizar esses efeitos.

Para alcançar os objetivos já descritos, foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, pois essa categoria torna-se mais apropriada para analisar e debater o tema proposto através da inspeção da literatura publicada até o momento. A revisão foi dividida em dois momentos, sendo que, no primeiro, aconteceu a procura e seleção dos trabalhos em bancos de dados digitais, como o Google Acadêmico, SciELO, CAPES e na plataforma digital de livros 'Minha Biblioteca', utilizando as seguintes palavras-chave: desenvolvimento adolescente, impactos, uso excessivo, tecnologias e internet. Após, foi realizada a leitura exploratório do material selecionado e registro das informações. Para além, foi adotado tanto o método qualitativo como o quantitativo, pois ao mesmo tempo que foi explorado o fenômeno da adolescência e

os efeitos do uso excessivo da internet nos adolescentes, também foi exposto dados que buscam mensurar como esses indivíduos vem lidando com tal tecnologia.

Os resultados desta revisão têm como objetivo contextualizar o período da adolescência, abordando as transformações e evoluções características dessa etapa do desenvolvimento, com ênfase nos aspectos físicos, cognitivos e sociais. Ademais, busca-se responder à questão central deste trabalho, bem como compreender as implicações decorrentes da ausência de moderação no uso das redes online por adolescentes.

3. DESENVOLVIMENTO NA ADOLESCÊNCIA

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), conjunto de normas e ordenação jurídica brasileira, em seu artigo primeiro, salienta que é adolescente o indivíduo que se encontra na faixa etária de 12 a 18 anos. Dessa forma, o ECA estabelece garantias de direitos fundamentais para o desenvolvimento saudável dessa faixa etária, reconhecendo que é um período em que o sujeito necessita de proteção especial devido a ser extremamente vulnerável a riscos (Brasil, 1990).

Já segundo o Ministério da Saúde, seguindo convenções estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), considera-se adolescente o sujeito com idades entre 10 e 19 anos, enquanto dos 15 aos 24 anos pode-se considerar o indivíduo como jovem. Com isso, há certas diferenças conceituais sobre esse estágio, mas, apesar disso, tanto o Ministério da Saúde, a OMS e o ECA o reconhecem como um importante período de transformações biopsicossociais (Brasil, 2007 *apud* Schoen-Ferreira, Aznar-Farias, Silveiras, 2010).

No entanto, tais normativas que reconhecem a adolescência como uma etapa de desenvolvimento carregada de vivências significativas, belezas e conflitos são modernas. Isso quer dizer que a adolescência, como o ocidente a conhece, nem sempre existiu, sendo resultado de várias modificações sociais e culturais que ocorreram nos séculos XIX e XX, tendo como plano de fundo a Revolução Industrial e a globalização e sendo fortemente influenciadas pela necessidade de retardar a entrada do jovem no mercado de trabalho para aperfeiçoar sua capacidade técnica, a fim de sanar demandas da indústria. Considera-se, portanto, que em períodos mais remotos não existia a fase de transição, o *adolescens*, apenas um indivíduo em miniatura que se transformava em um adulto (Schoen-Ferreira, Aznar-Farias, Silveiras, 2010; Teixeira *et al.*, 2022).

Ainda Papalia e Martorell (2022), excedem o convencional e estabelece a adolescência como um estágio do desenvolvimento que se localiza entre a infância e a vida adulta, que traz grandes mudanças nos aspectos físicos, cognitivos e psicossociais. Cabe destacar, que apesar da puberdade ser parte significativa do processo de maturação, a adolescência não pode ser reduzida a ela, isso pois consideramos que essa fase do desenvolvimento é uma construção social, ou seja, não é exclusivamente definida por elementos biológicos, mas também por fatores socioculturais. Schoen-Ferreira, Aznar-Farias e Silveiras (2010, p.227) advogam no

mesmo sentido afirmando que “puberdade se refere aos fenômenos fisiológicos, que compreendem as mudanças corporais e hormonais, enquanto adolescência diz respeito aos componentes psicossociais desse mesmo processo”.

Assim como em qualquer outra etapa do desenvolvimento humano, a adolescência oferece grandes possibilidades de avanços nas esferas sociais, cognitivas, físicas e emocionais. Sobre isso Azevedo e Reato (2019, p.135) contribui dizendo que:

O período da adolescência é um período dinâmico, pois ocorrem alterações e desenvolvimento que, ligados às mudanças hormonais, levam os aspectos psicossociais e emocionais a passarem por adequações, assim como as capacidades cognitivas e intelectuais passam a ser mais fortes, contribuindo para o pensamento lógico, moral e crítico.

Outrossim, devemos considerar o ser adolescente como um sujeito ativo em seu meio, sendo ao mesmo tempo influenciado e influenciador nos diversos contextos inseridos, incluindo a família, a escola e a comunidade. Portanto, reconhecer as condições contextuais e de espaço desses indivíduos é de extrema importância, pois esses locais podem e vão moldar suas oportunidades e experiências. Assim, como seres cheios de autonomia e agentes de mudanças, também irão moldar a realidade à sua volta. Logo, podemos apontar esse estágio como um funcionamento dinâmico, que depende tanto de fatores internos do sujeito como de fatores externos a ele (Azevedo; Reato, 2019).

No que tange as mudanças físicas, os adolescentes têm sua altura, peso, massa muscular e a densidade dos seus ossos aumentadas de maneira considerável devido ao aumento de produção hormonal. Além disso, há o aparecimento de características sexuais secundárias, como o aparecimento de pelos nas regiões íntimas, crescimento dos órgãos genitais, aparecimento de barba e mudança de voz nos meninos e crescimento dos seios nas meninas. Essas mudanças radicais podem fazer com que os adolescentes tenham sua imagem corporal afetada, ou seja, as percepções, pensamentos e sentimentos sobre o próprio corpo podem ser alteradas de forma positiva ou negativa, dependendo dos fatores históricos, sociais e culturais (Mäkinen *et al.*, 2012).

Estar satisfeito com a própria imagem corporal torna-se essencial porque, segundo Wichstrøm e Von Soest (2016 *apud* Papalia; Martorell, 2022) isso está ligado diretamente com a autoestima, podendo servir como um fator de proteção para certas

patologias, como bulimia e anorexia. Além disso, meninos e meninas podem encarar essas situações de maneiras diferentes e que, em geral, as meninas podem ficar menos satisfeitas com o próprio corpo diante do aumento da gordura corporal que ocorre na puberdade, porém, a insatisfação pode ocorrer com ambos os sexos (Mäkinen *et al.*, 2012). Acerca dessa discussão, é relevante considerar que o uso de redes sociais entre jovens tem sido considerado um dos fatores intervenientes na percepção subjetiva que eles têm sobre si, incluindo manifestações e sintomas patológicos decorrente da busca por atingir padrões disseminados pelas redes (Silva e Della Mea, 2023).

Igualmente, além das transformações físicas e da percepção sobre a própria imagem, o desenvolvimento cerebral também é de extrema importância e desempenha um papel significativo nas mudanças comportamentais e cognitivas do adolescente. Nesse estágio da vida o processamento das informações pelo sistema nervoso passa a ser mais eficiente e ganha mais velocidade, devido a um processo chamado de mielinização, em que uma camada protetora chamada mielina envolve o axônio dos neurônios, acelerando a transmissão das informações e tornando o processamento mais rápido e eficaz. A mielinização tende a aumentar durante a adolescência e a adultez emergente (Santrock, 2014).

Há ainda a continuidade do desenvolvimento no córtex pré-frontal, região cerebral responsável pelo autocontrole, raciocínio e tomada de decisão, que irá se estender até os 18 a 25 anos. No entanto, antes do córtex pré-frontal amadurecer, a amígdala, responsável por muitas emoções como a raiva, faz isso. Dessa forma, é compreensível que os adolescentes consigam sentir muitas emoções fortes, porém, muitas vezes, não consigam controlá-las. “É como se o córtex pré-frontal ainda não tivesse o freio necessário para reduzir a intensidade emocional da amígdala.” Adicionado a isso, temos também a falta de habilidade cognitiva para lidar ou modular certas emoções intensas (Santrock, 2014, p.115).

Segundo Teixeira (*et al.*, 2022) algumas habilidades, como concentração, memória, inibição de respostas, empatia e a capacidade de pensar sobre consequências, também fazem parte das funções do córtex pré-frontal. Durante a infância, há atividade nessa região, no entanto, é durante a adolescência que o desenvolvimento se intensifica, capacitando aos poucos os indivíduos para uma série de atividades complexas. Além do córtex pré-frontal, outras áreas do cérebro também

estão em processo de desenvolvimento durante a infância e a adolescência, conforme destacado pelos autores:

Há diversas regiões do cérebro adolescente que devem implementar-se para que ele alcance o status de maturidade adulto. Os córtex orbitofrontal e pré-frontal dorsolateral são vastamente interligados com diversas regiões do cérebro, sendo interligados com todas as regiões do córtex pré-frontal. O córtex orbitofrontal é ligado a estruturas como amígdala e hipocampo, responsáveis por memória e emoção, dando a ele o importante papel do comportamento social ligado a emoções e experiências pregressas. Já o córtex pré-frontal dorsolateral se liga às regiões dos núcleos de base e do córtex frontal responsáveis por movimentos e monitoração de erros (isso mesmo, há uma parte do cérebro que compara o ocorrido com o esperado). Portanto, ele é encarregado pelas funções superiores, que compreendem controle de impulso e raciocínio abstrato. É uma das últimas regiões a amadurecer e, mesmo que já esteja bem formado ao final da adolescência, só atinge o seu volume final após o início da idade adulta, entre 30 e 40 anos (Teixeira et al., 2022, p. 26).

Outro ponto a ser considerado é que, apesar da puberdade não ser sinônimo da adolescência, ela é parte significativa desse processo, isso porque, nesse período, há uma modificação considerável na produção de alguns neurotransmissores, como, por exemplo, o neurotransmissor dopamina, que ocorre no córtex pré-frontal e no sistema límbico (que comporta tanto a amígdala quanto outras estruturas e é responsável pelo controle das respostas emocionais). Essa elevação de dopamina está fortemente associada com o aumento na busca por recompensa e à exposição a riscos, sendo ainda que, por vezes, o adolescente pode considerar que os benefícios de correr risco superam as consequências negativas (Teixeira *et al.*, 2022).

Contudo, em uma análise mais profunda, podemos considerar que comportamentos de risco podem, sim, ser prejudiciais, mas, ao se colocar diante dessas experiências e desafios, o sujeito também desenvolve habilidades e se torna mais flexível diante dos problemas do mundo, algo que não seria possível se ele tivesse fugido dessas situações. Podemos, então, perceber um lado positivo nesses comportamentos, principalmente quando resultam em experiências que contribuem para o aprendizado, autoconhecimento e melhoram a capacidade de enfrentamento de problemas. Portanto, apesar dos riscos, não se pode privar os adolescentes

totalmente dessas vivências, uma vez que podem contribuir para o amadurecimento pessoal e a construção de resiliência (Santrock, 2014).

Em paralelo à maturação cerebral, as transformações cognitivas também se tornam do nosso interesse. Assim, Jean Piaget, psicólogo suíço, desenvolveu uma teoria que descreve a evolução do pensamento dos seres humanos desde a infância até a adolescência, momento em que são formadas as operações que continuarão a influenciar o raciocínio ao longo da vida adulta (Santrock, 2014). Segundo Piaget, os indivíduos utilizam esquemas, que são estruturas mentais, para organizar e interpretar as informações provenientes de suas experiências. Além disso, ele também identificou dois processos que ele denominou de assimilação e acomodação. O primeiro refere-se à incorporação de novas informações do mundo externo aos esquemas já existentes, enquanto o segundo diz respeito à modificação das estruturas mentais para acolher essas novas informações (Piaget, 1971).

Ademais, a equilibração também é importante para o desenvolvimento cognitivo, sendo responsável pelo equilíbrio dinâmico entre assimilação e acomodação. Todo esse procedimento é fundamental para a adaptação das pessoas ao ambiente e ocorrerá ao longo de todo o desenvolvimento. Piaget confirma que o indivíduo só se adaptará à realidade quando houver uma completa acomodação e nada mais dessa realidade modificar os esquemas já criados. Através dessa equilibração entre acomodação e assimilação, há um sistema estável (Piaget, 1971).

Em sequência, Piaget estipulou que os indivíduos passam por quatro fases do desenvolvimento cognitivo: sensório-motor (0 aos 2 anos); pré-operatório (2 aos 7 anos); operatório concreto (7 aos 12 anos) e, por último, operatório formal (doze anos em diante). Nessa última fase, o adolescente adquire uma estrutura lógica denominada operações formais, que modifica a forma como o sujeito raciocina sobre sua identidade, seus relacionamentos e seu contexto (Silva; Viana, Carneiro; 2011).

Antes da adolescência, ainda nos estágios das operações concretas, os indivíduos precisam de uma interação direta para poder internalizar os conhecimentos adquiridos e pensar de maneira mais literal. Isso é gradativamente modificado e, a partir do avanço nesse estágio, o sujeito começa a adquirir o entendimento do conceito de conservação e passa a refletir de forma lógica sobre os objetos concretos. E, quando chega no último estágio, o operatório formal, ela consegue desenvolver um raciocínio mais abstrato, não dependendo mais apenas das experiências reais, conseguindo imaginar situações e possibilidades hipotéticas (Piaget e Inhelder, 1998).

Assim, na perspectiva piagetiana, o adolescente, além de adquirir a capacidade de pensar de maneira mais abstrata, ele também começa a conceituar ideias que estão além do mundo concreto. Desse modo, surge o raciocínio hipotético-dedutivo, isto é, o sujeito se torna capaz de raciocinar com base em hipóteses, formando teorias e reflexões. Consequentemente, tais reflexões possibilitam o pensamento científico, filosófico e matemático (Silva; Viana, Carneiro; 2011).

Com isso, o sujeito adquire a capacidade de avaliar e julgar situações morais, estabelecendo critérios de forma mais independente, considerando questões sobre igualdade e justiça. Aliado a isso, o jovem consegue agora pensar para além de sua perspectiva, considerando o outro, além de poder trabalhar a partir somente de ideias, sem a necessidade de objetos físicos. Isso significa que ele já é capaz de pensar em hipóteses e testar as possibilidades, habilidades essenciais para lidar com problemas e planejar o futuro (Santrock, 2014).

Papalia e Martorell (2022) ainda confirmam que o raciocínio hipotético-dedutivo torna o adolescente apto a pensar em resoluções para problemas, do mais simples aos mais complexos. Piaget atribui essa capacidade de pensamento formal a dois fatores: o amadurecimento cerebral e o aumento de oportunidades. Portanto, para que o adolescente transite para o estágio operatório formal de forma adequada é de suma importância tanto a evolução neurológica como a estimulação originada no ambiente.

Neste contexto, a família, a escola e outros ambientes de inserção do adolescente devem se atentar à sua participação e relevância no seu desenvolvimento cognitivo. Muitas vezes, devido à falta de estimulação advinda do ambiente, as pessoas chegam à fase adulta sem alcançar a totalidade do estágio operatório formal, trazendo prejuízos para a sua vida cotidiana (Teixeira *et al.*, 2022).

Outrossim, a inserção do indivíduo na adolescência também resulta em significativas mudanças sociais. No entendimento de Steinberg e Morris (2001) estes sujeitos constroem relacionamentos mais complexos e direcionam suas preocupações para as hierarquias sociais. Os pares tendem a assumir um local de muita importância, sendo os adolescentes fortemente influenciado por eles e muito sensíveis as rejeições e aceitações (Blakemore, 2012 *apud* Papalia; Martorell, 2022).

À medida que o indivíduo vivencia a adolescência e se aproxima dos pares, ele também sente uma forte necessidade de se distinguir de seu núcleo familiar, a fim de construir seu próprio senso identitário. O adolescente, então, pode começar a questionar e criticar valores e atitudes advindas do ambiente familiar. Por conseguinte,

começa a ser rotulado erroneamente como “rebelde” e “problemático” (Lourenço, 2014). No entanto, os pais e responsáveis devem compreender que esse afastamento da família não revela um conflito pessoal, mas sim uma necessidade natural de construir vínculos com outros grupos e ampliar seu círculo social de maneira independente e autônoma, sem a interferência, diferentemente do que ocorria na infância, em que os laços de amizade e o modo de interagir eram mediados pelos adultos (Alves, 2008).

Por vezes, a família também tem sua posição modificada, não sendo mais o único modelo seguido pelos adolescentes. Ao contrário, os pais irão ser desvalorizados e/ou questionados. Discussões podem se tornar frequentes, tendo as regras e padrões impostos como motivo. O adolescente vai ampliar seu círculo social, e os modelos de referência poderão se ampliar na mesma medida. Assim, professores, celebridades e figuras públicas passam a ser modelos a serem seguidos (Teixeira *et al.*, 2022).

Nesse período de distinção em relação à família, os pares exercem um papel fundamental de apoio, uma vez que todos estão vivenciando a mesma etapa do desenvolvimento, reconstruindo valores e formulando questionamentos. O grupo acaba recebendo a dependência que antes era transferida para a família, minimizando sentimentos de solidão e insegurança, e aumentando a autoestima (Lourenço, 2014).

Em relação a construção da identidade, Erick Erikson, em sua teoria afirmou que identidade é caracterizado pela capacidade de um sujeito de ajustar seu funcionamento interno com um meio externo e social. Dessa forma, o sujeito irá adaptar seus pensamentos e sentimentos ao que o meio externo espera dele. A exemplo, uma pessoa pode se enxergar de uma determinada forma, mas também precisa compreender como sua família, amigos, escolas interage com ela (Noack, 2007).

A identidade não é encarcerada, ela é metamorfose, como afirma Bock, Furtado e Teixeira (2023) ela é transformação, pois tudo o que alguém faz, fez ou pensa em fazer, permanece no “eu”. À medida que crescemos e vivemos, vamos assumindo papéis que irão nos definir e integrar nossa existência: somos mães, pais, filhos, profissionais, estudantes etc.

Nesse contexto, Erickson (1976 *apud* Amante *et al.*, p.27, 2014) argumentava que a construção da identidade na adolescência se dá por meio da identificação com pessoas ou grupos. Portanto, “o jovem procura nos outros algo com que se possa

identificar, desempenhando os múltiplos papéis que se lhe vão oferecendo". Assim, os adolescentes vão sumindo uma série de identidades temporárias ao se juntar com grupos e os princípios por eles vividos até o momento em que encontra o seu "eu". Amante (*et al.*, 2014, p.27) completa afirmando que:

A formação da identidade recebe a influência de fatores intrapessoais - capacidades inatas do indivíduo e características adquiridas da personalidade, de fatores interpessoais - identificação com outros - e de fatores culturais - valores sociais a que o sujeito é exposto quer globalmente quer na comunidade em que está inserido. Assim, é um processo que se desenrola dentro da esfera das relações sociais onde o adolescente deve compreender quem é, a sua singularidade e o seu papel na sociedade.

Pereira, Magalhães e Pasqualini (2020, p.360) oferecem uma visão de que a sociedade entende a adolescência como "um não lugar, um não reconhecimento do adolescente enquanto ator social". Isso ocorre porque, no modelo capitalista vigente, há uma necessidade maior de preparação para o mundo do trabalho, sendo esse contexto o que propiciou o surgimento da adolescência, assim, o sujeito é afastado do mundo do trabalho, e seu desempenho escolar, por si só, não é suficiente. O adolescer acaba sendo desvalorizado, caracterizado tragicamente como um "período de espera, de não ser criança e nem adulto, de demandas sociais pouco explícitas". No entanto, ainda assim, surgem cobranças de autoconhecimento e expectativas sobre o futuro.

Bock, Furtado e Teixeira (2023) apontam que a adolescência é a própria crise de identidade, devido às grandes transformações ocorridas. O sujeito, no adolescer, ao mesmo tempo que não se reconhece e não quer ser uma criança, também não consegue enfrentar a realidade e as responsabilidades da vida adulta. Há um sentimento de perda e luto pela despedida do corpo infantil e o descobrimento de um novo corpo se transformando e construindo uma subjetividade.

Em síntese, a adolescência é um estágio do desenvolvimento construído socio-historicamente e que acarreta uma série de mudanças importantes de cunho físico, social e cognitivo que o ser levará para o resto da vida. Sendo assim, urge a necessidade de discutir sobre elementos que interferem e prejudicam o desenvolvimento saudável da adolescência, como o uso da internet de maneira inadequada, que atualmente é comum no cotidiano dos jovens e podem causar imensa interferência nesse processo.

Isso posto, convém destacar que, apesar de neste capítulo termos definidos padrões do que é esperado para este estágio do desenvolvimento, a fim de

estabelecermos critérios que serão fundamentais para os próximos capítulos, precisamos lembrar que não existe um, mas múltiplos adolescências. Isto é, está vinculado a uma inserção histórica e cultural que perpassa por questões socioeconômicas, de gênero, grupo social e geracional. A partir dessa visão, os capítulos posteriores serão produzidos considerando o contexto histórico atual vivenciado pela geração Alpha, os atuais adolescentes, voltados à questão do acesso livre e exacerbado da internet.

4. O USO DA INTERNET NA ADOLESCÊNCIA

Desde o surgimento da internet, em meados da década de 60, até a atualidade, o modo como essa tecnologia vem sendo utilizada modificou bastante. A princípio, essa ferramenta, que foi criada para facilitar a comunicação em contextos de guerras e conflitos, hoje se popularizou, sendo acessada por milhões de pessoas todos os dias. Com tais avanços tecnológicos, o acesso à rede não ficou apenas mais fácil, mas também cada vez mais precoce, em que as crianças estão tendo acesso cada vez mais cedo às plataformas digitais. Tal realidade fica evidente principalmente entre os nascidos a partir de 2010, os chamados geração Alpha, atuais adolescentes, cujo acesso e a relação com os espaços virtuais são naturalizados, causando diversos impactos (Monteiro, 2001; Zambello *et al.*, 2021).

Antes de discutir sobre esses impactos, no entanto, é imprescindível compreender como o uso da internet se manifesta nessa população. Sendo assim, no presente capítulo buscaremos analisar os meios de acesso aos espaços virtuais, quais os tipos de interações que se estabelecem e o papel da família e dos responsáveis nesse complexo processo.

Inicialmente, alguns dados recentes contribuem para a elucidação da quantidade de usuários online no Brasil. Em janeiro de 2024, existiam cerca de 187 milhões de pessoas com acesso à internet no Brasil, em uma população total de 214 milhões de brasileiros. Isso significa que aproximadamente 86% da população estava conectada de alguma forma com um sistema de redes online, número 62 vezes maior que 15 anos atrás, em que apenas 24% dos brasileiros tinham acesso à internet. Além disso, em 2005, 1 a cada 8 domicílios tinha conectividade online, enquanto hoje são 7 a cada 8. Esses dados revelam não só o aumento da inclusão digital, mas também a forma como utilizamos e acessamos a internet mudou drasticamente (DATAREPORTAL, 2024; CETIC.BR, 2024).

Pesquisas do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) expõem que, na década de 2000, era comum que as pessoas se conectassem à rede por meio de computadores em lan houses ou em “internet cafés”. Em contrapartida, atualmente quase todos fazem isso a partir de seus próprios lares utilizando smartphones, e os computadores ficaram em terceiro lugar como ferramenta para acessar as redes, ficando atrás das smart TVs. Sobre as formas de conexão, a pesquisa ainda identificou que os brasileiros costumam fazer isso

através de planos pré-pagos, pós-pagos e controle, oferecidos pelas operadoras telefônicas, além do uso de redes Wi-Fi (CETIC.BR, 2024).

Assim, diante de tal cenário, constata-se que esse fenômeno de alta conectividade também atinge as camadas mais jovens da sociedade, as crianças e adolescentes. Os dados expostos anteriormente deixam claro que esses indivíduos já nascem imersos em um ambiente digitalizado, representando parte significativa de usuários online. A edição de 2023 de TIC Kids Online Brasil, responsável por coletar indicadores que caracterizam o acesso e o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), revela que, nesse ano, cerca de 95% de crianças e adolescentes entre 9 a 17 anos têm amplo acesso à internet, totalizando mais de 25 milhões de pessoas nessa faixa etária. Além disso, o número de crianças que têm o primeiro acesso à internet até os 6 anos de idade aumentou para 24%, em comparação a dados de 2015, em que essa porcentagem era de 11% e o primeiro acesso ocorria majoritariamente por volta dos 10 anos (CETIC.BR, 2024).

Outrossim, precisa-se considerar que os aparelhos celulares são as ferramentas mais utilizadas por crianças e adolescentes no país em 2023, alcançando a taxa de 97% da população dessa idade, seguidos pela TV (70%) e, por último, os computadores (38%), sendo que “computadores portáteis (23%) e de mesa (22%) foram utilizados por pouco mais de um quinto das crianças e adolescentes usuários de internet, enquanto o tablet foi usado por 11% dos entrevistados”. Ainda, as investigações apontaram que o videogame foi utilizado por 22% do público infantojuvenil, tendo um aumento de 11 pontos percentuais se comparado com dados de 2015 (11%). Somado a isso, “em 2023, 8% da população de 9 a 17 anos reportou usar acessórios inteligentes, 6% assistentes pessoais e 4% brinquedos conectados à internet” (CETIC.BR, 2024, p.68).

Outro dado relevante é o crescente número de crianças e adolescentes que possuem seus próprios aparelhos celulares, sendo 4 a cada cinco indivíduos, chegando a 80% do público investigado, enquanto aquelas que possuem os próprios notebooks, tablets ou computadores de mesa somam 8%, 6% e 5%, respectivamente, número muito inferior ao dos celulares (CETIC.BR, 2024). Ainda nesse sentido, de acordo com os dados da mesma pesquisa, observa-se ainda que:

Por meio de dispositivos móveis, crianças e adolescentes têm maior possibilidade de acesso privativo à rede. Em 2023, cerca de um terço (34%)

dos usuários de Internet de 9 a 17 anos a utilizaram em um ambiente privado, onde ninguém estava vendo o que estavam fazendo... O uso da Internet em ambiente privado foi maior à medida que aumentou a idade dos indivíduos, indo de 14% entre usuários com 9 a 10 anos para 51% dos adolescentes com 15 a 17 anos (CETIC.BR, 2024, p.69).

Por consequência, a possibilidade de acesso privado dificulta o monitoramento do conteúdo consumido, do tipo de relação estabelecida e do tempo online de crianças e adolescentes, aumentando também a chance de exposição a comportamentos de risco. Sem supervisão, os responsáveis apoiam-se em uma maturidade que, muitas vezes, não existe, atribuindo aos filhos a responsabilidade de se protegerem dos perigos online. Essa condição vai em contrapartida as recomendações da Academia Americana de Pediatria (AAP), que reconhece que os responsáveis devem estabelecer regras no que tange ao tempo diário de consumo a telas e conteúdos acessados online, além de dispor de equipamentos tecnológico em locais de comum acesso a todos e fora do quarto de crianças e adolescentes (Strasburger *et al.*, 2013 *apud* Canhão, 2016).

No entanto, a ausência dos pais não pode ser configurada apenas como negligência, pois também pode ocorrer por falta de conhecimento sobre como interações malsucedidas nas redes afetam o desenvolvimento infantojuvenil (Canhão, 2016). Todavia, para uma significativa parcela de responsáveis permitir que crianças e adolescentes tenham seus próprios celulares pode representar também uma forma de segurança, uma vez que permite monitorar sua localização e garantir mais proteção (CETIC.BR, 2024).

Canhão (2016) aponta certa incoerência no comportamento dos pais no que tange ao acesso de seus filhos à internet. Isso porque, segundo ela, em uma pesquisa de 2008 feita pelo Eurobarômetro (série de pesquisas de opinião pública realizadas regularmente em nome da Comissão Europeia), com crianças e adolescentes da união europeia, cerca 65% dos pais de indivíduos de 6 a 18 anos possuem medo de seus filhos verem imagens de cunho sexual na internet, enquanto 60% temem que as crianças se tornem vítimas de aliciamento e mais da metade receiam que obtenham informações sobre automutilação, suicídio, ou sofram intimidações e isolamento. Entretanto, mesmo com esses dilemas, os pais não conseguem filtrar o conteúdo e o tempo de uso de seus tutelados na internet. Dessa forma, a autora ressalta a

contradição entre o medo presente nos discursos parentais e a ausência de ações concretas de supervisão.

Apesar destas inquietações, os pais parecem ter pouca exigência no que diz respeito ao uso da internet pelos seus filhos. Num estudo recente, dois terços das crianças e jovens reportou que os seus pais não impõem quaisquer regras no que diz respeito ao tempo despendido nas diversas formas de média. Além disso, muitos desconhecem que os filhos estão a aceder a conteúdos pouco apropriados para a sua idade (Canhão, 2016, p.17).

Sob esse mesmo viés Durkheim (*apud Santos et al.* 2022 p.137) Considera que a sociedade tem papel significativo na formação do indivíduo. Em razão disso, a família, que não é uma entidade neutra, deve se comprometer nesse processo de formação e educação frente às redes online. Igualmente, “conforme o Funcionalismo, teoria da qual Émile Durkheim faz parte, vale salientar que os grupos sociais não funcionam isoladamente e, quando um deixa de funcionar, todos sofrem danos”. Tal ideia reforça a premissa de que a educação e o comportamento dos adolescentes podem ser diretamente influenciados pelos adultos. Desse modo, cabe refletir sobre o tipo de relação que a sociedade como um todo tem estabelecido com a internet e o mundo virtual.

Eisenstein (2023) levanta uma série de questionamentos que nos leva a refletir como a dinâmica familiar, às vezes, incentiva os adolescentes a encontrarem na internet certo suporte. A autora nos faz pensar em quanto tempo os responsáveis também ficam em frente a uma tela, trabalhando em home office, ou então se a família, devido a uma série de brigas e rotinas exaustivas, não tem negligenciado esses jovens, os abandonando e não estabelecendo diálogos sinceros, fazendo-os recorrer aos “amigos” virtuais.

Retomando os dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil 2023 (CETIC.BR, 2024), observa-se que, à medida que a idade aumenta, mais sem supervisão os adolescentes ficam. Dessa forma, a pesquisa indicou que apenas 36% da amostra pesquisada com idade de 15 a 17 anos acredita que seus responsáveis conhecem muito sobre suas atividades na internet. Ainda assim, “as proporções foram mais elevadas entre os usuários de 9 a 10 anos (72%) e de 11 a 12 anos (68%), em comparação com os usuários de 13 a 14 anos (47%)”.

Mesmo diante disso, pesquisas recentes podem contrariar argumentos de alguns autores sobre a participação dos pais no monitoramento online dos filhos. Assim, as pesquisas da TIC Kids Online Brasil 2023 comprovam que os pais estão adotando medidas de orientação em relação aos sistemas online, ainda que essa prática varie com a idade das crianças e adolescentes:

Considerando a percepção de pais, mães ou responsáveis, 75% das crianças ou adolescentes têm responsáveis que acreditam que seus filhos ou tutelados utilizam a Internet com segurança. Quase todos os usuários de 9 a 10 anos afirmaram que seus responsáveis ensinam maneiras de usar a Internet com segurança (92%), e aproximadamente 80% que explicam que alguns sites são bons e outros são ruins (82%) e que conversam sobre o que a criança ou o adolescente faz na Internet (79%). Além disso, 59% dos usuários de 9 a 10 anos afirmaram que seus pais, mães ou responsáveis sentam-se junto enquanto usam a Internet, falando ou participando do que estão fazendo, e 75% que eles auxiliam na realização de alguma tarefa na Internet (CETIC.BR, 2024, p.87).

No que diz respeito ao tipo de conteúdo acessado por esse público e à frequência com que acessam as redes, as pesquisas indicam que, entre os usuários de 9 a 17 anos do país, mais de 95% acessam a internet todos os dias, e um a cada cinco acessa mais de uma vez por dia. Esse aumento na prática de acesso está ligado, principalmente, à melhoria da velocidade de conexão e à possibilidade de acesso em vários lugares, como escola, shoppings e restaurantes. Logo, a grande maioria desse público acessa a internet em seus próprios domicílios. Porém, uma grande proporção também relatou que costuma utilizar em casa de outras pessoas (80%), em shoppings, restaurantes ou igreja (41%), nos deslocamentos entre lugares (41%) e nas escolas (44%) (CETIC.BR, 2024).

Entre as atividades mais comuns, podemos listar: ouvir músicas, assistir a vídeos, programas, filmes ou séries online, jogar, buscar informações sobre educação e entrar em contato com outras pessoas e culturas. Além disso, o número de crianças e adolescentes que buscam informações sobre saúde vem aumentando ao longo dos últimos anos (CETIC.BR, 2024).

Sobre a utilização de apps baixados e acessados pelas crianças e adolescentes, os dados revelaram que números significativos da amostra acessam aplicativos como WhatsApp, X (Twitter) e YouTube.

A pesquisa TIC Kids Online Brasil investigou o uso de algumas das principais plataformas digitais pela população de 9 a 17 anos (tais como WhatsApp, Instagram, Facebook, X [Twitter], Snapchat, TikTok e, de maneira inédita, YouTube). Quase a totalidade dos usuários de Internet de 15 a 17 anos (99%) e de 13 a 14 anos (93%) afirmaram possuir um perfil em ao menos uma plataforma digital investigada. A proporção foi de 82% para usuários de 11 a 12 anos e de 68% entre usuários de 9 a 10 anos (CETIC.BR, 2024, p.74).

Em vista disso, o levantamento realizado revela que a vida de crianças e adolescentes brasileiros está condicionada à internet. Não podemos negar, entretanto, que tais práticas tragam benefícios fáceis de reconhecer, como o acesso a ferramentas educacionais, esse cenário também exige atenção, afinal, a exposição a riscos também aumenta. Cumpre destacar, ainda, que a frequência do uso, a multiplicidade de apps e os locais de acesso revelam uma geração que não consegue mais separar o online do offline, o real do digital, e que já não pode mais se desconectar.

Nesse âmbito, precisa-se lembrar que a geração Alpha (nascidos após 2010), como já citados anteriormente, convivem com a tecnologia e a internet desde seus nascimentos. Todavia, foi a geração Z, anterior à geração Alpha, que deu início a essas mudanças, sendo reconhecida como a “geração on-line. Os indivíduos da geração Z são aqueles nascidos de 1990 a 2010 e que presenciaram a internet ainda no seu início, mas que já não conseguiam pensar em um mundo em que não existiam computadores, telefones, websites e chats online. A imersão no mundo tecnológico possibilitou que esses indivíduos aprendessem a conviver com a tecnologia e conseguissem acompanhar as atualizações digitais de maneira espontânea (Filho e Lemos, 2008). Rosa e Souza (2021, p.23315) complementam essa ideia:

Chamada de geração Z, as crianças nascidas nas últimas décadas (a partir da década de 1990) representam a chamada “geração da internet” ou, como abordam muitos autores, a “geração on-line”, ao serem conhecidas como a geração que utiliza com frequência os diferentes dispositivos digitais e que são proficientes com as novas tecnologias. Essa geração, também chamada de “nativos digitais”, é mais sofisticada que a geração anterior, a geração Y, nascida entre a década de 1980 e 1990, uma vez que utilizam das mídias digitais como parte integrante de suas vidas.

Por consequência, os “Alphas”, deram continuidade nesses hábitos tecnológicos, no entanto, dessa vez, e com o desenvolvimento mundial, o acesso ficou

muito mais facilitado. Portanto, é natural se pensar que os adolescentes atuais desenvolveram padrões de comportamentos semelhantes aos da geração anterior.

Ainda assim, alguns autores, como Zambello (*et al.* 2021), consideram, na verdade, que a geração Alpha foi a primeira a nascer completamente inserida no mundo digital, sendo denominados também como os hiper conectados. A principal característica dessa geração é a total conectividade. Eles estão “on” 24 horas por dia através de diversas ferramentas tecnológicas. Além disso, devido a essa habituação, eles são providos de uma incrível alfabetização digital, sendo capazes de modificar e gerenciar conteúdos cibernéticos com total autonomia. Em uma análise mais profunda, Mark McCrindle, pesquisador social e autor de best-sellers, afirma:

A Geração Alfa faz parte de um experimento global não intencional em que telas são colocadas na frente deles desde a mais tenra idade como chupetas, artistas e auxiliares educacionais. Essa grande tela em que todos vivemos tem impactos maiores na geração exposta a essa saturação de tela durante seus anos de formação. Eles começaram a nascer em 2010, ano em que o iPad foi lançado, o Instagram foi criado e o App foi a palavra do ano e, portanto, foram criados como screenagers em maior medida do que as telas fixas do passado poderiam facilitar. Por esse motivo, também os chamamos de Generation Glass porque o vidro com o qual eles interagem agora e usarão no pulso, como óculos no rosto, que estará no Head Up Display do carro em que aprenderam a dirigir, ou a mesa escolar interativa onde eles aprendem transformará a forma como trabalham, compre, aprenda, conecte-se e jogue (McCrindle, 2025, par.5)

Santos e Wolanski (2019, p.5) advogam também que as crianças e adolescentes atuais costumam “ser autoritários, espontâneos, curiosos, espertos, autônomos e donos de suas ações. Ainda podem ser movidos por estímulos sensoriais devido ao excesso de telas que são apresentadas desde a infância”.

Zambello (*et al.* 2021) caracteriza essa população como hiperconectada, cujas principais características são a necessidade de estar inteirado de tudo a todo momento, perdendo o foco no presente. Assim, as pessoas são bombardeadas por centenas de informações em um curto espaço de tempo. A checagem de postagens nas redes sociais é um outro padrão de comportamento recorrente observado nos atuais adolescentes devido à hiperconectividade. Além disso, outros sinais como a dificuldade em relacionamentos interpessoais, distanciamento do mundo real em prol do virtual, e ansiedade e irritabilidade quando longe dos celulares podem aparecer de forma acentuada.

Do mesmo modo, indivíduos dessa geração, como apontado por Zambello (*et al.* 2021), podem encontrar maiores dificuldades em relação às atividades acadêmicas, que, é importante frisar, se encontram defasadas e arcaicas. Se antes a educação fragmentada, focada principalmente na repetição e memorização, já não era eficiente, com os indivíduos Alfas será menos ainda. Provas e exercícios já não são mais suficientes para prepará-los para as questões desse século, uma vez que o mundo exige mais originalidade e capacidade de reinvenção.

Santos e Wolenski (2019) reiteram ainda que é preciso voltar-se para uma nova forma de produzir educação e aprendizagem, uma vez que os alunos já não se engajam mais no sistema educacional tradicional. Assim, transmitir conhecimento já não é suficiente, pois as novas tecnologias podem fazer isso com facilidade. As crianças e adolescentes de hoje precisam de figuras que se encarreguem de ensinar a pensar sobre as informações e conhecimentos preexistentes que trazem de suas experiências, devido à velocidade de conteúdos que acessam.

Santos e Wolenski (2019, p.6) acreditam também que essa geração poderá ter o maior nível educacional, caso as escolas adaptem suas metodologias, tendo uma educação feita sob medida, personalizada e horizontal, que necessita estimular a autonomia e, sobretudo, focar em problemas do cotidiano. Os autores enfatizam que: “São crianças muito inteligentes e possuem uma capacidade incrível para usar os equipamentos eletrônicos com grande facilidade, são estimulados desde pequenos ao uso da tecnologia, pois é a nova realidade desta geração”.

Em suma, diante de todos esses aspectos, torna-se evidente que o universo digital não apenas faz parte da vida dos adolescentes contemporâneos, como também estrutura suas vivências. Dessa forma, seja pela alta exposição, pela influência da família e da sociedade ou pelas características geracionais, esses indivíduos vão moldando suas identidades por meio das tecnologias e suas ferramentas, e, assim, construindo um espaço para aprendizagem, convívio e, sobretudo, exposição.

A internet deixou de ser apenas mais um recurso para facilitar a vida, passando agora a constituir as vivências dos indivíduos deste século. Portanto, torna-se essencial que família, escola e comunidade consigam compreender as implicações desse fenômeno no desenvolvimento dos adolescentes, a fim de manejar e prevenir impactos danosos, bem como promover suporte, orientação e proteção.

5. OS IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DA INTERNET NO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COGNITIVO DOS ADOLESCENTES

O uso da tecnologia já integra a existência humana há algum tempo e, nos últimos anos, vem-se discutindo cada vez mais quais os impactos que a inserção dos celulares e computadores tem sobre o desenvolvimento do homem. Pesquisas atuais têm notado que os adolescentes têm sido um dos grupos mais afetados por essas ferramentas virtuais, o que gera diversos problemas que afetam as diversas nuances da vida desses indivíduos (Sokolowski; Lopes; Gutierrez, 2025).

A forma como crianças e adolescentes contemporâneos têm se desenvolvido é resultado direto do impacto do contexto sociotecnológico em que estão inseridos. Os indivíduos da geração Z (nascidos a partir de 1995), e sobretudo da geração Alpha (nascidos a partir de 2010), experienciam cotidianamente a revolução digital e a disseminação de ferramentas tecnológicas que tem como elemento principal a internet, o que transforma significativamente as formas de interação, os processos educativos, os padrões comportamentais e o desempenho de seus papéis sociais (Young e Abreu, 2018).

Como discutido no capítulo anterior, a internet tem se tornado cada vez mais presente na vida dos adolescentes, estando cerca de 95% dessa população conectada. Além disso, esses sujeitos vêm sendo expostos cada vez mais cedo às telas interativas, o que suscita questionamentos importantes, tais como: quanto tempo de uso pode ser considerado excessivo e qual seria a idade adequada para ter acesso à internet (CETIC.BR, 2024; Young e Abreu 2018).

O uso da internet por si só não indica um problema, na verdade, as tecnologias, quando usadas de forma adequada, auxiliam em diversas tarefas do dia a dia e permitem acesso a recursos que podem impulsionar nossas habilidades. Nesse sentido, os adolescentes podem ter grandes benefícios ao acessar o mundo online, pois pode servir como ferramenta de estudos, comunicação e informação (Canhão, 2016).

A exemplo, podemos citar como a internet ajudou os adolescentes durante a pandemia de SARS-Cov-2 em 2020. Devido ao distanciamento social, eles tiveram que se afastar dos ambientes de estudo; no entanto, com o auxílio da tecnologia, os efeitos negativos desse distanciamento para o aprendizado puderam ser amenizados,

levando em conta que se não fosse o ensino a distância não existiria aula de nenhum tipo nesse período (Silva; Souza e Menezes, 2020).

O'Keeffe (*et al.*, 2011) enfatiza ainda que, através de grupos no Facebook e WhatsApp, os jovens conseguem organizar trabalhos acadêmicos, dividir tarefas e compartilhar informações fora dos ambientes escolares. Além disso, podem adquirir conhecimentos variados através de vídeos, podcasts e blogs. Inclusive, as próprias escolas e os professores têm adotado ferramentas online para atrair a atenção dos discentes, o que configura uma abordagem interessante para persuadir os jovens em direção à aprendizagem.

O sentimento de pertencimento também aparece como um elemento de destaque, pois a internet proporciona um ambiente onde os usuários conseguem compartilhar experiências e integrar-se a grupos que compartilham dos mesmos interesses, o que resulta no fortalecimento da identidade social (Barker, 2009). Além disso, através das mídias digitais, os jovens conseguem exercer sua cidadania e intervir diretamente na comunidade, de maneira empática, à medida que entram em contato com programas educacionais online, desenvolvendo um comportamento solidário e pró-social (Canhão, 2016).

Entretanto, quando analisamos o uso da internet e seus impactos negativos no desenvolvimento dos jovens, precisamos ressaltar que não é o uso em si que traz prejuízos, mas sim o uso indiscriminado e o acesso a conteúdo inapropriados. Uma pesquisa realizada com mais de 6 mil participantes, com idades entre 9 e 17 anos, divulgada pelo Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (2019, p.51), afirma que 86% dos entrevistados acessam as redes online diariamente e "apesar de alguns falarem que acessam a internet pelo menos uma vez por dia dizem que quando usam o fazem por muitas horas seguidas". Além disso, a pesquisa mostra que a atividade que mais acessam está relacionada com diversão e comunicação, enquanto apenas 18% se interessam por assuntos relacionados à escola. Já em relação ao tempo despendido no mundo cibernético, uma pesquisa realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), envolvendo 3.841 domicílios com crianças e adolescentes de 9 a 16 anos, revelou que os usuários, principalmente aqueles a partir de 15 anos, estão ficando cada vez mais tempo online. Em 2012, 14% desses sujeitos ficavam por mais de 4 horas na internet; porém, no ano de 2013, esse número subiu ainda mais atingindo os 20% (CGI.br, 2014).

Tal problemática é extremamente complexa, pois esse é um fenômeno relativamente novo e diversos estudos ainda estão em andamento. No entanto, é consenso entre estudiosos que o uso excessivo da internet pode trazer prejuízos significativos no funcionamento do indivíduo. Além disso, a problemática não possui uma síndrome clínica identificável, e ainda há dificuldades em definir critérios claros. Na literatura, as nomenclaturas podem sofrer alterações; segundo Abreu (2008), termos como “Internet Addiction, Pathological Internet Use, Internet Addiction Disorder, Compulsive Internet Use, Computer Mediated Communications Addicts, Computer Junkies e Internet Dependency” podem surgir como sinônimos de uso excessivo da internet” (Abreu *et al.*, 2008, p.157)

Young e Abreu (2018) aponta que outros termos também podem ser utilizados para descrever esse problema, tais como uso problemático da internet, uso patológico da internet, uso compulsivo da internet e transtorno do jogo pela internet. Todos esses conceitos fazem referência a uma condição em que o indivíduo utiliza, de forma descontrolada, uma tela interativa, gerando prejuízos em seu funcionamento físico, psicológico ou social. No entanto, a autora ressalta que nenhuma dessas definições contempla plenamente a complexidade das consequências do uso excessivo da internet em crianças e adolescentes, evidenciando a dificuldade em se estabelecer um termo único e adequado para descrever essa questão.

Como proposta, Young cunha o termo “Uso Problemático de Mídias Interativas” (Problematic Interactive Media Use – PIMU), definido como uma síndrome que “descreve comportamentos caracterizados pelo uso compulsivo, aumento da tolerância e reações negativas à retirada das mídias interativas, o que compromete a função física, mental, cognitiva e/ou social do indivíduo” (Young e Abreu, 2018, p.13). Entretanto, para fins desta pesquisa, esse termo mostra-se muito amplo, uma vez que não se restringe especificamente ao uso da internet, podendo incluir também mídias de telas que não estão necessariamente conectadas a uma rede online.

Como alternativa, o termo Uso Problemático da Internet (UPI) tem sido amplamente aceito por pesquisadores que utilizam o modelo cognitivo-comportamental (TCC). Nessa perspectiva, o uso problemático da internet não é considerado uma patologia ou perturbação clínica em si, mas sim um padrão de cognições, emoções e comportamentos que resultam em consequências negativas na vida do indivíduo. Nesse contexto, o termo descreve o uso da internet que causa

prejuízos significativos nas esferas social, psicológica, acadêmica e/ou profissional (Fernandes, Maia e Pontes; 2019).

Do ponto de vista da TCC, a UPI é considerada uma síndrome multidimensional, afetando diversas áreas da vivência das pessoas. Ela pode funcionar como uma estratégia compensatória, na qual o sujeito busca se sentir aceito, reconhecido ou valorizado, ou até mesmo evitar emoções negativas, como tristeza e solidão, servindo como um refúgio emocional. No entanto, essas estratégias frequentemente produzem o efeito contrário, gerando sofrimento intenso, prejuízos funcionais e possíveis complicações psiquiátricas. Portanto, a UPI se caracteriza pela dificuldade do indivíduo de se desligar da internet, levando a angústia extrema (Fernandes, Maia e Pontes; 2019).

Um outro ponto a ser considerado, a partir da perspectiva cognitivo-comportamental, é que estudos indicam que indivíduos que enfrentam problemas como baixa autoestima, isolamento social ou outras questões relacionadas a crenças disfuncionais têm maior probabilidade de desenvolver uso problemático da internet (UPI). Isso ocorre porque crenças desadaptativas sobre si mesmo e/ou sobre o mundo podem atuar como fatores determinantes para o desenvolvimento desse comportamento. Por exemplo, uma autoimagem negativa pode levar o indivíduo a buscar validação positiva dos outros de forma mais confortável, ou seja, por meio das redes online. Para essas pessoas, a internet pode surgir como uma promessa de “local seguro”, onde se sentem reconhecidas e valorizadas. Além disso, quando recebem respostas positivas online, isso reforça o comportamento, aumentando a probabilidade de recorrência e levando a um condicionamento em que o indivíduo passa a buscar continuamente esse tipo de resposta (Fernandes, Maia e Pontes; 2019).

As manifestações cognitivas e comportamentais do UPI parecem estar diretamente vinculadas às interações online. Por exemplo, um indivíduo com percepção negativa sobre suas habilidades sociais pode optar pela socialização online em substituição às interações presenciais. Essa escolha contribui para o desenvolvimento de uma autorregulação deficiente, deixando o sujeito mais preocupado em permanecer conectado. Dessa forma, a internet passa a ser utilizada de maneira compulsiva, inclusive como uma estratégia para regular o humor negativo, o que reforça ainda mais o uso excessivo, causando prejuízos funcionais significativos (Fernandes, Maia e Pontes; 2019).

De forma similar, o psiquiatra norte-americano Ivan Goldberg optou pelo termo “Dependência de Internet (DI)” para descrever essa mesma condição, que se caracteriza pela dificuldade de se manter offline e pela preocupação existente quando não está conectado à rede, resultando em sérios prejuízos na vida profissional, escolar, social e familiar, além de perturbações emocionais. O adolescente, devido à “imaturidade dos sistemas cerebrais monoaminérgicos, cortical frontal e subcortical, que faz com que a impulsividade seja um traço comportamental transitório típico dessa etapa”, pode encontrar mais desafios para controlar seu comportamento diante de algo que lhe satisfaz, ficando mais propenso a desenvolver DI (Eijnden *et al.*, 2010; Ha *et al.*, 2007 *apud* Terroso, Argimon, 2016, p.203).

Em complemento, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define dependência como o uso de uma substância ou prática que gera sensação de prazer ou relaxamento, mas que pode resultar em intenso desconforto quando não utilizada. Durante muito tempo, esse fenômeno foi associado apenas ao consumo de substâncias psicoativas. Entretanto, com a reformulação do conceito, a dependência passou a incluir também os comportamentos, dando origem à noção de dependência comportamental. Assim, a partir da analogia com a dependência de substâncias, a dependência comportamental pode ser compreendida como impulsos ou compulsões que levam o indivíduo a repetir sucessivamente determinado comportamento, mesmo diante dos prejuízos causados (Young e Abreu, 2018 *apud* World Health Organization, 2006).

Young (2007 *apud* Terroso, Argimon, 2016) reafirmam também que muitos jovens podem utilizar a internet como estratégias de fuga a situações ruins e desagradáveis, uma vez que esse meio digital oferece estímulos prazerosos que podem fazer o indivíduo “esquecer” dos problemas momentaneamente. Cabe aqui uma comparação com o álcool e outras drogas; da mesma forma que existem pessoas que utilizam essas substâncias para fugir de sua realidade, os adolescentes usam a internet e, como acontece com as drogas, quanto mais se utiliza, mais recompensa o sujeito recebe e mais necessidade sente.

Em face do que foi apresentado e tendo em vista as diferentes terminologias, fica evidente que se trata de um debate amplo, e que ainda hoje não existe um termo capaz de abarcar completamente esse fenômeno tão complexo, gerando discordâncias entre diversos pesquisadores. Além disso, por se tratar de um problema multifatorial, que afeta o indivíduo em sua esfera biopsicossocial, sua compreensão

exige uma abordagem, envolvendo áreas como Psicologia, Pediatria, Psiquiatria, entre outras. Essa diversidade de perspectivas contribui para a variação terminológica observada nas pesquisas. No entanto, apesar das divergências conceituais, há consenso quanto à maleficência do uso prolongado da internet, especialmente em indivíduos ainda em desenvolvimento (Abreu *et al.*, 2008).

À luz disso, torna-se possível observar que os prejuízos mais recorrentes associados ao uso excessivo da internet se manifestam nos domínios cognitivo e social, comprometendo habilidades fundamentais para o desenvolvimento saudável do adolescente. No que tange ao nível cognitivo, como discutido no capítulo 1, o cérebro adolescente ainda está em processo de maturação, produzindo assim mais substância branca, responsável pela aceleração das comunicações neurais (mielinização), e realizando a poda sináptica, que reduz as conexões que não são mais utilizadas e diminui a massa cinzenta, possibilitando que o indivíduo desempenhe tarefas cada vez mais complexas (Young e Abreu, 2018).

O sistema límbico, por sua vez, está relacionado não só com a aprendizagem e a memória, mas também com as emoções, auxilia o organismo a se preparar para situações do ambiente, como ameaça e perigo, e a reagir por meio das emoções. Com o auxílio da amígdala, emoções como tristeza, medo e raiva são emitidas. Na adolescência, esse processo se intensifica, fazendo com que o indivíduo tenha maior ânsia por situações que envolvem risco e novidade, as quais despertam essas emoções (Young e Abreu, 2018).

Em contrapartida, o córtex pré-frontal, responsável pelo controle emocional, comportamental e pelo raciocínio, demora mais tempo para amadurecer. Quando o córtex pré-frontal e o sistema límbico trabalham em sintonia, as emoções brutas oriundas da amígdala conseguem ser refinadas, chegando à consciência de forma equilibrada e regulando também alguns comportamentos. Como os adolescentes ainda não conseguem esse pareamento entre as duas regiões cerebrais, isso faz com que apresentem maior ímpeto por situações de risco, como é o caso do uso desenfreado das tecnologias (Young e Abreu, 2018, p.13).

As funções executivas também sofrem graves alterações. Definidas como um conjunto de habilidades mentais que permitem aos seres humanos planejar e executar tarefas, perceber consequências, auxiliar na resolução de problemas e controlar impulsos e emoções, elas apresentam como componentes centrais a memória de trabalho e de aprendizagem, responsáveis por processar, armazenar e consolidar

informações necessárias para atividades como cálculos matemáticos, leitura e interpretação; o controle inibitório, que regula impulsos e distrações, impedindo tanto respostas precipitadas quanto a interrupção de tarefas antes de sua conclusão; e a atenção flexível, que possibilita a mudança de foco e a adaptação a diferentes situações, favorecendo a resolução de demandas cotidianas (Young e Abreu, 2018).

Como resultado do uso demasiado da internet as funções executivas sofrem modificações, algumas podem ser observadas, inclusive durante as atividades escolares. Adolescentes da geração Z e Alpha costumam dividir sua atenção entre as atividades acadêmicas e o uso da internet, seja para enviar mensagens, assistir a vídeos ou navegar na web. Esse hábito dificulta a retenção dos conteúdos apresentados pelos professores, já que o cérebro não consegue se concentrar plenamente em duas tarefas complexas ao mesmo tempo (Young e Abreu, 2018).

Além disso, estudos apontam que adolescentes que dividem a atenção dessa forma apresentam uma redução de até 37% na ativação das áreas cerebrais responsáveis pela tomada de decisão e pela atenção. Tal dado pode ajudar a compreender o aumento da exposição a comportamentos de risco entre indivíduos dessas gerações, que, mesmo cientes das possíveis consequências negativas, acabam se engajando em práticas impulsivas (Young e Abreu, 2018).

E em relação ao processamento da informação, será que o uso problemático da internet causa déficits nessa área? Segundo Young e Abreu (2018), sim. À medida que a internet proporciona acesso rápido a conteúdos que geram conhecimento, ela também estimula trocas muito rápidas de atenção, além do escaneamento, ou seja, passar os olhos sobre textos, propiciando uma leitura mais seletiva. Consequentemente, as informações não são retidas de forma eficiente, prejudicando a capacidade de leitura.

O conteúdo fragmentado, com links, textos e vídeos curtos, economiza tempo dos adolescentes ao acessar determinados conteúdo. No entanto, isso faz com que não haja análise profunda, atrapalhando o raciocínio crítico e reflexivo. Os links para acesso a conteúdo geram ainda uma sobrecarga no processamento visual, contribuindo para o desvio da atenção e prejudicando a consolidação da memória. Com isso, os jovens passam a lembrar mais de onde está a informação do que da própria informação em si (Young e Abreu, 2018).

O efeito distração surge como consequência das rápidas mudanças de estímulos, já que o cérebro não consegue se fixar profundamente em nenhuma tarefa,

deixando o indivíduo condicionado à superficialidade cognitiva. Com o tempo, isso tende a se consolidar, e o raciocínio profundo se torna cada vez mais superficial. Uma metáfora que exemplifica isso é: “neurônios que disparam juntos tendem a ficar juntos, e neurônios que disparam separados ficam separados”. Isso significa que as funções que utilizamos com frequência se fortalecem, enquanto as que não usamos enfraquecem. Como resultado, os adolescentes passam a ser apenas “decodificadores de informações”, sem desenvolver um pensamento robusto e profundo (Young e Abreu, 2018).

Silva e Silva (2017) corroboram com essa ideia afirmando que o excesso de informação em formatos digitais — textos, imagens e vídeos — sobrecarrega o cérebro, resultando em defasagem na memória de trabalho e dificultando a ativação da memória de longo prazo, o que prejudica a consolidação do conteúdo.

A simples aquisição de dados não é aprendizagem. Os adolescentes não estão adquirindo a compreensão necessária, e a informação não está sendo processada nem associada a outras para gerar um entendimento mais profundo (Silva; Silva, 2017, p.93).

Silva e Silva (2017) frisam ainda que o a quantidade exagerada de estímulos proporcionado pelas tecnologias contribui para a dificuldade em manter o foco e a atenção, isso pois diante tantas distrações torna-se complicado selecionar os elementos importantes. Rossi; Meurs e Perrewé (2015 *apud* Silva; Silva, 2017) revela que tem se criado uma geração que valoriza o imediatismo, que é resultado da velocidade de informações recebidas através das redes. Como resultado temos criado indivíduos mais ansiosos e estressados.

Em suma, observa-se que o uso excessivo da internet não apenas promove superficialidade cognitiva e prejuízos na atenção, memória e raciocínio crítico, mas também se insere em um contexto mais amplo de desenvolvimento cerebral ainda em maturação. No adolescente, cujas regiões cerebrais responsáveis pelo controle emocional, pelo raciocínio e pelas funções executivas ainda estão em processo de consolidação, essas alterações superficiais no processamento de informações podem ter efeitos significativos, influenciando tanto o desempenho acadêmico quanto a regulação comportamental e emocional (Young e Abreu, 2018).

Infelizmente, os prejuízos decorrentes do uso desproporcional da internet não se limitam à cognição, uma vez que as alterações observadas também impactam outras áreas da vida do indivíduo. Além disso, os próprios meios digitais já provocam

mudanças exacerbadas no comportamento e nas interações sociais. A partir daqui, passaremos a discutir os impactos do uso excessivo da internet nas relações sociais dos adolescentes.

Os adolescentes passam tanto tempo conectado a uma realidade fictícia, onde tem inúmeros “amigos” e todos são felizes vivendo sua vida perfeita e esquece de se envolver com um mundo real em que as pessoas pode interagir fisicamente. Quando finalmente se desconecta do virtual, tem dificuldade em interagir e se integrar ao convívio social, causando assim o sentimento de solidão, de não pertencimento e tristeza (Silva; Silva, 2017).

Em consonância a isso, tem suas habilidades sociais completamente afetadas pelas longas horas online. As habilidades sociais surgem a partir das interações entre pessoas, tem raízes na filogenética e auxiliam na satisfação das necessidades básicas. São repertórios comportamentais socialmente aceitos para que as pessoas consigam relacionar com o grupo e “devem expressar sentimentos, atitudes, desejos e opiniões de quem as manifesta, e estar adequadas à situação, tendo potencial de resolver problemas atuais e minimizar a possibilidade de danos no futuro” (Argyle, 1972; Del Prette e Del Prette, 2010; Gresham, 2009; Caballo, 2003/2012 *apud* Terroso, Argimon, 2016, p.204)

No adolescer, as habilidades sociais tornam-se indispensáveis, já que a aceitação pelos pares é extremamente relevante e contribui para a autoestima e bem-estar do jovem. Alguns estudos na área apontam que o baixo repertório de habilidades sociais seja um propulsor da dependência da internet, considerando que as telas podem servir como proteção ao medo da socialização, proporcionando um lugar seguro e confortável para expressar-se e até para ser quem não é. No entanto, diversos outros autores apresentam argumentos contrários, acreditando que a internet é a verdadeira causadora dos déficits de habilidades sociais, dado que o uso excessivo da internet prejudica o desenvolvimento de repertórios comportamentais e emocionais de adaptação ao meio (Birnie e Horvath, 2002; Fioravanti, Dèttore, & Casale, 2012; Morahan-Martin, 1999; Morahan-Martin & Schumacher, 2003; Engelberg & Sjöberg, 2004; Kim, LaRose, & Peng, 2009 *apud* Terroso, Argimon, 2016).

Uma pesquisa realizada por Zanonato, Costa e Risson (2021), com 171 estudantes entre 15 e 19 anos de uma escola de ensino médio de Santa Catarina, constatou que, não raras vezes, a utilização da internet serviu como um meio

confortável para a expressão de opiniões, sem o receio de argumentos contrários ou de reprovações. No entanto, até que ponto essa evitação de debates e pontos de vista diferentes pode ser prejudicial?

Young e Abreu (2018) defende que os malefícios são reais, visto que, para uma maturidade saudável, é necessária uma relação de troca com pessoas de diferentes idades, níveis de escolaridade e ideias distintas das nossas, pois é justamente a partir do desconforto diante do desconhecido que surge a curiosidade, induzindo-nos a pensar além daquilo que já nos foi dado. Portanto, considerando o ambiente controlado e customizado, no qual todos fazem parte de uma mesma bolha, compartilham opiniões semelhantes e valores basicamente iguais, os adolescentes atuais acabam privados de vivências diversas que poderiam oferecer maior desenvolvimento social. Assim, quando chegam a ambientes reais, como escolas, trabalhos e outros espaços nos quais inevitavelmente terão que lidar com o outro e suas diferenças, tendem a apresentar maior resistência.

Zanonato, Costa e Risson (2021) dissertam sobre a solidão e a inatividade social causadas pelo uso compulsivo da internet, afirmando que somente as redes sociais online têm a capacidade de satisfazer tais usuários e que, apenas dessa forma, possibilitando-lhes um nível de desinibição que dificilmente alcançariam em interações presenciais. Para adolescentes extremamente tímidos ou extrovertidos esse recurso pode representar uma oportunidade de liberdade para expressarem-se da forma como desejam. O grande problema, no entanto, é que essa estratégia comportamental acaba por ser reforçadora na maioria das vezes, fazendo com que os relacionamentos sociais presenciais sejam substituídos pelas interações virtuais.

Fernandes (*et al.*, 2020), em seus estudos chegam a conclusões semelhantes, afirmando que há um processo crescente de alienação da realidade devido ao uso excessivo da internet. Segundo os autores, a interação online, por vezes, pode oferecer uma falsa sensação de segurança, tornando-se mais convidativa do que as interações cara a cara. Consequentemente, essa sensação de segurança faz com que as pessoas comecem a acreditar em tudo o que é divulgado nas redes, não desenvolvendo senso crítico e ficando alheias ao seu contexto.

Grabe, Ward & Hyde (2008 *apud* Papalia; Martorell, 2022) argumentam que o uso de mídias como Facebook e Instagram pode fornecer aos jovens ideais inalcançáveis de padrões estéticos e de magreza. Logo, como os adolescentes, em geral, buscam intensamente a aprovação de seus pares, eles voltam sua preocupação

em alcançar o inalcançável. Tais comparações com pessoas online podem desencadear baixa autoestima, problemas de alimentação, entre outras problemáticas.

Lira (*et al.*, 2017) compreendem que a busca por padrões de beleza está intrinsecamente associada ao uso da internet, sobretudo das redes sociais. Essas plataformas funcionam como reforçadores contínuos de padrões idealizados de corpos “perfeitos”, em geral magros, brancos, musculosos e, muitas vezes, produzidos artificialmente. Isso gera comparações intensas entre adolescentes. Ressalta-se, contudo, que tais processos não nasceram na era digital: antes já eram disseminados pela televisão e revistas. A diferença atual é que, nas redes, existe a possibilidade de interação por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos, o que intensifica a pressão estética e a necessidade de aceitação social sobre corpos ainda em desenvolvimento.

Para além da comparação, os autores apontam que a insatisfação com o corpo ocorre também pela internalização desses padrões irreais de beleza, na crença de que apenas serão aceitos aqueles que se encaixarem em determinadas características, frequentemente inalcançáveis de maneira saudável. Destaca-se ainda que a tentativa de enquadrar indivíduos em moldes pré-estabelecidos constitui um projeto estratégico, no qual a indústria da beleza, em conjunto com influenciadores, cria e reforça o desejo por um corpo ideal. Essa dinâmica transforma características naturais e subjetivas em objetos de consumo, reduzindo a singularidade corporal a mercadorias (Lira *et al.*, 2017).

Esse dilema se confirma na prática: em 2024, o jornal O Globo lançou uma matéria intitulada “Silicone na adolescência: afinal, existe uma idade ideal para se colocar a prótese de mama?”, após uma influenciadora de 16 anos relatar ter colocado silicone. Uma simples pesquisa em buscadores como o Google encontra centenas de sites de notícias e de profissionais da saúde buscando responder à mesma questão. Isso significa que há um constante número de buscas sobre esse tema, o que revela, consequentemente, que muitos adolescentes, de fato, estão insatisfeitos com suas próprias características e acreditam necessitar de procedimentos estéticos invasivos cada vez mais cedo (O Globo, 2024).

Pesquisas desenvolvidas por Lira (*et al.*, 2017) com 2.012 meninas adolescentes, com idades entre 10 e 16 anos, chegaram à conclusão de que a imagem corporal dos adolescentes está diretamente associada ao uso constante de

redes sociais, como Instagram e Facebook. Os autores destacam que esse uso intenso pode contribuir para a internalização de padrões de beleza e para a insatisfação corporal entre os jovens.

Observou-se, na análise bruta, que aquelas que acessavam as redes sociais Facebook e Instagram diariamente e acessavam o Snapchat de 1 a 5 vezes e de 5 a 10 vezes por dia tinham maior chance de serem insatisfeitas com sua IC, comparadas àquelas que acessavam mensalmente. Nessa mesma análise, ressalta-se que o acesso diário maior que 10 vezes ao Facebook e Instagram aumentaram a chance de ser insatisfeita com a IC em 6,57 e 4,47 vezes, respectivamente, quando comparadas àquelas que acessavam mensalmente (Lira *et al.*, 2017, p.167).

Tais apontamentos revelam que a má gestão da internet se desdobra em inúmeras complicações para o desenvolvimento saudável dos adolescentes. Ou seja, para além do excesso, que por si só já configura um problema grave, as diversas consequências os expõem a situações de risco que vão além do ambiente virtual. Como exemplo, a insatisfação corporal causada pelo uso desproporcional da internet pode resultar em comportamentos relacionados à bulimia, ao autocontrole alimentar e a dietas rigorosas, tudo com o objetivo de se encaixar em grupos sociais nos quais essas características são valorizadas (Fortes, 2015).

Outros apontamentos sobre o comportamento de risco entre os adolescentes associados ao uso da internet foram desenvolvidos por Wallace (1999 *apud* Young e Abreu, 2018) e Suler (2004 *apud* Young e Abreu, 2018). O primeiro autor desenvolveu o conceito de "psicologia da internet" e afirmou que a forma como as pessoas pensam, sentem e se comportam são alteradas no ambiente online. Suler (2004 *apud* Young e Abreu, 2018) completa esse pensamento com o chamado "efeito de desinibição online", no qual a internet torna-se capaz de funcionar como um catalisador que impulsiona comportamentos de risco entre jovens.

Suler (2004 *apud* Young e Abreu, 2018) identifica quatro princípios centrais associados ao conceito de "efeito de desinibição online": 1 – "você não me conhece e não consegue me ver", que refere-se à sensação de anonimato completo em um ambiente virtual sem regras formais e, conseqüentemente, sem repercussões pelos comportamentos adotados; 2 – "até mais", que descreve a possibilidade de o usuário se desvincular de situações online, de modo que comportamentos questionáveis possam ser simplesmente apagados ou interrompidos sem consequências aparentes; 3 – "está tudo na minha cabeça e é apenas um jogo", evidenciando a tendência de muitos indivíduos a associar o ambiente virtual a um espaço fantasioso, sem riscos

reais, desfocando a fronteira entre o mundo real e o imaginário, de forma análoga ao que ocorre em jogos; 4 – "somos iguais e somos todos amigos", que corresponde à falsa percepção de proximidade e amizade generalizada no ambiente online, levando à flexibilização ou ignorância das normas sociais que regulam a interação entre grupos distintos, como adultos e crianças. Esses elementos evidenciam como o ambiente online pode modificar percepções, comportamentos e relações sociais entre adolescentes, potencializando riscos à saúde emocional e física.

Na prática, esses princípios aparecem quando falamos do *sexting*, por exemplo, um fenômeno "definido como imagens e vídeos sexualmente explícitos produzidos por jovens (com menos de 18 anos de idade), transmitidos a outros que também têm menos de 18 anos." Especialistas acreditam que essa prática entre indivíduos mais novos tem grande probabilidade de ocasionar problemas psicológicos e/ou sexuais prolongados, além de estar associada a situações de abuso sexual, extorsão, enganações e ameaças (Young e Abreu, 2018).

Essa definição pode ser observada em situações recentes divulgadas pela mídia, nas quais adolescentes, influenciados pelo ambiente virtual, se envolveram em práticas de sexting que resultaram em diversas violações de direitos. Em 2023, o portal G1 revelou uma investigação sobre uma quadrilha que obtinha vídeos de meninas menores de idade por meio do Discord, plataforma que permite transmissões ao vivo, e posteriormente as obrigava a cumprir "desafios" sob ameaça de exposição. De acordo com a reportagem, dezenas de adolescentes foram humilhadas, chantageadas e expostas pelos criminosos (G1, 2023).

O caso citado pela reportagem não foi isolado. Outros episódios semelhantes também foram noticiados, como o de uma adolescente de 17 anos que, influenciada por usuários do Discord durante uma transmissão ao vivo, ateou fogo em uma pessoa em situação de rua. Em outra situação, uma adolescente de 12 anos tentou suicídio após sofrer cyberbullying na mesma plataforma. A jovem já apresentava sintomas depressivos e de transtorno pós-traumático, os quais foram potencializados pelas ofensas dirigidas a ela. Esses casos evidenciam como os adolescentes estão cada vez mais expostos a perigos amplificados pelo uso excessivo da internet (Gonçalves, 2025).

Eisenstein (2023) indica que analisar o contexto familiar em que esses jovens estão se desenvolvendo também é necessário. Através de uma série de questionamentos, a autora levanta pontos a serem considerados, como, por exemplo:

que tipo de relação esses responsáveis têm com a internet? Existe negligência ou esses responsáveis se interessam pela rotina de seus filhos? Eles oferecem acesso a outros tipos de atividades, como ir ao cinema, praticar esportes ou fazer passeios? Pensar nessas questões nos ajuda a entender melhor o tipo de comportamento que esses adolescentes adotam nas redes. Afinal, como já foi dito neste texto e cabe aqui relembrar, o sujeito é influenciador em seu contexto, mas também influenciado por ele (Azevedo; Reato, 2019).

Zanonato, Costa e Risson (2021), confirma que os conflitos familiares se tornam um elemento importante quando falamos sobre alta conectividade na adolescência. Foi observado que muitos jovens utilizam a internet como forma de *coping* para lidar com situações de estresse do dia a dia, afastando-se de brigas, conflitos e discussões, ao mesmo tempo em que encontram prazer, distração e suporte emocional. Entre as variáveis identificadas pelos autores relacionadas a esses conflitos, destacam-se: desentendimentos sobre o uso da própria internet, discussões sobre tarefas domésticas e dinheiro, práticas parentais intrusivas ou punitivas e falta de coesão familiar.

Por um lado, o fato de os adolescentes disporem de uma ferramenta para lidar com situações difíceis pode ser considerado positivo, pois auxilia na organização emocional. No entanto, até que ponto esse recurso é saudável? Conflitos nas relações sociais e familiares fazem parte das interações interpessoais e, de certa maneira, promovem o desenvolvimento do diálogo, da regulação das relações, do sentimento de empatia e da capacidade de reconhecer e ampliar percepções diferentes. Dessa forma, a fuga para o ambiente online não ajuda o sujeito a enfrentar e resolver a situação de forma concreta, mas apenas oferece uma ferramenta de esquiva (Zanonato, Costa e Risson; 2021).

Resiliência psicológica é um conceito utilizado para descrever capacidades e estratégias para lidar e se adaptar a situações adversas e estressores. A resiliência envolve a capacidade do indivíduo usar fatores internos, como traços individuais, e fatores externos, como suporte social e comunitário, quando exposto a adversidades. Como elemento importante da resiliência, inclui-se também o autoconhecimento e a capacidade de reconhecer seus próprios sentimentos. A resiliência precisa ser fortalecida e construída nas relações, principalmente entre cuidadores e adolescentes, por meio de diálogo com afeto, tempo de qualidade, exemplos positivos, encorajamento e apoio (Young e Abreu, 2018).

Na era digital, a resiliência fica cada vez mais escassa entre adolescentes, uma vez que são hiperestimulados pelo uso constante da internet, que fornece certa anestesia para lidar e esconder seus próprios sentimentos e problemas da vida cotidiana. Aos poucos, vão perdendo a capacidade de autopercepção e de confrontar dificuldades de forma positiva e direta, além de não conseguirem desenvolver repertório emocional e comportamental (Young e Abreu, 2018).

Assim sendo, devido aos inúmeros problemas aqui listados, é crucial que os responsáveis contribuam para frear o uso indiscriminado das redes entre os adolescentes. Torna-se necessário, portanto, que os pais combinem com seus filhos limites e estimule a prática de outras atividades como esportes, artes e acadêmicas. Evitar que as tecnologias sejam usadas em locais isolados e respeitar as regras de privacidade também é fundamental, pois assim o acesso a conteúdo inapropriados é dificultado (Eisenstein, 2023).

Morais (2015 *apud* Young e Abreu, 2018) desenvolveu uma série de propostas que podem contribuir para a prevenção do uso excessivo da internet, que incluem abordagens regulatórias, educacionais, parentais e tecnológicas. A nível regulatório, é sugerido que alguns locais, como escolas, museus e bibliotecas, limitem o uso de aparelhos como tablets, notebooks, computadores etc., ou então limitem o tempo de acesso à rede. A nível educacional, foi indicado tanto para a família quanto para as escolas ensinarem os jovens a administrarem seu tempo, fazendo planejamentos, estabelecendo metas e conciliando o acesso às redes com trabalhos escolares, atividades sociais e de esporte.

No que tange ao nível parental, os pais devem estabelecer alguns limites e regras no uso de dispositivos tecnológicos, podendo aplicar também sistemas de recompensas, como, por exemplo, para o filho mexer no celular, devem cumprir tarefas, tirar boas notas na escola etc. Os responsáveis também devem criar um ambiente de diálogo e de troca, em que os adolescentes possam fazer perguntas e discorrer sobre seu ponto de vista. Dessa forma, através do diálogo, a família pode obter resultados mais satisfatórios. Oferecer tempo de qualidade também pode ser uma boa estratégia, como fazer passeios, atividades ao ar livre e outras atividades atraentes aos adolescentes (Morais, 2015 *apud* Young e Abreu, 2018).

O documento “Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais”, elaborado pela Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República (2025), contribui trazendo algumas considerações importantes para a

preservação do bem-estar de crianças e adolescentes online. Primeiramente, o documento distingue a supervisão familiar da mediação familiar. O primeiro refere-se a ferramentas que permitem que cuidadores e responsáveis visualizem ou restrinjam o acesso a dispositivos e conteúdos online. Já a mediação familiar refere-se a estratégias que esses responsáveis podem adotar para orientar e acompanhar crianças e adolescentes sobre a forma de utilizar a internet e as mídias interativas.

A mediação torna-se importante para a compreensão sobre os perigos e benefícios no ambiente digital. Dentro da mediação, temos a mediação ativa, que inclui explicações e conversas sobre as redes de internet, promovendo práticas seguras; a mediação restritiva, que estabelece regras e limites no uso dessa ferramenta; e o monitoramento, que consiste na verificação das atividades online após o uso pelo adolescente, como a verificação do histórico do navegador. Diante disso, estudos indicam que a simples proibição não se mostra eficaz, sendo indicada a integração dessas práticas a partir de comunicação aberta, exemplos e referências no uso de dispositivos online, tempo de qualidade, estabelecimento de limites de tempo e de locais para acessar a internet, e o cuidado com atividades acadêmicas, rotina de sono e atividades diversas, como esportes e artes, entre outras (Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, 2025).

Já a nível tecnológico, existem programas e softwares capazes de limitar o acesso e controlar o tempo na internet. Assim, passa a ser interessante que os adultos aprendessem a usar esses recursos em benefício dos próprios adolescentes (Morais, 2015 *apud* Young e Abreu, 2018). Ademais, “a responsabilidade social também envolve garantir os direitos à saúde e educação na prevenção de riscos e danos para crianças e adolescentes na era digital” (Eisenstein, 2023, p.13).

No entanto, apesar de ser de extrema necessidade a adoção de tais estratégias, existe também a consciência de que as condições de vida da maioria das famílias brasileiras contribuem de forma significativa para a hiperconectividade dos adolescentes. Assim, percebe-se que a maior parte da infraestrutura das ruas, parques, praças e locais esportivos no Brasil nem sempre oferece estrutura adequada, e a precarização torna-se evidente. Aliado a isso, encontram-se também os índices de violência urbana, a falta de segurança pública, a dificuldade de deslocamento urbano e a sobrecarga familiar, principalmente das mulheres no cuidado doméstico, o que faz com que as famílias reflitam sobre opções de lazer alternativas que não envolvam práticas de lazer externo, mas ainda mantenham as crianças e

adolescentes entretidos. Assim, a internet pode parecer uma ótima opção (Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, 2025).

Nessa perspectiva, o Estado precisa também intervir a fim de garantir o que diz o artigo 227 da Constituição Federal de 1988, que assegura que, assim como a família e a sociedade, o Estado também deve garantir às crianças e adolescentes uma série de direitos que promovam o bem-estar e o desenvolvimento saudável, bem como os protejam da negligência, violência, exploração e outras formas de violação de direitos (Brasil, 1988). Portanto, pensando em nível macro, criar espaços para aprendizagem, lazer, encontro, interações e brincadeiras adequados, seguros e territoriais para crianças, adolescentes e famílias é essencial, assim como criar políticas públicas que fomentem práticas culturais e esportivas, estimulando vivências e oportunidades seguras, inclusivas e de qualidade fora das telas.

Tal conjunto de estratégias evidencia que a conexão com ambientes abertos e a natureza promove e potencializa aspectos importantes para a infância e o desenvolvimento integral, como melhor condicionamento físico, criatividade, socialização e autorregulação. Além disso, promover experiências positivas com a comunidade em que se vive faz com que a criança e/ou o adolescente crie vínculos de afeto e pertencimento, enxergando-se como parte ativa e importante daquele território, ajudando a cuidar e a preservá-lo (Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, 2025).

Vinculado às obrigações do Estado, cabe também garantir ao adolescente o direito à desconexão, ao mesmo tempo que não o torne um sujeito alienado, uma vez que a conectividade está presente em seu cotidiano. Nesse contexto, a Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025, mostra-se relevante, uma vez que proíbe o uso de aparelhos eletrônicos portáteis, como celulares, por estudantes de escolas públicas e privadas da educação básica, seja durante as aulas ou intervalos, com o objetivo de proteger a saúde mental, física e psíquica desses indivíduos. No entanto, o uso desses aparelhos pode ser feito de forma pedagógica e didática, ou para garantir inclusão, acessibilidade e direitos fundamentais. Ademais, a lei também estabelece que as redes de ensino devem construir estratégias de orientação e prevenção sobre os riscos do uso excessivo de telas, bem como oferecer treinamento a profissionais com o intuito de identificar e lidar com situações problemáticas, acolher e escutar possíveis sofrimentos (Brasil, 2025).

Para adolescentes que já desenvolveram certo grau de dependência, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido bastante recomendada pelos especialistas no combate às obsessões. Por meio de técnicas cognitivas e comportamentais, o terapeuta auxilia o paciente a identificar e modificar os pensamentos automáticos disfuncionais, bem como as crenças centrais e subjacentes que os influenciam (Mazzoni e Andrade, 2025).

As estratégias mais comuns nessa abordagem incluem a reestruturação cognitiva relacionada ao uso da tecnologia e da internet, a realização de exercícios comportamentais e treinos de exposição voltados para interações off-line. A TCC mostra-se eficaz na medida em que direciona o paciente para a redução do tempo online, favorece a retomada das interações fora do ambiente virtual, contribui para a reorganização da rotina e promove o autoconhecimento vinculado a outras atividades prazerosas (Mazzoni e Andrade, 2025).

Algumas técnicas da TCC utilizadas no uso obsessivo da internet podem incluir: identificação de padrões de comportamento, fazendo o paciente identificar a necessidade de estar sempre online e perceber criticamente o tempo conectado; reestruturação de pensamentos automáticos negativos relacionados à internet, modificando-os por pensamentos mais realistas; desenvolvimento de habilidades sociais, auxiliando o paciente a romper com crenças desadaptativas relacionadas às interações com outras pessoas de forma presencial; e o desenvolvimento da autorregulação, com técnicas voltadas para a criação de limites de tempo online e criação de uma rotina equilibrada (Mazzoni e Andrade, 2025).

É pertinente mencionar que o presente texto não pretende esgotar as possibilidades de intervenção, mas sim apresentar caminhos possíveis que possam contribuir para a minimização da problemática. No entanto, como já mencionado anteriormente, o uso excessivo da internet por adolescentes é um fenômeno complexo e permeado por múltiplas dimensões. Assim, pensar apenas em medidas objetivas e globais pode levar à homogeneização do cuidado, desconsiderando as particularidades de cada contexto social e familiar. Torna-se, portanto, necessário que futuras análises e intervenções considerem as especificidades de cada realidade, buscando estratégias mais sensíveis e ajustadas às necessidades dos múltiplos adolecentes.

Dessa forma, torna-se importante considerar que a internet pode, ao mesmo tempo, potencializar aspectos da vida dos adolescentes, fazendo com que tenham em

mãos uma ferramenta de estudos, de informações e de contato com o mundo, como também se tornar uma ferramenta que, se mal administrada, oferece sérios riscos para o desenvolvimento saudável, gerando prejuízos a longo prazo e sofrimento psíquico. Assim, surge um desafio para pais, cuidadores, professores, médicos, psicólogos e especialistas, a fim de auxiliar e orientar os mais novos que vivenciam a era digital.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A forma como a sociedade se relaciona com a internet tem modificado os padrões de funcionamento e os estilos de vida, especialmente no que se refere à adolescência, fase marcada por transformações intensas no campo cognitivo, social e emocional. Os adolescentes, pertencentes à geração Z e principalmente à geração Alpha, nasceram e foram criados em um contexto permeado por tecnologias digitais, tornando-se nativos das redes online. Dados da edição de 2023 do TIC Kids Online Brasil apontam que cerca de 95% das crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos possuem acesso à internet, totalizando mais de 25 milhões de pessoas nessa faixa etária. Embora a internet proporcione múltiplos recursos que podem facilitar a vida diária e oferecer benefícios, como o acesso a conteúdos educativos, a organização de grupos acadêmicos e o fortalecimento de vínculos sociais e identitários, seu uso excessivo apresenta impactos que não podem ser negligenciados.

O fenômeno do Uso Problemático da Internet (UPI), embora apresente diferentes denominações e ainda careça de consenso na literatura, tem se configurado como uma preocupação central na psicologia contemporânea, sobretudo pelos impactos observados no desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos indivíduos. A internet, que inicialmente surgiu como uma ferramenta de comunicação e acesso à informação, passou a ocupar papel estruturante nas dinâmicas cotidianas, influenciando a forma como as pessoas pensam, sentem e se relacionam. Pesquisas apontam que o uso excessivo de ambientes digitais pode comprometer funções executivas, como atenção, memória de trabalho e raciocínio crítico, uma vez que a exposição constante a estímulos variados tende a fragmentar o foco e reduzir a capacidade de autorregulação. Além desses efeitos cognitivos, observa-se o aumento de sintomas de ansiedade, estresse e impulsividade, frequentemente associados ao imediatismo e à busca por recompensas rápidas características das interações virtuais. Nesse sentido, o UPI revela-se um fenômeno multifacetado, que ultrapassa o campo do comportamento e se estende às esferas da saúde mental e do desenvolvimento humano, exigindo uma compreensão integrada que considere tanto os riscos quanto os potenciais de uso equilibrado das tecnologias digitais.

No campo social, observam-se prejuízos significativos nas habilidades de comunicação presencial, aumento da sensação de solidão, comparações estéticas que alimentam insatisfação corporal e exposição a comportamentos de risco, como

cyberbullying e sexting. Tais aspectos repercutem diretamente nas relações familiares e escolares, podendo gerar conflitos e favorecer a busca por refúgio no ambiente online. Esse refúgio, embora proporcione uma sensação momentânea de pertencimento e aceitação, tende a intensificar o afastamento do convívio real, enfraquecendo laços afetivos e dificultando o desenvolvimento de competências socioemocionais essenciais. Somado a isso, a ausência de diálogo e acompanhamento familiar pode ampliar a vulnerabilidade dos adolescentes, tornando-os mais suscetíveis a interações perigosas, à exposição excessiva e à adoção de comportamentos de risco.

Além desses impactos, o uso excessivo da internet tem se mostrado um fator relevante na redução do repertório de habilidades sociais, fundamentais para a convivência, resolução de conflitos e manutenção de vínculos saudáveis. Tais habilidades, que se constroem a partir das interações presenciais e da troca com o outro, são essenciais no processo de desenvolvimento e adaptação social. Quando o contato direto é substituído pelas relações virtuais, os adolescentes acabam privados de experiências que estimulam empatia, assertividade e tolerância às diferenças. Nesse contexto, o ambiente digital, apesar de oferecer liberdade para expressão e pertencimento, também cria bolhas sociais, nas quais predominam opiniões semelhantes e pouco espaço para o confronto de ideias. Essa limitação pode comprometer o pensamento crítico, a maturidade emocional e a capacidade de lidar com frustrações e divergências no mundo real. Assim, o uso problemático da internet, ao restringir a vivência de interações diversificadas, contribui para o enfraquecimento das habilidades sociais e para a consolidação de um padrão relacional mais superficial e dependente das validações digitais.

Tais prejuízos surgem de um contexto muito específico. Os adolescentes atuais já nascem imersos no vasto ambiente online, tornando-se nativos digitais. Desvinculá-los totalmente da internet torna-se uma tarefa impossível. Sob essa ótica, é compreensível que façam uso constante dessa poderosa ferramenta, principalmente levando em consideração o contexto familiar e cultural em que estão inseridos. Diversos autores, como Epstein (2023), levam à reflexão sobre os tipos de referências oferecidas a esses adolescentes. Autores como Canhão (2016) apontam que, apesar das preocupações parentais, muitos pais demonstram pouca exigência quanto ao uso da internet pelos filhos, permitindo longos períodos de exposição sem regras claras sobre o tempo ou o tipo de conteúdo acessado. Além disso, grande parte dos

responsáveis desconhece o acesso dos filhos a materiais inadequados para a faixa etária, o que evidencia a necessidade de fortalecer a mediação familiar.

Logo, a presença de vínculos familiares sólidos, a imposição de limites equilibrados e o incentivo a atividades alternativas, como práticas esportivas, artísticas e sociais presenciais, configuram-se como elementos de proteção importantes. Para além da proibição, os cuidadores precisam dedicar tempo de qualidade aos adolescentes, tornando-se referências afetivas e fornecendo suporte emocional e educativo. O fortalecimento dos vínculos familiares e o diálogo contínuo favorecem o desenvolvimento da autonomia e da autorregulação, aspectos essenciais para que esses indivíduos aprendam a lidar de forma crítica e segura com o universo digital. Assim, a família assume um papel preventivo e formativo, complementando a atuação da escola e das políticas públicas na promoção do bem-estar digital.

Por outro lado, o Estado e a escola também exercem influência direta nessa questão, uma vez que a responsabilidade de oferecer ambientes de interação offline e seguros ainda se mostra limitada. A falta de espaços públicos adequados, o déficit de políticas educacionais voltadas à cidadania digital e a carência de iniciativas de lazer e convivência comunitária acabam reforçando a hiperconectividade como principal forma de socialização entre os jovens.

A escola e as políticas públicas exercem papel fundamental na promoção da educação digital crítica e no desenvolvimento de competências socioemocionais que possibilitem aos adolescentes lidarem de forma saudável com os recursos tecnológicos. Nesse sentido, a Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025, atua como um importante fator de proteção ao estabelecer limites para o uso de celulares em ambientes da educação básica, além de prever ações voltadas à educação digital e à criação de espaços de escuta e acolhimento de sofrimentos relacionados ao uso excessivo da internet. Paralelamente, a construção e a valorização de espaços públicos seguros e acessíveis tornam-se essenciais para fomentar interações presenciais, o convívio comunitário e o fortalecimento de vínculos fora do ambiente virtual.

Diante do exposto, conclui-se que os impactos do uso excessivo da internet no desenvolvimento social e cognitivo dos adolescentes são complexos e interligados. Se, por um lado, a rede pode potencializar o aprendizado, a socialização e a cidadania, por outro, o uso desregulado compromete processos essenciais dessa fase do desenvolvimento. Nesse cenário, destaca-se a relevância da Terapia Cognitivo-

Comportamental (TCC), que, ao atuar sobre pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais relacionados ao uso da internet, mostra-se como abordagem eficaz para auxiliar os adolescentes a desenvolverem maior autorregulação e estratégias adaptativas. Cabe, portanto, à família, à escola, à psicologia e à sociedade como um todo promoverem ações conjuntas de prevenção e intervenção, equilibrando os benefícios do mundo digital com a preservação das experiências humanas concretas e das relações offline, garantindo um desenvolvimento mais saudável e integral.

7. REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. 156-167, 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfR/?format=html&lang=pt>
Acesso em: 13 nov. 2025

ALVES, Gabriela Maciel. **A construção da identidade do adolescente e a influência dos rótulos na mesma**. Trabalho de conclusão de curso. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Santa Catarina–SC, 2008.

AMANTE, Lúcia *et al.* Jovens e processos de construção de identidade na rede: O caso do Facebook. **Educ. Form. Tecnol.**, Monte da Caparica, v. 7, n. 2, p. 26-38, dez. 2014. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1646-933x2014000200026&script=sci_abstract. Acessos em: 20 de mai. 2024.

AZEVEDO, Alda Elizabeth Boehler I.; REATO, Lígia de Fátima N. **Manual de adolescência**. Barueri, SP: Editora Manole, 2019. E-book. ISBN 9788520463024. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520463024/>. Acesso em: 27 mai. 2024.

BARKER, Valerie. Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. **Cyberpsychology & behavior**, v. 12, n. 2, p. 209-213, 2009. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cpb.2008.0228?download=true>. 27 mai. 2024.

BBC NEWS BRASIL. O que é o Me Too, movimento que nasceu nos EUA e catapultou denúncias de assédio sexual pelo mundo. **BBC News Brasil**, 6 set. 2024. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cwyjzjvyx1go>. Acesso em: 21 abr. 2025.

BOCK, Ana Mercês B.; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes T. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 16. ed. Rio de Janeiro: Saraiva Uni, 2023. E-book. p.217. ISBN 9786587958484. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786587958484/>. Acesso em: 20 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **Relatório Pesquisa e Atividades Consulta Brasil Viração Rede CS**. Brasília, DF, 2019. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/julho/201912_Relatorio_PesquisaEAtividadesConsultaBrasilViracaoRedeCS.pdf. Acesso em: 27 de maio de 2024.

BRASIL. **Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 9 nov. 2025.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente: Lei federal nº 8069, de 13 de julho de 1990**. Rio de Janeiro: Imprensa Oficial, 1990. BRASIL.

BRASIL. Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF: Presidência da República, 13 jan. 2025. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15100.htm. Acesso em: 9 nov. 2025.

CANHÃO, Mariana Alves. **Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência**. 2016. 27 f. Tese (Mestrado Integrado em Medicina) - Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/29041>. Acesso em: 20 de mai. 2024

CETIC.BR. **Em duas décadas, proporção de lares urbanos brasileiros com Internet passou de 13% para 85%, aponta TIC Domicílios 2024**. 2024. Disponível em: <https://cetic.br/pt/noticia/em-duas-decadas-proporcao-de-lares-urbanos-brasileiros-com-internet-passou-de-13-para-85-aponta-tic-domicilios-2024>. Acesso em: 20 abr. 2025.

CETIC.BR. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2023**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2024. 263 p. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20241104103339/tic_kids_online_2023_livro_eletronico.pdf. Acesso em: 20 abr. 2025.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. **Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil**. 2014. Disponível em: https://www.cgi.br/media/docs/publicacoes/2/TIC_Kids_2014_livro_eletronico.pdf. Acesso em: 01 out de 2024.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. **TIC Kids Online investiga, pela primeira vez, frequência do uso de plataformas digitais por crianças e adolescentes**. 2024. Disponível em: <https://cgi.br/noticia/releases/tic-kids-online-investiga-pela-primeira-vez-frequencia-do-uso-de-plataformas-digitais-por-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 1 out. 2024.

DATAREPORTAL. *Digital 2024: Brazil*. 2024. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil>. Acesso em: 20 abr. 2025.

DINO, Luísa Adib; COSTA, Daniela. Uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: dinâmicas e desafios. **RE@ D-Revista de Educação a Distância e Elearning**, v. 4, n. 1, p. 25-41, 2021. Disponível em: <https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/1065>. Acesso em: 19 de mai. 2024

EISENSTEIN, Evelyn. Crianças, adolescentes e a era digital: benefícios e riscos. **Revista Acadêmica Licencia&acturas**, v. 11, n. 1, p. 7-14, 2023. Disponível em: <https://ws2.institutoivoti.com.br/ojs/index.php/licenciaeacturas/article/view/283>. Acesso em: 20 mai. 2024.

FERNANDES, Beatriz; MAIA, Berta Rodrigues; PONTES, Halley M. Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar?. **Psicologia Usp**, v. 30, p. e190020, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/r5ZmQRHmQchy5QmmdGMB4zh/?lang=pt>. Acesso em: 12 nov. 2025

FILHO, João Freire; LEMOS, João Francisco. Imperativos de conduta juvenil no século XXI: a "Geração Digital" na mídia impressa brasileira. **Comunicação, Mídia e Consumo**, v. 5, n. 13, 2008. Disponível em: [Imperativos de conduta juvenil no século XXI: a "Geração Digital" na mídia impressa brasileira](#). Acesso em: 20 mai. 2024.

FORTES, Leonardo de Sousa et al. Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares? **Revista de Nutrição**, v. 28, p. 253-264, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/nhtnptkxTq4kGQtCXZTyCFp/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 11 nov. 2025

G1. Como três mulheres criaram o movimento global Black Lives Matter a partir de uma hashtag. **G1**, 20 dez. 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/mundo/noticia/2020/12/20/como-tres-mulheres-criaram-o-movimento-global-black-lives-matter-a-partir-de-uma-hashtag.ghtml>. Acesso em: 21 abr. 2025.

G1. Rede sem lei no Discord: criminosos violentam e humilham meninas menores de idade. **G1**, 25 jun. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2023/06/25/rede-sem-lei-no-discord-criminosos-violentam-e-humilham-meninas-menores-de-idade.ghtml>. Acesso em: 08 nov. 2025.

GONÇALVES, Kênia C. et al. Caracterização e avaliação do controle de acesso dos servidores do Discord para o público infantil e adolescente. In: **Brazilian Workshop on Social Network Analysis and Mining (BraSNAM)**. SBC, 2025. p. 120-133. Acesso em: <https://sol.sbc.org.br/index.php/brasnam/article/view/36373>. Disponível em: 11 nov. 2025

JUNIOR, Gentil Cutrim Serra; ROCHA, Lourdes de Maria Leitão Nunes. A Internet e os novos processos de articulação dos movimentos sociais. **Revista Katálisis**, v. 16, p. 205-213, 2013. Disponível em: [SciELO Brasil - A Internet e os novos processos de articulação dos movimentos sociais A Internet e os novos processos de articulação dos movimentos sociais](#). Acesso: 20 abr. 2025

IANNOTTI, Ronald J. et al. **Padrões de atividade física de adolescentes, uso de mídia baseada em telas e indicadores de saúde positivos e negativos nos EUA e Canadá**. Revista de Saúde do Adolescente, v. 44, n. 5, p. 493-499, 2009.

LOURENÇO, Benito et al. *Medicina de adolescentes*. 1. ed. Barueri: Manole, 2014. LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 08 nov. 2025

MÄKINEN, Mauno *et al.* Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. **BMC psychiatry**, v. 12, p. 1-8, 2012. Disponível em: <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-12-35>. Acesso em: 20 mai. 2024.

MAZZONI, Mariana de Souza; ANDRADE, Alana Augusta Concesso de. Terapia cognitivo-comportamental para a dependência de internet em jovens e adolescentes. **Cadernos de psicologia**, v. 7, n. 13, 2025. Disponível: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/4538>. Acesso em: 11 nov. 2025

MCCRINDLE, Mark. **Generation Alpha: Mark McCrindle Q & A with the New York Times**. *McCrindle*. Disponível em: <https://mccrindle.com.au/article/topic/generation-alpha/generation-alpha-mark-mccrindle-q-a-with-the-new-york-times/>. Acesso em: 20 abr. 2025.

MONTEIRO, Luís. A internet como meio de comunicação: possibilidades e limitações. In: **Congresso Brasileiro de Comunicação**. sn, 2001. Disponível em: <https://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/62100555399949223325534481085941280573.pdf>. Acesso em: 20 abr 2025.

NOACK, Juliane. Reflexões sobre o acesso empírico da teoria de identidade de Erik Erikson. **Interação em Psicologia**, v. 11, n. 1, 2007.

O'KEEFFE, Gwenn Schurgin *et al.* The impact of social media on children, adolescents, and families. **Pediatrics**, v. 127, n. 4, p. 800-804, 2011. Disponível em: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/127/4/800/65133/The-Impact-of-Social-Media-on-Children-Adolescents?autologincheck=redirected>. Acesso em: 20 mai. 2024.

O GLOBO, *Silicone na adolescência: afinal, existe uma idade ideal para se colocar a prótese de mama?* **O Globo**, seção Ela, Rio de Janeiro, 18 set. 2024. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/ela/noticia/2024/09/18/silicone-na-adolescencia-afinal-existe-uma-idade-ideal-para-se-colocar-a-protese-de-mama.ghtml>. Acesso em: 08 nov. 2025.

OLIVEIRA, Cláudio de; MOURA, Samuel Pedrosa; SOUSA, Edinaldo Ribeiro de. TIC'S na educação: a utilização das tecnologias da informação e comunicação na aprendizagem do aluno. **Pedagogia em ação**, v. 7, n. 1, p. 75-95, 2015. Disponível em: https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:UW7JEPMK0qEJ:scholar.google.com/+TIC%E2%80%99S+na+educa%C3%A7%C3%A3o:+a+utiliza%C3%A7%C3%A3o+das+tecnologias+da+informa%C3%A7%C3%A3o+e+comunica%C3%A7%C3%A3o+na+aprendizagem+do+aluno&hl=pt-BR&as_sdt=0,5. Acesso em: 21 mai. 2024.

OLIVEIRA, Maria Paula Magalhães Tavares de *et al.* Uso de internet e de jogos eletrônicos entre adolescentes em situação de vulnerabilidade social. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 3, p. 1167-1183, set. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2017000300013&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 04 nov. 2024.

PAIVA, Natália Moraes Nolêto de; COSTA, Johnatan da Silva. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça. **Psicologia**. pt, v. 1, p. 1-13, 2015. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0839. Acesso em: 21 mai. 2024.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre, RS: Grupo A, 2022. E-book. ISBN 9786558040132. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558040132/>. Acesso em: 14 mai. 2024.

PEREIRA, Angelina Pandita; MAGALHÃES, Giselle Modé; PASQUALINI, Juliana Campregher. O estudo concreto do desenvolvimento da infância e da adolescência e suas contribuições para a educação. **Interação em psicologia**, v. 24, n. 3, 2020.

PIAGET, Jean; INHELDER, Bärbel. **A psicologia da criança**. Tradução de Octavio Mendes Cajado. 11. ed. São Paulo: Bertrand Brasil, 1998.

PIAGET, Jean. **O nascimento da inteligência na criança**. Tradução de Maria Luísa Lima. Coleção Plural, n.º 10. 1. ed. Lisboa: Delachaux & Niestlé, 1971.

ROSA, Priscilla Maria Faraco; SOUZA, Carlos Henrique Medeiros de. Ciberdependência e infância: as influências das tecnologias digitais no desenvolvimento da criança. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 23311-23321, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/25955/20586>. Acesso em: 20 abr. 2025.

SANTROCK, John W. **Adolescência**. 14. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2014. *E-book*. p.108. ISBN 9788580552416. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788580552416/>. Acesso em: 20 mar. 2025.

SANTOS, Antonio Fernando et al. Influência social: A participação da família na aprendizagem dos filhos. **Rebena – Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem**, v. 3, p. 132-152, 2022. Disponível em: <https://rebena.emnuvens.com.br/revista/article/view/30>. Acesso em: 20 abr. 2025.

SANTOS, Gisele Aparecida dos; Wolenski, Anderson Renato Vobornik. **O uso da música sobre a capacidade de concentração dos alunos da geração Alpha**. 2019. Disponível em: <https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/1894/Gisele%20Aparecida%20dos%20Santos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 abr. 2025.

SCHOEN-FERREIRA, Teresa Helena; AZNAR-FARIAS, Maria; SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 26, p. 227-234, 2010.

SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA. **Guia sobre usos de dispositivos digitais — crianças, adolescentes e telas**. Brasília: SECOM, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em: 9 nov. 2025.

SILVA, Ana Carolina Oliveira; SOUSA, Shirliane de Araújo; MENEZES, Jones Baroni Ferreira de. O ensino remoto na percepção discente: desafios e benefícios. **Dialogia**, [S. l.], n. 36, p. 298–315, 2020. DOI: 10.5585/dialogia.n36.18383. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/dialogia/article/view/18383>. Acesso em: 26 mai. 2024.

SILVA, Paulo Sérgio Modesto da; VIANA, Meire Nunes; CARNEIRO, Stania Nágila Vasconcelos. **O desenvolvimento da adolescência na teoria Piaget**. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0250.pdf>. Acesso em: 26 de maio de 2024.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. 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>. Acessos em: 20 mai. 2024.

SILVA, Hannah Lupato; DELLA MEA, Cristina Pilla. Uso de rede sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa. **Psicologia em Ênfase**, v. 4, p. 34-45, 2023. Disponível em: <https://ojs.unialfa.com.br/index.php/psicologiaaemenfase/article/view/773>. Acesso em: 20 abr. 2025

SOKOLOWSKI, Fabriti Rivelto; LOPES, Bruna Chaves; GUTIERRES, Athany. Dependência de internet e relação com distúrbios mentais em adolescentes. **Debates em Psiquiatria**, v. 15, p. 1-25, 2025.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-2017, 2019. Disponível em: <https://www-periodicos-capes-gov-br.ezl.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscaador.html?task=detalhes&source=&id=W2998908758>. Acesso em: 20 mai. 2024.

STEINBERG, Laurence; MORRIS, Amanda Sheffield. **Adolescent development**. Annual review of psychology, v. 52, n. 1, p. 83-110, 2001.

STOCO, Isabela Maria; BACH, Marion. A mulher como vítima de crimes virtuais: a legislação e a jurisprudência brasileira. **Caderno PAIC**, v. 19, n. 1, p. 679-698, 2018. Disponível em:

<https://cadernopaic.fae.emnuvens.com.br/cadernopaic/article/view/311/280> Acesso em: 20 abr. 2025.

TERROSO, Lauren Bulcão; ARGIMON, Irani Iracema de Lima. Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 200-219, jul. 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812016000100012&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 03 nov. 2024.

TEIXEIRA, Igor B et al. **Psicologia do desenvolvimento da adolescência ao envelhecimento**. Porto Alegre: SAGAH, 2022. *E-book*. p.33. ISBN 9786556903002. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786556903002/>. Acesso em: 20 mar. 2025.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano N. **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: ArtMed, 2018. *E-book*. p.161. ISBN 9788582715321. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788582715321/>. Acesso em: 18 set. 2025.

ZANBELLO, Beatriz Lopes et al. Alpha, a geração hiperconectada e a educação emocional. **Saber e Educar**, v. 30, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revista.esep.f.pt/article/view/29504/21042>. Acesso em: 20 abr. 2025.

ZANONATO, Estéphy Rodrigues; COSTA, Aline Bogoni; RISSON, Ana Paula. Fatores psicossociais relacionados à dependência de internet: estudo quantitativo com estudantes do ensino médio. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 5776-5797, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/23230>. Acesso em: 10 nov. 2025