



MENOS TELAS E MAIS AFETO: O PAPEL DA COMUNIDADE ESCOLAR SOBRE O USO DE TELAS

LESS SCREENS AND MORE AFFECTION: THE ROLE OF THE SCHOOL COMMUNITY IN SCREEN USE

Diego de Brito¹
Luciana Genuino Machado²
Mareli Eliane Graupe³
Bruna Fernanda da Silva⁴

Resumo: O uso crescente de telas representa um desafio significativo para o desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes, com impactos na saúde mental, cognição e relações sociais. O presente estudo teve como objetivo investigar, por meio de uma revisão de literatura, os preditores do uso excessivo de telas e analisar seus reflexos no desenvolvimento de crianças e adolescentes. Os resultados indicam que na infância, a dinâmica familiar e o despreparo parental são fatores centrais, impactando o desenvolvimento e a qualidade do sono. Na adolescência, vulnerabilidades de saúde mental, como ansiedade e depressão, impulsionam o uso da internet como mecanismo de fuga do sofrimento psíquico. Essa predisposição é explorada por mecanismos de engajamento das plataformas digitais, como *loot boxes* e o fenômeno FOMO (*Fear of Missing Out*), retroalimentando ciclos de dependência e experiências escolares negativas. Conclui-se que abordagens puramente restritivas são insuficientes. A pesquisa aponta para o papel fundamental da comunidade escolar como um eixo de intervenção, não para proibir, mas para atuar em parceria com as famílias, promovendo a parentalidade digital e o fortalecimento de vínculos. A promoção do afeto emerge, portanto, como a principal estratégia para a mediação do uso de telas e a garantia de um desenvolvimento saudável.

Palavras-chave: tempo de tela; adolescentes; infância; saúde mental; comunidade escolar.

¹ Acadêmico do curso de Psicologia, Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina, Brasil. E-mail: diegodebritodb@uniplaclages.edu.br

² Psicóloga, docente do curso de Psicologia, mestranda no Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ambiente e Saúde, Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina, Brasil. E-mail: luciana_genuino@uniplaclages.edu.br

³ Pedagoga, Doutora em Educação pela Universidade de Osnabrueck, docente no Programa de Pós-Graduação em Educação e no Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina, Brasil. E-mail: prof.mareli@uniplaclages.edu.br

⁴ Bióloga, Doutora em Biologia Geral e Aplicada pela Universidade Estadual Paulista, docente no Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina, Brasil. E-mail: brusilvabio@uniplaclages.edu.br

Revista Gepesvida

Abstract: The increasing use of screens poses a significant challenge to the psychosocial development of children and adolescents, with impacts on mental health, cognition, and social relationships. This study aimed to investigate, through a literature review, the predictors of excessive screen use and analyze its impacts on the development of children and adolescents. The results indicate that in childhood, family dynamics and parental unpreparedness are central factors, impacting development and sleep quality. In adolescence, mental health vulnerabilities, such as anxiety and depression, drive the use of the internet as an escape mechanism from psychological distress. This predisposition is exploited by the engagement mechanisms of digital platforms, such as loot boxes and the FOMO (Fear of Missing Out) phenomenon, reinforcing cycles of dependency and negative school experiences. The study concludes that purely restrictive approaches are insufficient. The research points to the fundamental role of the school community as a central hub for intervention, not to prohibit, but to act in partnership with families, promoting digital parenting and the strengthening of bonds. The promotion of affection, therefore, emerges as the primary strategy for mediating screen use and ensuring healthy development.

Keywords: screen time; adolescents; childhood; mental health; school community.

INTRODUÇÃO

A crescente inserção de telas no cotidiano de crianças e adolescentes constitui um fenômeno contemporâneo relevante, cujas implicações para o desenvolvimento psicossocial se tornaram um foco central de preocupação para famílias, educadores e profissionais da saúde (Lima *et al.*, 2024; Puccinelli; Marques; Lopes, 2023). Esse cenário intensificou-se a partir da pandemia de Covid-19, que, devido ao isolamento social, ampliou a dependência de dispositivos eletrônicos para atividades escolares e de lazer (Lima *et al.*, 2024; Santos *et al.*, 2024). A exposição prolongada a mídias digitais, como televisões, smartphones e videogames, não apenas alterou a rotina familiar, mas também impactou a qualidade das relações parentais, que em muitos casos se tornaram mais "frias e automáticas", gerando sentimentos de rejeição e insegurança nos jovens (Antoniassi *et al.*, 2024; Nobre *et al.*, 2021; Puccinelli; Marques; Lopes, 2023).

Entre os riscos associados ao uso excessivo de telas estão os prejuízos à saúde integral, como o comprometimento do desenvolvimento da linguagem, da capacidade de atenção e de habilidades sociais essenciais, como a resolução de problemas, além de impactar negativamente a função cognitiva, especialmente os processos de retenção de informação (Becker; Donelli, 2024; Lima *et al.*, 2024; Puccinelli; Marques; Lopes, 2023; Santos *et al.*, 2024). Ademais, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) alerta para uma gama de consequências físicas e emocionais, como sedentarismo, obesidade, ansiedade, depressão, transtornos de sono, *cyberbullying* e distorções da autoimagem (SBP, 2024). Tais fatores de risco se acentuam em contextos psicossociais de vulnerabilidade, marcados pela falta de afeto, violência ou disfunção familiar (SBP, 2024).

Em resposta a essa problemática, diversas diretrizes e aparatos legais foram estabelecidos no Brasil. A Sociedade Brasileira de Pediatria, desde 2016, publica manuais que recomendam limites de tempo de tela por faixa etária — por exemplo, exposição zero para menores de 2 anos e máximo de uma hora diária para crianças entre 2 e 5 anos — e incentivam a mediação parental ativa (SBP, 2024). Na esfera governamental, o Guia sobre Uso de Dispositivos Digitais orienta pais e educadores a promoverem um equilíbrio entre atividades *online* e interações no mundo real (Brasil, 2025a). No campo legislativo, a proteção é reforçada pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 1990) e por leis mais recentes, como a Lei Nº 15.211, que institui o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente para protegê-los em ambientes virtuais (Brasil, 2025b), e a Lei Nº 15.100,

Revista Gepesvida

que restringe o uso de aparelhos eletrônicos em escolas a fins estritamente pedagógicos e sob supervisão, além de fomentar estratégias de promoção da saúde mental na comunidade escolar (Brasil, 2025c).

Apesar do crescente corpo de diretrizes e da existência de um arcabouço legal, a aplicação prática dessas recomendações ainda representa um desafio significativo para famílias e escolas. Diante da complexidade do fenômeno, surge a necessidade de compreender com maior profundidade os fatores que antecedem o uso problemático de tecnologias digitais. Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi investigar os preditores do uso frequente de telas e analisar os seus reflexos no desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes, por meio de uma revisão de literatura.

MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, conduzida com o objetivo de identificar e sintetizar as evidências científicas sobre os preditores e os reflexos do uso de telas no desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas seguintes bases de dados eletrônicas: BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), ERIC (*Education Resources Information Center*), PubMed e ScienceDirect. O levantamento contemplou artigos publicados entre 2021 e 2025. Para a busca dos artigos, foram utilizados descritores em inglês, combinados por meio dos operadores booleanos "AND" e "OR", conforme a seguinte sintaxe: ("*screen time*" OR "*digital media use*" OR "*problematic internet use*" OR "*internet addiction*" OR "*smartphone use*") AND ("*children*" OR "*adolescents*") AND ("*culture*" OR "*cultural aspects*").

Após a busca inicial, os artigos foram selecionados a partir dos seguintes critérios de inclusão: (a) artigos originais que investigassem o uso de telas por crianças e/ou adolescentes; (b) estudos publicados no idioma inglês; (c) artigos provenientes de periódicos científicos das áreas de psicologia, psiquiatria e educação. Foram excluídos da análise: (a) editoriais, cartas ao editor, resumos de congressos e teses; e (b) estudos cujo foco não se alinhava diretamente aos objetivos desta pesquisa.

Os artigos que atenderam aos critérios de inclusão foram lidos na íntegra. As informações foram extraídas e organizadas de forma a responder ao objetivo do estudo, permitindo a análise e a síntese dos principais preditores do uso de telas e de suas consequências para o desenvolvimento psicossocial da população investigada.

RESULTADOS

O levantamento inicial nas bases de dados resultou em 322 publicações. Após a triagem por títulos e resumos, 29 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Destes, 6 trabalhos foram excluídos por não abordarem diretamente o tema da pesquisa ou por não terem como população-alvo crianças e adolescentes. Assim, a amostra final desta revisão foi composta por 23 artigos (Quadro 1).

Quadro 1- Caracterização dos artigos selecionados para a revisão.

Revista Gepesvida

	CITAÇÃO	TÍTULO DO ARTIGO	BANCO DE DADOS	PRINCIPAIS TÓPICOS
1	Marin <i>et al.</i> (2024)	Prevalence of internet addiction and psychological factors in adolescents during the COVID-19 pandemic.	BVS	O Transtorno de Dependência de Internet está associado a um sintoma depressivo;
2	Mariati <i>et al.</i> (2022)	Before the Pandemic and Its Impact to the Future about IoT and the Transformation of Children's Social Education.	ERIC	Pais despreparados para facilitar a educação dos filhos com dispositivos tecnológicos;
3	Cuervo-Sánchez e Etxague (2023)	The Four P's on the Internet: Pornography, Plagiarism, Piracy and Permission.	ERIC	Comportamentos de risco ligados a consumo de conteúdo adulto, pirataria e plágio;
4	Kazaz <i>et al.</i> (2022)	Analysis of the State of Digital Contact Habits of Primary School Students.	ERIC	Família oferece comportamento modelo para a ética digital;
5	Andrade <i>et al.</i> (2023)	Psychometric properties of the smartphone addiction inventory-short form (SPAI-SF) in Brazilian adolescents.	SCIENCEDIRECT	Sintomas de abstinência quando longe do celular; Uso consciente de smartphones atribuído a meninas; Meninos têm preferência em jogar e meninas em acessar redes sociais;
6	Fernandes <i>et al.</i> (2021a)	Psychometric properties of the compulsive internet use scale among adolescents in India, Philippines and Turkey.	SCIENCEDIRECT	Resultados de sintomas de escapismo e auto-estima em 3 países coletivistas apresentam diferenças pela cultura;
7	Fernandes <i>et al.</i> (2021b)	Internet use during COVID-19 lockdown among young people in low-and middle-income countries:	SCIENCEDIRECT	Tendência de adolescentes passar mais tempo online para gerenciar sentimentos de sofrimento psicológico;
8	Raneri <i>et al.</i> (2022)	The role of microtransactions in internet gaming disorder and gambling disorder: A preregistered systematic review.	SCIENCEDIRECT	Adolescentes envolvidos em aquisição de lootbox podem desenvolver Transtorno de Jogo e Apostas;
9	Servidio <i>et al.</i> (2022)	Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem.	SCIENCEDIRECT	FOMO associado a níveis de ansiedade, comparação social vinculados a mídias sociais

Revista Gepesvida

10	Akyol <i>et al.</i> (2021)	Is the relationship between problematic mobile phone use and mental health problems mediated by fear of missing out and escapism?	SCIENCEDIRECT	Pessoas com FOMO e escapismo apresentam altos níveis de uso problemático de celular.
11	Zhang <i>et al.</i> (2024)	The relationship between family communication and adolescent problematic internet use: the chain mediation effects of loneliness and depression.	PUBMED	Adolescentes sentem-se solitários sem apoio social; Os adolescentes podem desenvolver problemas emocionais sem apoio parental
12	Long <i>et al.</i> (2024)	The relationship between parental smartphone dependence and elementary students' internet addiction during the COVID-19 lockdown in China: the mediating role of parent-child conflict and the moderating role of parental roles.	PUBMED	Os pais precisam estar atentos à dependência de smartphones e devem se concentrar na comunicação eficaz com seus filhos para estabelecer um relacionamento saudável
13	Rabiei <i>et al.</i> (2025)	Validation of the Farsi version of the video-game addiction scale for children: its associations with social media addiction, internet addiction and executive functions.	PUBMED	Quanto maior o nível de Transtorno de Jogo, maior a probabilidade de Transtorno de Dependência da Internet;
14	Aljuboori <i>et al.</i> (2025)	Contextual adaptation of digital wellbeing interventions for young people: insights from a project in Saudi Arabia.	PUBMED	Intervenções nas escolas envolvendo bem-estar digital podem evitar uso excessivo de mídia digital;
15	Aydin <i>et al.</i> (2025)	From Childhood Experiences to Social Media Addiction: Unraveling the Impact on Adolescents.	PUBMED	Sujeitos que sofrem bullying podem desenvolver Transtorno de Dependência em Mídias Sociais;
16	Marciano <i>et al.</i> (2022a)	Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis.	PUBMED	Experiências <i>online</i> s foram positivas para superar dificuldades na pandemia COVID-19.
17	Marciano <i>et al.</i> (2022b)	Dynamics of adolescents' smartphone use and well-being are positive but ephemeral.	PUBMED	O fácil acesso ao smartphone podem gerar recompensas positivas; Adolescentes desenvolvem o hábito de desbloquear o celular a

Revista Gepesvida

				cada 5 minutos;
18	Theopilus <i>et al.</i> (2024)	Preventive interventions for internet addiction in young children: Systematic review	PUBMED	Intervenções que restringem o uso de celulares foram ineficazes; Envolver parentes nas atividades online para intervenções preventivas;
19	Kortesoja <i>et al.</i> (2023)	Late-night digital media use in relation to chronotype, sleep and tiredness on school days in adolescence.	PUBMED	O uso de mídias sociais influencia a qualidade do sono que outras mídias;
20	Nguyen <i>et al.</i> (2023)	Association of individual and neighborhood characteristics to problematic internet use among youths and adolescents: evidence from Vietnam.	PUBMED	Aumento significativo no uso da internet é frequentemente acompanhado pela perda de noção
21	Fekih-Romdhane <i>et al.</i> (2022)	The relationship between smartphone addiction and aggression among Lebanese adolescents: the indirect effect of cognitive function.	PUBMED	Adolescentes com tendências agressivas podem recorrer aos seus smartphones para expressar melhor seus impulsos e pressões, em um espaço de forma fácil.
22	Bellagama <i>et al.</i> (2021)	How infant and toddlers' media use is related to sleeping habits in everyday life in Italy.	PUBMED	Maior categoria de uso de mídias são de TV/DVD de conteúdo pré gravado; Maior acesso a dispositivos pode estar associado a uma menor regulação dos padrões de sono
23	Schulz, Boldi e Van Ackere (2025)	Adolescent Cyberbullying and Cyber Victimization: Longitudinal Study Before and During COVID-19.	PUBMED	Adolescentes com acesso a um dispositivo que permite acessar a internet, a probabilidade de se tornarem vítimas ou perpetradores de cyberbullying aumenta.

Fonte: Autores (2025).

DISCUSSÃO

A análise da literatura confirma que o uso de telas por crianças e adolescentes é um fenômeno complexo, cujos preditores e impactos são influenciados por fatores

culturais, de gênero e pelo tipo de dispositivo utilizado (Aljuboori *et al.*, 2025; Fernandes *et al.*, 2021a; Zhang *et al.*, 2024). Os achados sugerem que em culturas ocidentais, mais centradas na família, as redes sociais podem funcionar como um refúgio para jovens que carecem de apoio em seu núcleo familiar (Zhang *et al.*, 2024). Observam-se também padrões de uso distintos entre os gêneros: enquanto meninos demonstram prevalência no consumo de TV, videogames e YouTube, meninas utilizam mais intensamente as redes sociais como Facebook, Instagram e X (Andrade *et al.*, 2023; Kazaz *et al.*, 2022). Essa distinção se estende ao acesso a conteúdo adulto, com meninos buscando-o de forma direta e meninas sendo expostas de maneira indireta, por meio de anúncios e pop-ups (Cuervo-Sánchez; Etxague, 2023).

Impactos na infância: o papel central da dinâmica familiar

Na primeira infância, a inserção da "Internet das Coisas" (IoT) no ambiente doméstico expõe uma fragilidade central: a insegurança e o despreparo parental para mediar a relação dos filhos com a tecnologia (Mariati *et al.*, 2022). Muitos pais relatam sentirem-se incapazes de estabelecer métodos de cuidado adequados, o que resulta em consequências diretas, como a privação de sono infantil associada ao fácil acesso à televisão (Mariati *et al.*, 2022). Especificamente, o fácil acesso a televisores prejudica a qualidade do sono, pois conteúdos assustadores ou estimulantes podem atrasar o horário de dormir e dificultar o adormecer da criança (Bellagamba *et al.*, 2021).

Este cenário, contudo, pode ser visto como uma oportunidade para o desenvolvimento da "parentalidade digital", na qual a família se torna uma referência de ética e cuidado no ambiente virtual (Kazaz *et al.*, 2022). O oposto também é verdadeiro: o uso problemático de *smartphones* pelos próprios pais configura um exemplo negativo e ergue uma barreira comunicativa que fragiliza o vínculo com os filhos. Esse distanciamento parental, focado no apego ao aparelho, impede o atendimento das necessidades emocionais da criança e pode levar ao isolamento social e ao enfraquecimento de suas habilidades de comunicação (Kazaz *et al.*, 2022; Long *et al.*, 2024; Puccinelli; Marques; Lopes, 2023). Nesse contexto, pesquisadores defendem a substituição de tecnologias por práticas sociais, como a narração de histórias, que são essenciais para construir o repertório cultural da criança e promover a socialização por meio da linguagem (Bellagamba *et al.*, 2021).

Vulnerabilidades na adolescência: saúde mental e mecanismos de engajamento digital

Na adolescência, o uso excessivo de telas frequentemente se correlaciona com vulnerabilidades de saúde mental, como Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), depressão, ansiedade e estresse, que são preditores para o transtorno de dependência da internet (APA, 2022; Marin; Almeida, 2024). Para muitos jovens, a internet, especialmente as redes sociais e os videogames, funciona como um mecanismo de fuga para aliviar o sofrimento psíquico (Fernandes *et al.*, 2021b; Rabiei *et al.*, 2025). Durante a pandemia de Covid-19, por exemplo, observou-se um aumento no tempo de tela e na dependência de mídias digitais entre adolescentes, o que se

correlacionou com um maior mal-estar psicológico e um risco elevado para a saúde mental (Marciano *et al.*, 2022a). Contudo, este mesmo estudo ressalta que as consequências não foram totalmente negativas, pois tipos específicos de uso, como a comunicação individual e as interações *online* positivas com amigos, atuaram como fatores de proteção, atenuando sentimentos de solidão e estresse.

No entanto, é precisamente essa dinâmica, na qual o adolescente busca alívio psicológico no ambiente digital, que é explorada pelos mecanismos de engajamento das plataformas. Elas empregam estratégias que capitalizam a imaturidade do autocontrole, como as "loot boxes" (caixas de recompensa) e microtransações em jogos, que utilizam dinâmicas de azar análogas a jogos de aposta para incentivar o consumo (Raneri *et al.*, 2022). Essa suscetibilidade natural da adolescência é ainda potencializada por fenômenos psicológicos como o FOMO ("Fear of Missing Out"), um estado de ansiedade que impulsiona comportamentos de consumo e engajamento nocivos (Akyol *et al.*, 2021; Servidio *et al.*, 2024). O resultado é a manifestação de padrões de dependência, evidenciados por atos impulsivos e pouco conscientes, como o hábito de desbloquear o *smartphone* a cada cinco minutos (Marciano *et al.*, 2022b).

A literatura também aponta uma relação bidirecional e negativa entre o uso excessivo de redes sociais e as experiências escolares. O uso excessivo de *smartphones*, por exemplo, pode levar à perda de autocontrole em situações desafiadoras, o que contribui diretamente para agravar essas experiências negativas (Aydin; Göncü, 2025; Fekih-Romdhane *et al.*, 2022). Alunos com baixo engajamento escolar ou que vivenciam situações de *bullying* tendem a intensificar o uso dessas plataformas, que podem servir tanto como refúgio quanto como palco para comportamentos agressivos, retroalimentando o ciclo de violência e desinteresse (Fekih-Romdhane *et al.*, 2022).

O gênero se apresenta como uma variável fundamental nesta dinâmica, pois a finalidade e as redes sociais utilizadas variam, com meninas demonstrando maior prevalência de uso do que meninos (Andrade *et al.*, 2023; Aydin *et al.*, 2025; Kazaz *et al.*, 2022). Este ciclo negativo é ainda agravado por fatores fisiológicos, pois o uso de mídias antes de dormir afeta a qualidade do sono, resultando em fadiga diurna e dificuldades de aprendizado que reforçam o baixo desempenho e o desengajamento escolar (Kortesoja *et al.*, 2023).

A comunidade escolar como eixo de intervenção e prevenção

Diante da ineficácia de medidas puramente restritivas, como a simples proibição de celulares nas escolas (Nguyen *et al.*, 2023; Theopilus *et al.*, 2024), a comunidade escolar emerge como um espaço estratégico para intervenções mais complexas e eficazes. A literatura aponta que o desenvolvimento de novas estratégias preventivas deve considerar as necessidades subjetivas e os fatores culturais da população-alvo (Aljuboori *et al.*, 2025; Nguyen *et al.*, 2023).

O papel da escola transcende o aluno e deve alcançar a família. Ao atuar como um "veículo de conscientização" (Lane; Godo, 2004), a escola pode auxiliar os pais a refletirem sobre suas próprias práticas digitais e a regularem os hábitos de uso de telas de seus filhos (Aljuboori *et al.*, 2025; Puccinelli; Marques; Lopes, 2023). O engajamento parental é fundamental, pois laços familiares bem estruturados funcionam como um fator de proteção contra comportamentos de risco e reduzem o engajamento excessivo na internet (Schulz; Boldi; Van Ackere, 2025; Theopilus *et al.*, 2024). Essa dinâmica de

Revista Gepesvida

apoio é crucial, pois os indivíduos buscam em seus relacionamentos sociais o suporte para lidar com o estresse. Quando o sofrimento psíquico do adolescente encontra acolhimento e sustento nos pais, a necessidade de buscar um escape no mundo digital diminui (Schulz; Boldi; Van Ackere, 2025).

Portanto, as intervenções mais promissoras são aquelas que a escola promove em parceria com a família, com foco no fortalecimento de vínculos e na promoção de atividades no mundo real (Aljuboori *et al.*, 2025). Ao fornecer informações claras às famílias e criar espaços de diálogo, a escola colabora para a transformação social e para o desenvolvimento de estratégias saudáveis de uso da tecnologia, prevenindo o *cyberbullying* e a perda de autocontrole associada ao uso excessivo de *smartphones* (Fekih-Romdhane *et al.*, 2022; Schulz; Boldi; Van Ackere, 2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo investigar os preditores do uso frequente de telas e seus reflexos no desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes. A revisão de literatura permitiu constatar que o uso problemático de tecnologias digitais é um fenômeno multifacetado, cujas raízes se encontram tanto nas dinâmicas familiares estabelecidas na infância, como na vulnerabilidade psíquica característica da adolescência. Os resultados indicam que o despreparo parental e o uso excessivo de telas pelos próprios pais na primeira infância criam um ambiente propício ao desengajamento afetivo, enquanto na adolescência, questões de saúde mental como ansiedade e depressão impulsionam o jovem a buscar refúgio no ambiente digital.

A principal contribuição desta pesquisa reside na sistematização de evidências que apontam para a ineficácia de abordagens puramente restritivas e na reafirmação do papel central da comunidade escolar como agente de mediação. Conclui-se que a escola não deve se limitar a proibir o uso de dispositivos, mas sim atuar como uma ponte entre o conhecimento científico e a realidade das famílias. Ao promover a "parentalidade digital", conscientizar os pais sobre seus próprios hábitos e criar projetos que incentivem a interação e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, a escola se torna o principal catalisador para a promoção de "mais afeto" como estratégia fundamental para se obter "menos telas".

A presente pesquisa reforça que o desafio imposto pelas telas não será superado apenas com regras, mas com o fortalecimento dos vínculos humanos. A articulação entre família e escola é, portanto, o caminho mais promissor para garantir que as futuras gerações possam usufruir dos benefícios da tecnologia sem sacrificar o desenvolvimento de sua saúde mental, suas competências sociais e, sobretudo, sua capacidade de afeto.

AGRADECIMENTOS

À Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC) pela bolsa de mestrado de L.G.M. (Edital 18/2024 Processo FAPESC 734/2024).

REFERÊNCIAS

- AKYOL, N. A. *et al.* Is the relationship between problematic mobile phone use and mental health problems mediated by fear of missing out and escapism? **Addictive Behaviors Reports**, v. 14, p. 100384, 2021.
- ALJUBOORI, D. *et al.* Contextual adaptation of digital wellbeing interventions for young people: insights from a project in Saudi Arabia. **Frontiers in Psychiatry**, v. 15, p. 1455962, 2025.
- APA. American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- ANDRADE, A. L. M. *et al.* Psychometric properties of the smartphone addiction inventory-short form (SPAI-SF) in Brazilian adolescents. **Psychiatry Research**, v. 319, p. 115001, 2023.
- ANTONIASSI, S. G. *et al.* Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, p. e00022023, 2024.
- AYDIN, D.; GÖNCÜ, H. B. From Childhood Experiences to Social Media Addiction: Unraveling the Impact on Adolescents. **Children**, v. 12, n. 3, p. 385, 2025.
- BECKER, D.; DONELLI, T. M. S. “Nem sempre funciona, mas ajuda”: percepções parentais sobre a exposição do bebê às telas. **Psicologia em Estudo**, v. 29, p. e54957, 2024.
- BELLAGAMBA, F. *et al.* How infant and toddlers’ media use is related to sleeping habits in everyday life in Italy. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 589664, 2021.
- BRASIL. **Ministério da Educação. Governo lança guia para uso saudável de telas por crianças e adolescentes**. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/governo-lanca-guia-para-uso-saudavel-de-telas-por-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 6 maio 2025a.
- BRASIL. **Lei Nº 15.211, de 17 de setembro de 2025**. Dispõe sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais (Estatuto Digital da Criança e do Adolescente). Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2025b.
- BRASIL. **Lei Nº 15.100, de 25 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. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2025c.
- BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Estatuto da Criança e do Adolescente. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 jul. 1990.
- CUERVO-SÁNCHEZ, S. L.; ETXAGUE, I. The Four P's on the Internet: Pornography, Plagiarism, Piracy and Permission. **Comunicar: Media Education Research Journal**,

v. 31, n. 76, p. 83-93, 2023.

FEKIH-ROMDHANE, F. *et al.* The relationship between smartphone addiction and aggression among Lebanese adolescents: the indirect effect of cognitive function. **BMC Pediatrics**, v. 22, n. 1, p. 735, 2022.

FERNANDES, B. *et al.* Psychometric properties of the compulsive internet use scale among adolescents in India, Philippines and Turkey. **Addictive Behaviors Reports**, v. 13, p. 100349, 2021a.

FERNANDES, B. *et al.* Internet use during COVID-19 lockdown among young people in low-and middle-income countries: Role of psychological wellbeing. **Addictive Behaviors Reports**, v. 14, p. 100379, 2021b.

KAZAZ, N.; DILCI, T. Analysis of the State of Digital Contact Habits of Primary School Students. **World Journal on Educational Technology: Current Issues**, v. 14, n. 1, p. 306-315, 2022.

KORTESOJA, L. *et al.* Late-night digital media use in relation to chronotype, sleep and tiredness on school days in adolescence. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 52, n. 2, p. 419-433, 2023.

LANE, S. T. M.; GODO, W. **Psicologia social: o homem em movimento**. São Paulo: Brasiliense, 2004.

LIMA, M. M. *et al.* Impacto do tempo de tela no desenvolvimento cognitivo e comportamental de crianças em idade pré-escolar. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, v. 3, n. 2, p. 1472-1479, 2024.

LONG, C. *et al.* The relationship between parental smartphone dependence and elementary students' internet addiction during the COVID-19 lockdown in China: the mediating role of parent-child conflict and the moderating role of parental roles. **Frontiers in Psychology**, v. 15, p. 1480151, 2024.

MARCIANO, L. *et al.* Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 9, p. 793868, 2022a.

MARCIANO, L. *et al.* Dynamics of adolescents' smartphone use and well-being are positive but ephemeral. **Scientific Reports**, v. 12, n. 1, p. 1316, 2022b.

MARIATI, P. *et al.* Before the Pandemic and Its Impact to the Future about IoT and the Transformation of Children's Social Education. **Pegem Journal of Education and Instruction**, v. 12, n. 2, p. 95-102, 2022.

MARIN, M. G.; ALMEIDA, R. M. M. Prevalence of internet addiction and psychological factors in adolescents during the COVID-19 pandemic. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, p. e257594, 2024.

Revista Gepesvida

NGUYEN, T. T. P. *et al.* Association of individual and neighborhood characteristics to problematic internet use among youths and adolescents: evidence from Vietnam. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 3, p. 2090, 2023.

NOBRE, J. N. P. *et al.* Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 3, p. 1127–1136, mar. 2021.

PUCCINELLI, M. F.; MARQUES, F. M.; LOPES, R. DE C. S. Telas na Infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, 2023.

RABIEI, N. *et al.* Validation of the Farsi version of the video-game addiction scale for children: its associations with social media addiction, internet addiction and executive functions. **BMC Psychology**, v. 13, n. 1, p. 1-11, 2025.

RANERI, P. C. *et al.* The role of microtransactions in internet gaming disorder and gambling disorder: A preregistered systematic review. **Addictive Behaviors Reports**, v. 15, p. 100415, 2022.

SANTOS, V. V. S. *et al.* Uso de telas e os perigos a saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, v. 14, n. 42, p. 169–184, 2024.

SCHULZ, P. J.; BOLDI, M. O.; VAN ACKERE, A. Adolescent Cyberbullying and Cyber Victimization: Longitudinal Study Before and During COVID-19. **Journal of Medical Internet Research**, v. 27, p. e70508, 2025.

SERVIDIO, R. *et al.* Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. **Addictive Behaviors Reports**, v. 19, p. 100536, 2024.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. **#Menos telas #Mais saúde – atualização 2024: manual de orientação**. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (Gestão 2022-2024). Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO__MenosTelas__MaisSaude-Atualizacao.pdf. Acesso em: 25 set. 2025.

THEOPILUS, Y. *et al.* Preventive interventions for internet addiction in young children: Systematic review. **JMIR Mental Health**, v. 11, n. 1, p. e56896, 2024.

ZHANG, D. *et al.* The relationship between family communication and adolescent problematic internet use: the chain mediation effects of loneliness and depression. **Psychology Research and Behavior Management**, p. 4263-4280, 2024.