ISSN: 2358-8829

USO EXCESSIVO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL, NO COMPORTAMENTO E NA APRENDIZAGEM DOS ESTUDANTES

Ranielly de Lima Pereira Lacerda [1]
Edivânia Gonçalves Patriota [2]

INTRODUÇÃO

As tecnologias digitais estão presentes no cotidiano de crianças e adolescentes e oferecem oportunidades de comunicação, acesso à informação, lazer e aprendizagem. Ao mesmo tempo, o tempo de exposição, os conteúdos acessados, o contexto de uso e a ausência de limites podem gerar preocupações para famílias e profissionais da educação. No ambiente escolar, essas discussões envolvem não apenas o desempenho acadêmico, mas também a atenção, o sono, a regulação emocional e a qualidade das interações presenciais.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que o uso de telas por crianças e adolescentes seja acompanhado por adultos, adequado à idade e equilibrado com sono, atividade física, brincadeiras e convivência presencial (SBP, 2024). Essas orientações não significam que toda utilização de dispositivos seja prejudicial, mas reforçam a importância de observar duração, finalidade, conteúdo e efeitos na rotina de cada criança ou adolescente.

No Brasil, a Lei nº 15.100/2025 dispõe sobre a utilização de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais por estudantes da educação básica, restringindo seu uso durante aulas, recreios e intervalos, ressalvadas as hipóteses previstas na legislação (BRASIL, 2025). A medida tornou ainda mais relevante a discussão sobre como as escolas podem combinar regras institucionais com ações educativas que promovam autorregulação, convivência e uso consciente da tecnologia.

O presente trabalho parte da experiência da Psicologia Escolar em uma instituição privada localizada em Serra Talhada–PE. O objetivo é refletir sobre possíveis impactos do uso excessivo de dispositivos digitais na saúde mental, no comportamento e na aprendizagem, a partir de observações do cotidiano escolar e de discussões com a equipe.

[1] Pós graduada Curso de Bacharelado em Psicologia da FACIST- PE, rany8740@hotmail.com;
[2] Pós graduada no Ensino da Matemática pela AESET-PE, vania.epp@gmail.com;

ISSN: 2358-8829

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo e qualitativo, desenvolvido em 2026 em uma instituição privada de ensino localizada no município de Serra Talhada–PE. O ponto de partida foi a observação do cotidiano escolar, a análise de mudanças comportamentais percebidas por profissionais e as discussões relacionadas ao uso de dispositivos digitais fora do ambiente escolar.

O relato considera aspectos relacionados à saúde mental, ao comportamento, à aprendizagem e às interações sociais dos estudantes. Entre os temas discutidos estão dificuldades de concentração, irritabilidade, ansiedade, impaciência, envolvimento nas atividades escolares e oportunidades de contato presencial. A experiência também considera o contexto de restrição do uso de celulares na escola, à luz da Lei nº 15.100/2025.

As informações foram organizadas de forma qualitativa e reflexiva, com base nas observações profissionais descritas no resumo aprovado e no banner. Não foram informados aplicação de questionários padronizados, grupo de comparação, mensuração individual do tempo de tela ou análise estatística. Por esse motivo, os achados não devem ser interpretados como prova de que o uso de dispositivos causou os comportamentos observados. Tampouco se pretende diagnosticar estudantes a partir de comportamentos isolados.

Por envolver contexto escolar, a divulgação de informações deve preservar a identidade dos estudantes e da instituição quando necessário, respeitar a confidencialidade e observar as normas éticas aplicáveis.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) reconhece a cultura digital como uma competência geral da Educação Básica. A Competência Geral 5 propõe que os estudantes compreendam, utilizem e criem tecnologias digitais de forma crítica, significativa, reflexiva e ética, para comunicar-se, acessar informações, produzir conhecimentos e exercer protagonismo (BRASIL, 2018). Essa perspectiva permite compreender que a escola não deve apenas restringir o uso de dispositivos, mas também ensinar os estudantes a refletir sobre suas escolhas, os conteúdos acessados e os efeitos da tecnologia em sua rotina.

ISSN: 2358-8829

A discussão sobre o uso excessivo de telas precisa considerar a saúde e o desenvolvimento integral. A Organização Mundial da Saúde recomenda que crianças e adolescentes de 5 a 17 anos limitem o comportamento sedentário, especialmente o tempo recreativo diante de telas, e mantenham uma rotina que inclua atividade física (WHO, 2020). Essa recomendação não significa que todo uso de tecnologia seja prejudicial; ela destaca a importância do equilíbrio entre atividades digitais e outras experiências fundamentais ao bem-estar.

A Sociedade Brasileira de Pediatria, no manual de orientação #MenosTelas #MaisSaúde – atualização 2024, reforça a importância da mediação dos adultos e do uso adequado de dispositivos digitais por crianças e adolescentes (SBP, 2024). A orientação às famílias deve considerar a idade, o conteúdo acessado, os horários de uso, a supervisão e possíveis interferências na rotina, incluindo sono, atividades escolares, lazer e convivência presencial.

No contexto escolar, essas referências dialogam com a experiência da Psicologia Escolar: observações de desatenção, irritabilidade, ansiedade ou dificuldades de interação precisam ser compreendidas de forma contextualizada, pois podem ter múltiplas causas. Não é adequado atribuir automaticamente tais manifestações ao uso de telas. A proposta educativa consiste em estimular reflexão, autorregulação e hábitos equilibrados, reconhecendo os benefícios da tecnologia quando utilizada com intencionalidade pedagógica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As observações discutidas no contexto escolar apontaram preocupações com a concentração, a participação nas atividades, a interação presencial e manifestações comportamentais como irritabilidade, ansiedade e impaciência. Esses elementos motivaram a reflexão sobre a relação entre hábitos digitais e a rotina dos estudantes.

A restrição dos celulares no espaço escolar também tornou mais visível a necessidade de pensar o que ocupa o lugar do dispositivo na rotina dos alunos. A escola pode utilizar esse contexto para incentivar conversas, jogos cooperativos, leitura, atividades físicas, brincadeiras e propostas que fortaleçam habilidades socioemocionais. A intenção não é apenas retirar um objeto, mas ampliar experiências que favoreçam o desenvolvimento, a autonomia e a convivência.

Na perspectiva da Psicologia Escolar, o tema requer diálogo entre profissionais, estudantes e famílias. A orientação deve evitar culpabilização e priorizar perguntas sobre a rotina: em quais horários as telas são utilizadas, se interferem no sono, quais conteúdos são acessados, se existem conflitos quando o uso termina e quais atividades presenciais fazem parte do dia. Essa compreensão ajuda a construir limites realistas e ajustados à idade e às necessidades de cada estudante.

Os resultados deste relato são qualitativos e correspondem às percepções e preocupações observadas no contexto investigado. Não há dados suficientes para afirmar que a restrição dos celulares provocou melhora na aprendizagem ou redução de sintomas, nem para concluir que todos os estudantes apresentam prejuízos relacionados às telas. Uma avaliação futura poderia incluir registros institucionais, escuta organizada de professores e famílias, indicadores de participação e instrumentos adequados, com os cuidados éticos necessários.

A discussão reforça que a educação digital deve ser contínua. É importante explicar por que existem regras, apoiar a capacidade de tolerar frustrações e espera, incentivar pausas e estabelecer expectativas coerentes entre escola e família. Também é necessário reconhecer o potencial educativo da tecnologia quando utilizada com intencionalidade pedagógica, supervisão e equilíbrio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O relato evidencia a relevância de discutir o uso de dispositivos digitais como tema de saúde, educação e convivência. A experiência da Psicologia Escolar em Serra Talhada–PE apontou preocupações relacionadas à atenção, ao comportamento, à interação presencial e à participação dos estudantes, reforçando a necessidade de orientação e acompanhamento.

A Lei nº 15.100/2025 constitui um marco para a organização do uso de aparelhos pessoais na educação básica, mas a construção de hábitos saudáveis depende de ações que ultrapassem a proibição. Escola e família precisam atuar em parceria, promovendo limites claros, supervisão adequada, diálogo e oportunidades de convivência, lazer, sono e atividade física.

Como limite, destaca-se que o trabalho se baseia em observações qualitativas, sem mensuração do tempo de tela ou instrumentos que permitam estabelecer causalidade.

Assim, as conclusões devem ser compreendidas como reflexões situadas e não como generalizações. Recomenda-se que futuras ações registrem sistematicamente as atividades e seus indicadores, com respeito à privacidade dos estudantes. Conclui-se que educar para o uso consciente da tecnologia é parte do compromisso com a saúde mental, o desenvolvimento integral e a aprendizagem.

REFERÊNCIAS

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128. Acesso em: 18 out. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). #MenosTelas #MaisSaúde: atualização 2024. Manual de Orientação, Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital, n. 163, 13 ago. 2024. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO__MenosTelas__MaisSaude-Atualizacao.pdf. Acesso em: 18 out. 2026.

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. Brasília, DF: Presidência da República, 2025. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15100.htm. Acesso em: 18 out. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: https://basenacionalcomum.mec.gov.br/. Acesso em: 18 out. 2026.