

**EXPLORANDO OS CAMINHOS DIGITAIS: IMPACTOS DA TECNOLOGIA NO
DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE**

**EXPLORING DIGITAL PATHWAYS: IMPACTS OF TECHNOLOGY ON ADOLESCENT
DEVELOPMENT**

Recebido em: 12/04/2026

Aceito em: 25/06/2026

Publicado em: 15/07/2026

Iago Ferreira Silva¹ 

Maria Raynara da Silva Moura² 

Elisângela Ferreira Floro³ 

Resumo: Este artigo tem por objetivo analisar os impactos da tecnologia durante a adolescência, destacando os riscos do uso excessivo das mídias digitais, em especial, quando não há supervisão por parte de um adulto. Trata-se de uma pesquisa básica quanto à natureza, descritiva quanto aos objetivos; quanto à forma de coleta de dados é uma pesquisa do Tipo Survey (com aplicação de questionário semiestruturado a estudantes de um curso Técnico em Lazer integrado ao Ensino Médio) e quanti-qualitativa quanto à forma de tabulação e análise do material. O referencial teórico tece considerações sobre as necessidades psicossociais do adolescente, em especial, em relação a interações sociais; enquanto os dados revelam que os alunos do curso Técnico em Lazer possuem parcial autocontrole sobre os próprios hábitos digitais; associados a momentos de desregulação e perda de tempo, inclusive, com relatos sobre leves efeitos negativos na saúde física e emocional. Essa oscilação, levou-nos a considerar que o cenário não é necessariamente irreversível, indicando que os adolescentes são capazes de desenvolver formas de regulação e diversificar suas práticas de lazer e convivência.

Palavras-chave: Adolescência; Mediação; Tecnologia.

Abstract: This article aims to analyze the impacts of technology in adolescence, highlighting the risks associated with excessive use of digital media, especially in the absence of adult supervision. It is basic in nature and descriptive in terms of its objectives. Regarding data collection, it is a survey study involving the application of a semi-structured questionnaire to students enrolled in a Technical Course in Leisure integrated with Secondary Education, adopting a quantitative-qualitative approach to the tabulation and analysis of the collected material. The theoretical framework discusses the psychosocial needs of adolescents, particularly with regard to social interactions, while the data reveal that students in the Technical Course in Leisure demonstrate partial self-control over their digital habits, alongside moments of dysregulation and loss of time, including reports of mild negative effects on physical and emotional health. These fluctuations suggest that the scenario is not necessarily irreversible, indicating that adolescents are capable of developing forms of self-regulation and diversifying their leisure practices and social interactions.

Keyword: Adolescence; Mediation; Technology.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho faz uma análise sobre como os meios digitais podem afetar o comportamento dos adolescentes quando o uso é excessivo, em especial, com interferências no

¹ Aluno do curso de Graduação em Sistemas de Informação pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) campus Crato. E-mail: iagof@aluno.ifce.edu.br

² Aluna do curso de Licenciatura em Letras Português/Espanhol pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) campus Crato. E-mail: maria.raynara07@aluno.ifce.edu.br

³ Professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) campus Crato. E-mail: elisangelaferreira@ifce.edu.br

desenvolvimento psicossocial. Nosso objetivo geral centrou-se no interesse de analisar as influências do uso precoce dos meios digitais no amadurecimento dos adolescentes, além de investigar possíveis soluções para minimizar tais impactos, visto que a geração entre 14 a 17 anos (público alvo desta pesquisa) já nasceu em um mundo tecnologicamente ativo, sendo usuários longitudinais desse ecossistema digital, que oferece desde os passatempos às atividades obrigacionais relacionadas ao estudo.

Diante disso, a problemática visou investigar a seguinte questão de pesquisa: “Como o uso desenfreado dos meios digitais na adolescência, sem o devido controle e fiscalização dos responsáveis, tem impactado o amadurecimento saudável dos adolescentes e quais soluções existentes para que o contato com a tecnologia não ocasione prejuízos aos indivíduos que estão nessa etapa da vida?

Para dar andamento ao trabalho e buscar respostas para esse objeto de estudo, balizamo-nos nos seguintes objetivos específicos: a) explicitar o desenvolvimento do adolescente quanto às suas necessidades biológicas e afetivas; b) identificar as habilidades sociais e emocionais importantes ao desenvolvimento do adolescente e c) averiguar aspectos do uso da tecnologia, na perspectiva da regulação (externa e interna) e como a rotina excessiva pode conduzir à dependência.

O trabalho foi organizado em duas seções. A primeira apresenta a fundamentação teórica, abordando o desenvolvimento do adolescente e as necessidades envolvidas em um crescimento saudável. A segunda seção traz dados empíricos da pesquisa, discutindo de que modo o uso dos meios digitais pode afetar o desenvolvimento integral dos adolescentes, bem como o amadurecimento de suas habilidades sociais, emocionais e cognitivas.

Os estudos revelaram que apesar de a tecnologia ser uma grande aliada para a sociedade e contribuir nas mais diversas áreas, há efeitos indesejados quando se trata dos impactos do uso excessivo por adolescentes, resultando em sujeitos cada vez mais hiperestimulados e com comportamentos alterados, algo que impacta negativamente no crescimento deles.

A ADOLESCÊNCIA

O desenvolvimento do adolescente está ligado ao processo de crescimento físico e psicológico, sob a perspectiva de diversas influências que contribuem para o surgimento de uma personalidade saudável e de uma inteligência criativa. Contudo, o acesso aos meios tecnológicos está ocorrendo tão

prematuramente, que pesquisadores já evidenciam preocupações relacionadas a alterações no desenvolvimento cognitivo, afetivo e social dos jovens.

Embora não seja lícito afirmar que existe um conceito universal para caracterizar a adolescência, é mister pontuar a existência de traços comuns entres diversas teorias. Para Marteleto e Schoen (2020) é um período de mudanças físicas, sociais e sexuais situados entre a infância e a vida adulta. No entanto, cada cultura tem um modo específico de se relacionar com a adolescência, fazendo com que o aspecto biológico - mudanças físicas decorrentes do desencadeamento dos hormônios no corpo – que implicam no aumento dos impulsos sexuais, não sejam suficientes para definir com clareza as características dessa etapa da vida. Para Anna Freud (1958 *apud* Capanema, 2009) essa seria uma das principais explicações para o comportamento instável do adolescente e pelas dificuldades nas relações sociais com os pais e a sociedade.

Mead (1928 *apud* Viola; Vorcaro, 2018) amplia o debate sobre adolescência, afirmando ser necessário superar a abordagem psicofisiológica a fim de se chegar a uma abordagem histórico-cultural sobre esse período da vida. Os conflitos típicos da adolescência não são fruto dos hormônios, mas resultantes dos conflitos entre o que desejam e o que a sociedade lhes permite (Hall, 1908 *apud* Berni; Rosso, 2014). Por isso, Erikson (1972 *apud* Ramiro, 2002) afirma que é na adolescência que o indivíduo responde a um importante desafio: descobrir a própria identidade (nas dimensões laborais, sociais e sexual), pois o que seremos, se manifesta diante dos outros e não apenas diante nós mesmos. A sistematização das teorias supracitadas conduzida por Aberastury e Knobel levou-os a afirmarem que os conflitos, a rebeldia e o idealismo exacerbado são dimensões compósitas da “síndrome da adolescência normal” (Aberastury; Knobel, 2003, p. 39).

Contudo, estudos de Coleman (1961 *apud* Fleming, 2007) apontam que as crises do adolescer descrita pela literatura da psicologia não são tão intensas e estressantes, visto que as maiores mudanças da transição ocorrem:

[...] sem tumulto nem turbulência, porque num timing que se estende por um longo período de anos, permitindo a adaptação e o funcionamento de mecanismos de regulação no sistema familiar e porque existe de parte a parte um ‘esforço compensatório para reestabelecer a ligação’ à medida que o processo de separação e de individuação progride (Fleming, 1988, p. 296).

Em razão dessas diferentes acepções sobre a adolescência e, de suas respectivas necessidades, consideramos necessário contextualizar esse estudo não apenas nos tratados teóricos da psicologia da adolescência, mas também nos estudos de Maslow (1980 *apud* Branco; Silva, 2017) uma vez que nos

ajudam a elucidar como o uso das mídias digitais foram se transformando em uma necessidade básica para muitos adolescentes, implicando em motivos de estresse e de sentimentos de não-pertencimento cultural, quando alijados do mundo digital.

De acordo com Maslow (1980 *apud* Branco; Silva, 2017), o ser humano inicia sua jornada buscando satisfazer progressivamente suas necessidades básicas (às quais ele categorizou hierarquicamente em cinco dimensões):

QUADRO 1 – NECESSIDADES BÁSICAS DE SATISFAÇÃO HUMANA

FISIOLÓGICAS	SEGURANÇA	SOCIAL	ESTIMA	AUTORREALIZAÇÃO
Essenciais à sobrevivência: alimentação, descanso, higiene e roupas apropriadas.	Caracterizado por um lugar seguro, receptivo e emocionalmente acolhedor.	Com a segurança adquirida, busca-se satisfação social: o convívio, a busca por amizade, enfim, por fazer parte de um grupo.	Autoafirmação (estima de si) e <i>validação</i> das pessoas (estima dos outros).	É o ápice da satisfação das necessidades, indicando que a transcendência foi alcançada: espontaneidade, criatividade, autonomia.

Fonte: adaptado de Maslow, 1980 *apud* Branco e Silva, 2017.

Todas essas necessidades estão presentes na espécie humana (ao mesmo tempo); mas seguem uma linha evolutiva e hierarquizada de complexidade. Por exemplo, alguém que esteja privado de segurança direcionará a energia psíquica para resolver os conflitos decorrentes dessa ausência e manifestará apatia em relação a outras necessidades consideradas superiores, enquanto o mais básico não for minimamente satisfeito.

O “indivíduo só poderá passar para a próxima necessidade se alcançar a satisfação de seus anseios mais básicos, por exemplo: fome, sede, sono [...]” (Oliveira; Silva, 2021, p. 103). Conquistada a satisfação fisiológica, buscar-se-á a segurança, visto que somos dependentes do ambiente externo para nos proteger. Segundo Erik Erikson (1987), o primeiro conflito humano é uma crise psicossocial na qual constrói-se a confiança ou a desconfiança em relação ao ambiente no qual estamos inseridos. Não tendo um self plenamente formado, o adolescente poderá se tornar inseguro se compreender que o ambiente não lhe deu auxílio necessário nos momentos em que dependia de outrem para sobreviver. Se, o ambiente foi eficiente e o protegeu, desenvolverá a segurança e, com ela o sentimento de que

pode confiar no mundo. A força que antes era dirigida para dentro, agora começa a voltar-se para o outro, numa busca por satisfação interpessoal, estar consigo não é mais suficiente.

A presença do outro traz prazer para o adolescente, mas a busca pelo contato interindividual vem acompanhada do desejo de ser valorizado e aprovado, o que pode gerar certos níveis de tensão. Esse conflito entre o eu e o outro, implica em sermos capazes reconhecer nosso próprio valor (o que não é tão fácil ante às pressões sofridas pela vida mediatizada pelas redes sociais).

Esse percurso nos leva à última necessidade: a autorrealização. Maslow (1980 *apud* Branco; Silva, 2017) compreendia que o objetivo da espécie humana é transcender para a autorrealização, podendo fruir das potencialidades máximas que a existência pode lograr a uma pessoa. Maslow (1958 *apud* Cavalcante *et al.*, 2019) também afirma que quando um indivíduo é privado de satisfazer algo necessário ao desenvolvimento saudável, ocorre uma tendência à dominação de comportamentos de um mesmo nível hierárquico (na nossa compreensão algo similar ao que Freud denominou de fixação); enquanto que a satisfação adequada, leva-o à ativação de níveis superiores de necessidades (transcendência). Tal construto, levou-nos a criar a hipótese de que o uso excessivo do celular poderia ser representativo da não satisfação de uma necessidade básica, servindo esse como uma descarga energética para lidar com a frustração de não se sentir realizado em uma determinada área da vida.

Nesse sentido, a teoria de Maslow (1958) corrobora com Erikson (1987) na explicação do que seria um desenvolvimento não saudável, ou seja, um fracasso “perdas cognitivas, os prazeres, alegrias e êxtases malogrados, a perda de aptidão, da vontade, a incapacidade para relaxar” que nos levam a não atingir a plenitude do que poderíamos ser (Simão; Saldanha, 2012, p. 296).

Nesse sentido, o uso excessivo das mídias digitais, conforme nossa hipótese corresponde à transformação de uma quase-necessidade em uma necessidade, visto que os adolescentes estão expostos às pressões por possuir bens materiais, habilidades comportamentais e aparência/estética de forma precoce, fenômeno que reflete um comportamento consumista tanto no âmbito material quanto no âmbito espiritual.

[...] há um deslocamento da posição a partir da lógica do consumo. Se antes (na modernidade), a infância era território da família e da escola, hoje ocupa outros lugares na teia social. A criança aparece não apenas como consumidora, ou potencial trabalhador, mas como quem também exercita sua aparência e sua presença no tecido social, reforçando a noção de que a criança não somente é produzida pela cultura, mas produz cultura (Santos, 2009 *apud* Inácio *et al.*, 2019, p. 45).

Essa inserção prematura da criança e do adolescente no universo consumista do adulto é socialmente preocupante, pois interfere diretamente no desenvolvimento, acarretando comportamentos e sentimentos de não-pertencimento e exclusão, por não possuir/usar aparelhos eletrônicos. Além disto, ocorrem outras alterações comportamentais, tais como: i) Hiperestimulação cerebral, manifestada em comportamentos de hiperatividade e dificuldade de regulação emocional; ii) Apatia frente a atividades que demandam concentração prolongada e esforço reflexivo, como leitura, brincadeiras não estruturadas ou interações sociais profundas.

O uso da tecnologia não está apenas substituindo experiências essenciais à adolescência, mas também reforçando uma identidade pautada pelo consumo e pela substituição de relações reais por relações virtuais, em detrimento de valores como autonomia, imaginação e desenvolvimento sócio emocional saudável. Aliás, o amadurecimento saudável e equilibrado de um adolescente depende do desenvolvimento contínuo de habilidades sociais, emocionais e cognitivas. Essas competências se fortalecem por meio das experiências vividas no dia a dia, especialmente, nas interações com outras pessoas, nas brincadeiras, na resolução de conflitos e na construção da própria identidade. Dessa forma, evidencia-se a importância das relações interpessoais, considerando que o ser humano é, por natureza, um ser social.

São nas relações interpessoais que se desenvolvem “um conjunto de habilidades, talentos ou capacidades mentais, chamadas de inteligências múltiplas” (Nunes; Silveira, 2015, p. 75) importantíssimas para que um indivíduo esteja preparado para lidar com os desafios da vida humana. Também são nas relações interpessoais que se desenvolve a inteligência emocional, que se manifesta nas seguintes capacidades: “(a) percepção acurada das emoções; (b) uso da emoção para facilitar pensamento, resolução de problemas e criatividade; (c) compreensão de emoções; e (d) controle de emoções para crescimento pessoal (Mayer *et al.*, 2002 *apud* Woyciekoski; Hutz, 2009, p. 3).

Sem esse aparato, o ser humano se fragiliza e passa a ser coisificado, pois quando não se desenvolvem os fatores cognitivos, afetivos e motores que o habilitam a se desligar das mídias digitais para se religar ao mundo não-virtual; incorre-se na apatia quanto à descoberta do que o mundo tem a oferecer.

TECNOLOGIA NO ADOLESCER: DEPENDÊNCIA E CONSEQUÊNCIAS

A tecnologia quando aplicada ao trabalho, às comunicações, às transações comerciais (de modo planejado) etc., facilita os processos organizacionais da estrutura social, mas imersão na vida privada tem causado problemas, tais como: distanciamento na convivência social e dependência que afeta tanto a saúde física quanto emocional.

[...] estar conectado é maior do que o cansaço, dores musculares e a ansiedade. A criança ou adolescente não consegue conter essa vontade, ocasionando mais uma vez danos para a sua saúde, como problemas posturais, auditivos e complicações no desenvolvimento físico, mental e social (Silva, 2017 *apud* Abed, 2016, p. 17).

O uso exagerado e sem o devido controle (a médio e longo prazos) tem ocasionado problemas no desenvolvimento dos adolescentes, sejam eles físicos, psíquicos ou sociais (Taborda, 2019). Essa autora pondera que as tecnologias da informação estão reduzindo significativamente as vivências lúdicas e prejudicando o desenvolvimento saudável das relações interpessoais dos adolescentes.

A fim de investigar como esse processo se desenha na adolescência, aplicamos um questionário semiestruturado a quatro adolescentes de um curso de Lazer, em razão de considerarmos que estes possuem acesso a conhecimentos teórico-práticos que favoreceriam opções de atividades culturais e sociais, com potencial de desligá-los das telas.

Os respondentes eram dois homens e duas mulheres, dois com 16 anos de idade, um com 17 e outro com 18 anos. Metade vive com núcleo familiar (pais, mãe e filhos) e a outra metade possui família extensa (com tios, avós e primos morando na mesma casa). Os que vivem em família extensa estão entre os de menor renda (um a três salários mínimos); enquanto os de família nuclear, a renda fica em torno de cinco a sete salários mínimos. Entre os de maior renda, o acesso às tecnologias digitais, além de ocorrer mediante uso de celular (75%), ocorre por meio de smartphones e computadores. Já entre os de menor renda, a televisão e o celular aparecem como meio de ter acesso às informações.

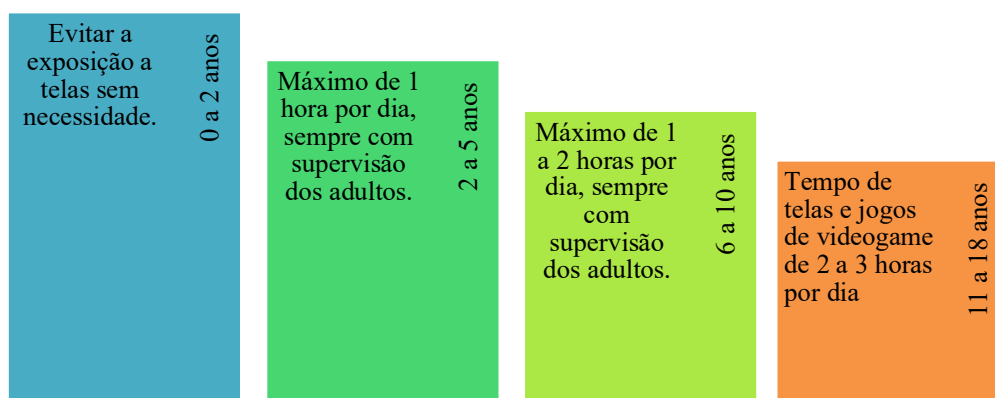
O tempo médio de uso diário do celular é de 1 a 3 horas entre 75% dos respondentes; enquanto um dos adolescentes relatou que chega a atingir o pico de até seis horas diárias diante das telas. Em razão do tempo conectado, 50% consideram-no excessivo; 25% normal e 25% abaixo da média de uso. Contudo, quando se trata de realizar uma avaliação sobre o autocontrole; metade dos respondentes afirmaram que perdem a noção de tempo e, quando percebem, as horas avançaram, revelando a dificuldade de desconexão.

Esse tempo deveria ser destinado à realização de atividades práticas/intelectivas que são essenciais para mobilizar as conexões neurais, garantido as “equilibrações sucessivas” (Ferro; Paixão, 2017, p. 71), sem as quais o desenvolvimento da plasticidade cerebral e da inteligência ficariam prejudicadas.

No momento da aplicação do questionário já estava em vigor a legislação que proíbe o uso de celular na escola (algo que pode ter contribuído para a regulação externa do tempo de uso), visto que 75% afirmaram que não utilizam as tecnologias digitais em sala de aula, sem fins educativos. Isso dá indícios de que a escola está assumindo um novo encargo: restringir e reabilitar os estudantes que já desenvolveram dependência da luz azul. Contudo, quando os respondentes afirmaram que não usam o celular na hora da aula; estão apontando para uso sem fins educativos, pois 100% consideram que se perderem o foco, distraíndo-se enquanto o professor explica o conteúdo, podem recuperar a aprendizagem recorrendo às mídias digitais.

Dessa forma, é perceptível que compreendem que as tecnologias podem substituir, em certa medida, as interações socioeducacionais que deveriam ocorrer de modo mais valorizado no ambiente real da sala de aula. Essa é uma ação complexa porque esses estudantes respondentes do questionário não são usuários primários das telas: receberam o primeiro celular aos onze ou doze anos de idade, ainda no início da puberdade, enquanto o seu desenvolvimento maturacional estava mais na fase da infância do que na adolescência. Então, o uso é prolongado e o celular já faz parte da rotina. Conforme pesquisas (Brasil, 2024), o tempo considerado tolerável para uso na adolescência é de 2 a 3 horas diárias no máximo; indicando que os respondentes estão dentro do padrão aceitável.

FIGURA 1 – TEMPO DE TELA CONFORME IDADE



Fonte: Brasil, 2024.

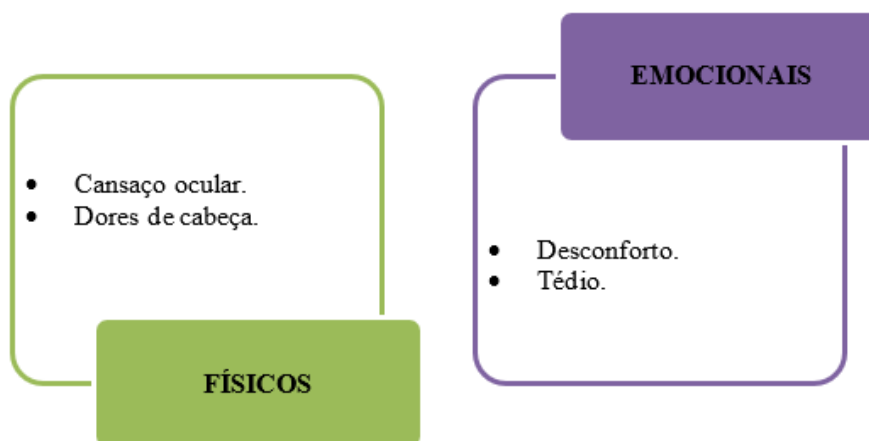
A Figura 1 nos leva a deduzir que embora nossos respondentes afirmem ter controle sobre o tempo, quando o uso é considerado longitudinalmente, podem ter desenvolvido alguns prejuízos físicos e emocionais resultantes da precocidade do contato com as telas, incorrendo no risco elevado de dependência. A autonomia recém-adquirida, típica da conquista da identidade, leva o jovem a acreditar que está plenamente capacitado para tomar certas decisões, quando na realidade, como

ressalta Erikson (1987) ainda não possui maturidade emocional e psicológica suficiente para escolhas totalmente conscientes e responsáveis.

Esse é o caso de um respondente (25%) que relatou já ter deixado de participar de atividades sociais para ficar diante das telas; que não se sente bem em sair de casa sem levar o celular e que acessa a conteúdos inadequados para sua faixa etária. Um dos respondentes também informou que percebe, entre os membros da família, a falta de autocontrole no tempo de uso do celular.

Embora 75% dos respondentes tenham afirmado possuir autocontrole e não se considerarem dependentes, eles relataram, assim como os outros 25%, já ter experimentado sintomas físicos e emocionais decorrentes do uso de telas, tais como:

FIGURA 2 – SINTOMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS ANTE USO DE TELAS



Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

Esses relatos são preocupantes e não podem ser ignorados, uma vez que comprometem a qualidade de vida do adolescente e do adulto que ele virá a se tornar. Vivemos em uma sociedade em que os níveis de adoecimento físico e mental vêm se agravando, e esse quadro pode se intensificar quando o indivíduo passa a sentir tédio e uma sensação de vazio ao estar sem o aparelho celular. Nessa dinâmica, o dispositivo deixa de ser apenas um recurso de comunicação ou entretenimento e passa a ocupar um lugar central na regulação das experiências cotidianas. Assim, quando essa necessidade de posse se prolonga, capacidades mentais como atenção, memória, linguagem, raciocínio lógico, criatividade e resolução de problemas podem ser prejudicadas, pois, diante de situações comuns em que o tédio surge (em uma festa, em uma aula, na convivência familiar, por exemplo), a mídia digital tende a ser buscada como refúgio para o desconforto emocional.

Levando em consideração essas questões, Taborda (2019) afirma ser necessário desenvolver ações educativas para superar o uso exagerado de aparelhos eletrônicos. Em estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2016), evidenciou-se a necessidade de proporcionar a crianças e adolescentes atividades lúdicas e educativas como opção ao uso das mídias digitais, tais como: jogos, diálogos familiares, passeios etc. Já no que concerne aos respondentes desta pesquisa, as principais atividades vivenciadas por eles, sem uso de recursos digitais são as atividades esportivas, passeios com amigos e convivência familiar. Essas atividades possuem relação com as orientações de desconectar; dialogar; e “aproveitar oportunidades aos finais de semana e durante as férias para conviver com a família, com amigos [...] sem o uso da tecnologia” (SBP, 2016, p. 4), sendo essenciais para os adolescentes.

Além disso, é preciso educá-los para discernirem uma “mensagem ofensiva, discriminatória, esquisita, ameaçadora ou amedrontadora” (SBP, 2016, p. 6), entendendo que as regras de civilidade e respeito devem ser mantidas. Ensinar-lhes a distinguir opinião de infâmia, injúria, preconceito é algo urgente, pois, embora haja uma tela separando-o fisicamente de outras pessoas; as consequências do comportamento social inadequado não são virtuais, são reais e já tem trazido enormes problemas de saúde física e mental para quem sofre agressões pelas redes sociais.

Cultivar um clima de respeito e ajuda mútua; ressaltar a importância aprender a lidar com as emoções (próprias e dos outros), de se expressar de maneira clara, de buscar o equilíbrio entre os objetivos pessoais e os grupais, de resolver conflitos etc. (ABED, 2016, p.20).

Sob esse viés, tais medidas são vitais para que os responsáveis possam ter um melhor controle sobre o tempo de uso dos aparelhos eletrônicos, bem como dos conteúdos a que os adolescentes têm acesso. Também é necessário considerar os hábitos comportamentais da própria sociedade porque eles influenciam na construção da personalidade juvenil. Se uma sociedade é hiperestimulada, assim serão (provavelmente) as novas gerações por ela educadas.

Entretanto, é importante ressaltar que 75% dos adolescentes nesta pesquisa consideram que possuem autocontrole sobre a máquina e não que são controlados por ela. Mesmo que tenhamos notado contradições nesta percepção e que há relatos de efeitos indevidos quanto ao uso das telas, também observamos que eles possuem consciência de que é necessário diversificar as atividades de lazer e entretenimento e tentam fazê-lo na medida do possível.

Esses dados contradizem a visão pessimista e catastrófica de que a adolescência no Século XXI não teria condições de desenvolver a alteridade e de manter engajamento com causas sociais; pelo contrário, revelam que o adolescente tem habilidade de se reinventar e encontrar soluções

próprias para os dilemas da vida moderna (Viola; Vorcaro, 2018), evidenciando que são capazes de desenvolver algum tipo de autorregulação e resistir aos apelos do uso indiscriminado das telas.

Isso não significa que a sociedade não deva se preocupar com a educação dos jovens quanto ao uso das telas e aos conteúdos acessados, mas é necessário investigar os processos que levam grupos distintos a reagirem do modo específico ao apelo de se perderem em meio às páginas das redes sociais e dos jogos digitais. Por que a falta de controle existe entre alguns? O que ocorre entre os que conseguem se desconectar com mais facilidade?

Essas questões precisam ser investigadas de forma contínua, a fim de ampliar a compreensão sobre esse fenômeno e subsidiar investimentos públicos na oferta de equipamentos e atividades de lazer; assim como a produção de materiais educativos. Mas isto não basta: é necessário as propostas superem o caráter apenas prescritivo e dialoguem diretamente com a realidade dos adolescentes, pois só assim terão o potencial de se tornarem mais atrativos do que o entretenimento que a tela azul lhes proporciona.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam que o uso das tecnologias digitais durante a adolescência demanda atenção e acompanhamento, sobretudo quando ocorre de forma excessiva e sem mediação adulta. Os dados levantados reforçam que o tempo desregulado diante das telas pode trazer implicações para o desenvolvimento saudável, especialmente quando passa a ocupar um espaço central nas rotinas de lazer e convivência. Ao mesmo tempo, a análise das respostas revelou que os adolescentes não se encontram totalmente passivos diante das tecnologias, apresentando certa consciência sobre seus hábitos digitais e reconhecendo, em alguma medida, a importância de diversificar as atividades cotidianas.

Nesse sentido, os achados sugerem que o contato com conhecimentos relacionados ao lazer, bem como as oportunidades de reflexão sobre o uso das mídias digitais podem favorecer uma relação mais equilibrada com as tecnologias. A experiência dos estudantes do curso Técnico em Lazer aponta que o desenvolvimento de uma postura mais crítica e autorregulada é possível, indicando que o cenário não é necessariamente irreversível. Assim, torna-se relevante investir em estratégias educativas que ampliem o debate sobre o uso das telas, incentivando formas de convivência, lazer e participação social que contribuam para o desenvolvimento integral dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

ABED, Anita Lilian Zuppo. O desenvolvimento das habilidades socioemocionais como caminho para a aprendizagem e o sucesso escolar de alunos da educação básica. **Construção Psicopedagógica**, São Paulo, v. 24, n. 25, p. 8-27, 2016.

ABERASTURY, Arminda; KNOBEL, Maurício. **Adolescência normal**: um enfoque psicanalítico. Porto Alegre: Artmed, 2003.

BERNI, V. L.; ROSO, A. A adolescência na perspectiva da psicologia social crítica. **Psicologia & Sociedade**, v. 26, n. 1, p. 126–136, jan. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/vQrgynH9BHggw3M5kXnHjmm/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 26 ago. 2025.

BRANCO, Paulo Coelho Castelo; SILVA, Luísa Xavier de Brito. Psicologia humanista de Abraham Maslow: recepção e circulação no Brasil. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 23, n. 3, p. 189–199, maio/ago. 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-68672017000200007&script=sci_abstract. Acesso em: 14 ago. 2024.

BRASIL. Presidência da República. **Crianças, adolescentes e telas**: guias sobre usos de dispositivos digitais. Brasília, DF: Secom/PR, 2024. 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: 10 set. 2025.

CAPANEMA, Carla Almeida. **As modalidades do ato e sua singularidade na adolescência**. 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-8MHFDX/1/disserta__o_carla.pdf.pdf. Acesso em: 26 ago. 2024.

CAVALCANTI *et al.* Hierarquia das necessidades de Maslow: validação de um instrumento. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 39, e183408, p. 1-13, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/X4Cm9CPhzCCSxzGfZ9TBVzh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 out. 2024.

ERIKSON, Erik. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.

FERRO, Maria da Glória Duarte; PAIXÃO, Maria do Socorro Santos Leal. As teorias desenvolvimentistas e a sua relação com os sistemas interativos de comunicação. *In*: FERRO, Maria da Glória Duarte; PAIXÃO, Maria do Socorro Santos Leal. **Psicologia da aprendizagem**: fundamentos teórico-metodológicos dos processos de construção do conhecimento. Teresina: EDUFPI, 2017.

FLEMING, Manuela. **Autonomia comportamental na adolescência e percepção das atitudes parentais**. 1988. Tese (Doutorado em Ciências Biomédicas) – Universidade do Porto, Porto, Portugal, 1988. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/70650435.pdf>. Acesso em: 13 dez. 2024.

INÁCIO, Cláudia de Oliveira *et al.* Criança, infância e tecnologias: desafios e relações aprendentes. **Textura**, Canoas, v. 21, n. 46, p. 45-62, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17648/textura-2358-0801-21-46-4542>.

MARTELETO, Márcia Regina Fumagalli; SCHOEN, Teresa Helena. A frequência e a importância de ficar sozinho na adolescência. *In*: COSTA, Elson Ferreira; SAMPAIO, Edilson Coelho (org.). **Desenvolvimento da criança e do adolescente: evidências científicas e considerações teórico-práticas**. Guarujá, SP: Científica Digital, 2020. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.org/books/978-65-87196-37-4.pdf>. Acesso em: 13 out. 2025.

NUNES, Ana Ignez Belém Lima; SILVEIRA, Rosemary do Nascimento. Conceituação, estratégias e concepções de aprendizagem. *In*: SILVEIRA, Rosemary do Nascimento; NUNES, Ana Ignez Belém Lima. **Psicologia da aprendizagem**. 3. ed. Fortaleza: UECE, 2015.

OLIVEIRA, André Amorim de; SILVA, Fabiana Ferreira. Limites e decorrências da teoria das necessidades humanas de Abraham Harold Maslow. **Caderno de Administração**, Maringá, v. 29, n. 2, p. 100-115, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/cadadm.v29i2.57015>.

RAMIRO, Veríssimo. **Desenvolvimento psicossocial (Erik Erikson)**. Porto: Faculdade de Medicina do Porto, 2002.

SIMÃO, Manoel José Pereira; SALDANHA, Vera. Resiliência e psicologia transpessoal: fortalecimento de valores, ações e espiritualidade. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 291-302, 2012. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/resiliencia_psicologia_transpessoal_fortalecimento_valores.pdf. Acesso em: 28 ago. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Saúde de crianças e adolescentes na era digital: manual de orientação do Departamento de Adolescência**. Rio de Janeiro: SBP, n. 1, out. 2016.

TABORDA, Lorena dos Santos. A influência da tecnologia no desenvolvimento da criança. **Uningá Review**, Maringá, v. 34, n. 1, p. 40-48, 2019. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/3186>.

VIOLA, Daniela Teixeira Dutra; VORCARO, Ângela Maria Resende. A adolescência em perspectiva: um exame da variabilidade da passagem à idade adulta entre diferentes sociedades. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 34, e3448, 2018. [Nota: O link que constava na sua lista original para este texto estava quebrado/repetido, por isso foi retirado para não gerar erros].

WOYCIEKOSKI, C.; HUTZ, C. S. Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 22, n. 1, p. 1-11, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/fYtffQ8jhwz7Dn3sNGKzRwt/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 24 dez. 2024.