



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGIA

**RELAÇÕES ENTRE USO DE TELAS E MANIFESTAÇÕES DE
DESATENÇÃO E HIPERATIVIDADE: UM ESTUDO
PSICOPEDAGÓGICO COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO**

THALINY GONÇALVES DE ALBUQUERQUE

JOÃO PESSOA

2026

THALINY GONÇALVES DE ALBUQUERQUE

**RELAÇÕES ENTRE USO DE TELAS E MANIFESTAÇÕES DE
DESATENÇÃO E HIPERATIVIDADE: UM ESTUDO
PSICOPEDAGÓGICO COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Bacharelado de Psicopedagogia do
Centro de Educação da Universidade Federal da
Paraíba, como requisito parcial para a obtenção
do grau de Bacharel em Psicopedagogia.

Orientador (a): Prof.^a Dr.^a Thereza
Sophia Jácome Pires

João Pessoa – PB

2026

A345r Albuquerque, Thaliny Gonçalves de. Relações
entre uso de telas e manifestações de desatenção e
hiperatividade: um estudo psicopedagógico com
estudantes do ensino médio? / Thaliny Gonçalves de
Albuquerque. - João Pessoa, 2026.
30 f. : il.

Orientação: Thereza Sophia Jácome Pires.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Psicopedagogia) - UFPB/CE.

1. Hiperconectividade. 2. Uso de telas
adolescentes. 3. Psicopedagogia. I. Pires, Thereza
Sophia Jácome. II. Título.

UFPB/CE CDU
37.015.3:004(043.2)

Elaborado por JANETE SILVA DUARTE - CRB-15/104

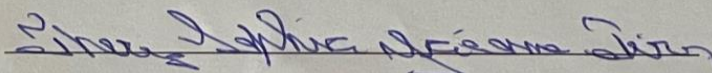
THALINY GONÇALVES DE ALBUQUERQUE

**RELAÇÕES ENTRE USO DE TELAS E MANIFESTAÇÕES DE
DESATENÇÃO E HIPERATIVIDADE: UM ESTUDO PSICOPEDAGÓGICO
COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado de
Psicopedagogia do Centro de Educação da
Universidade Federal da Paraíba, como
requisito parcial para a obtenção do grau de
Bacharel em Psicopedagogia.

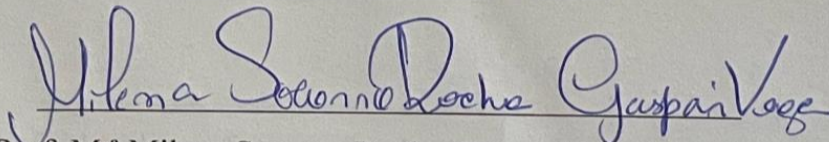
Data de Aprovação ____/____/____

BANCA EXAMINADORA



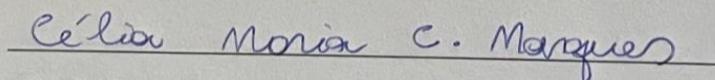
Prof. Dr.ª. Thereza Sophia Jácome Pires (Orientadora)

Universidade Federal da Paraíba



Prof. M.ª Milena Socorro Rocha Gaspar Veja (Membro)

Universidade Federal da Paraíba



Prof. Dr.ª Célia Maria Cruz Marques (Membro)

Universidade Federal da Paraíba

RESUMO

A hiperconectividade, nos últimos anos, vem moldando a forma como vemos e interagimos com o mundo ao nosso redor, transformando as dinâmicas sociais, emocionais e educacionais. Essas mudanças têm sido amplamente discutidas à luz da literatura, a partir de análises baseadas em evidências sobre a relação entre maior tempo de uso de dispositivos digitais e desfechos negativos na consolidação da aprendizagem e na manutenção da atenção em jovens adolescentes. Nesse contexto, déficits no âmbito educacional e nas funções executivas têm sido confundidos com transtornos do neurodesenvolvimento, como o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Diante disso, a atuação psicopedagógica desempenha papel fundamental na detecção precoce de dificuldades que podem interferir no desempenho escolar, possibilitando intervenções mais eficazes e alinhadas às reais necessidades dos estudantes. Assim, esta pesquisa teve como objetivo realizar um levantamento de dados, por meio da aplicação de um questionário estruturado, com o intuito de identificar possíveis relações entre o uso de telas e aspectos do comportamento atencional dos estudantes. O estudo foi realizado com 25 alunos do 2º ano do Ensino Médio de uma escola pública de tempo integral, localizada no município de João Pessoa, com idades entre 16 e 18 anos. Como resultado, destaca-se o maior prejuízo na atenção sustentada em relação à hiperatividade, indicando que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos afeta mais os processos atencionais do que os comportamentos de agitação.

Palavras-chave: Hiperconectividade; Uso de telas; Atenção; Adolescência; Psicopedagogia.

ABSTRACT

In recent years, hyperconnectivity has shaped how we see and interact with the world around us, transforming social, emotional, and educational dynamic. These changes have been widely discussed in the literature, based on evidence-based analyses of the relationship between increased screen time and negative outcomes in learning consolidation and attention span in young adolescents. In this context, deficits in education and executive functions have been confused with neurodevelopmental disorders, such as Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Therefore, psychopedagogical intervention plays a fundamental role in the early detection of difficulties that may interfere with school performance, enabling more effective interventions aligned with the real needs of students. Thus, this research aimed to collect data, through the application of a structured questionnaire, in order to identify possible relationships between screen use and aspects of students' attentional behavior. The study was conducted with 25 students in the 2nd year of high school from a full-time public school located in the municipality of João Pessoa, aged between 16 and 18 years. As a result, the greatest impairment in sustained attention is highlighted in relation to hyperactivity, indicating that excessive use of electronic devices affects attentional processes more than hyperactivity behaviors.

Palavras-chave: Hyperconnectivity; Screen Use; Attention; Adolescence; Educational Psychology.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a expansão das tecnologias digitais e o consequente aumento do tempo de exposição às telas têm alterado de maneira significativa a dinâmica da vida cotidiana, sobretudo entre crianças e adolescentes. Esse cenário de conexão excessiva impacta diretamente os processos de aprendizagem, na socialização e o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais (Turkle, 2011; Greenfield, 2015).

Como consequência, a educação e as áreas correlatas, como a psicopedagogia, são convocadas a repensar práticas e enfoques, a fim de compreender e intervir diante das novas demandas advindas desse contexto. Diante do exposto, no contexto atual de hiperconectividade, é necessário perguntar: esses sinais refletem um transtorno neurológico ou são respostas ao uso precoce e excessivo de telas digitais?

No espaço escolar, tais transformações tornam-se particularmente evidentes por meio de manifestações como dispersão, inquietude, baixa tolerância à frustração e dificuldade de concentração. Essas características, muitas vezes, aproximam-se de descrições típicas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), como descritas no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), o que levanta a necessidade de análises que permitam distinguir sintomas de ordem clínica daqueles resultantes de fatores socioculturais contemporâneos (Barkley, 2022; Rohde *et al.*, 2019).

No âmbito da psicopedagogia, torna-se fundamental refletir sobre essas manifestações à luz do contexto sociocultural e tecnológico em que os sujeitos estão inseridos. A atuação psicopedagógica exige uma escuta atenta, sensível e crítica às transformações do cotidiano infantil, além de ferramentas que contribuam para a distinção responsável entre manifestações comportamentais transitórias e indícios que possam demandar encaminhamento clínico. Como destaca Pontes (2010), tal atuação exige a observação e análise de múltiplos aspectos envolvidos na aprendizagem, considerando as relações do sujeito com o contexto escolar e articulando dimensões cognitivas, afetivas, emocionais e sociais.

Em virtude desses construtos, o presente trabalho será conduzido pelo seguinte problema de pesquisa: numa era de hiperconectividade, quais associações podem existir

entre o uso constante de telas e manifestações de desatenção e hiperatividade? A justificativa para tal baseia-se na necessidade relevante de investigar a diferença entre sintomas oriundos de um transtorno neurobiológico e aqueles relacionados ao estilo de vida digital, a fim de contribuir com a prática psicopedagógica no processo de avaliação, intervenção e orientação às famílias e escolas.

Tendo isto em vista, o trabalho apresentado terá como objetivo geral analisar a percepção de estudantes do 2º ano do Ensino Médio de uma escola pública sobre a relação entre seus padrões de uso de telas e a manifestação de sintomas de desatenção e hiperatividade, buscando subsídios para diferenciar os impactos da hiperconectividade de possíveis características intrínsecas de desatenção/hiperatividade. Outrossim, como objetivos específicos, pretende-se mapear os padrões de uso de telas dos estudantes, identificar a percepção dos estudantes sobre as alterações em sua capacidade de concentração em atividades acadêmicas e cotidianas não-digitais e analisar a autoavaliação dos estudantes em relação à agitação e irritabilidade experimentadas em momentos de restrição do uso de telas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 RELAÇÃO ENTRE O PADRÃO DE USO DE TELAS

A tecnologia não apenas mudou a maneira como nos comunicamos e acessamos informações, mas também remodelou a dinâmica dos ambientes educacionais. Vivemos em uma era em que a informação está acessível em um clique e a colaboração pode ocorrer de maneira instantânea, transcendendo barreiras físicas e geográficas. A educação, como um dos pilares fundamentais da sociedade, deve evoluir para refletir e integrar essas transformações (Freire *et al.*, 2023)

Assim sendo, a era da hiperconectividade configura-se como um período singular no que diz respeito a evolução tecnológica e social, no qual a comunicação ocorre de forma ininterrupta e a informação está disponível de maneira imediata. Por conseguinte, “a revolução digital tem moldado profundamente a forma como interagimos com o mundo ao nosso redor, alterando dinâmicas sociais, econômicas e educacionais” (Sousa *et al.*, 2023, p. 201)

O uso crescente de dispositivos digitais na adolescência tem sido amplamente investigado na literatura científica devido aos seus possíveis impactos sobre a saúde

mental e o desenvolvimento psicossocial. Nesse contexto, Santos *et al.* (2023), em uma revisão sistemática da literatura, analisaram estudos que examinaram a relação entre tempo de exposição a telas e indicadores de saúde mental em adolescentes. Os autores identificaram associações consistentes entre maior tempo de uso de dispositivos digitais e desfechos negativos de bem-estar psicológico, incluindo dificuldades relacionadas à atenção, ao comportamento e à regulação emocional.

Desse modo, sobrecarga sensorial causada pelo uso excessivo de telas, pode resultar em déficits cognitivos, especialmente nos componentes atencionais, ocasionando dificuldades de concentração, impulsividade, irritabilidade, problemas de sono e, conseqüentemente, comprometer o desenvolvimento cognitivo e socioemocional. (Jacinto *et al.*, 2024)

Concomitante, Turkle (2011) argumenta que o uso excessivo das redes sociais promove um ambiente de superficialidade, no qual a reflexão profunda é constantemente interrompida por distrações digitais.

A teoria do Determinismo Recíproco de Albert Bandura (1986) propôs que o funcionamento humano é explicado por uma interação mútua e contínua entre três fatores: o comportamento, fatores pessoais/cognitivos e ambiente, ou seja, o indivíduo não é alguém totalmente passivo diante das influências externas, tampouco como um agente plenamente autônomo, mas trata-se de um sujeito que participa ativamente da construção de sua própria realidade e do seu modo de agir por meio dessa interação contínua, sugerindo que a tecnologia não apenas afeta, mas também é moldada pelas preferências e comportamentos dos jovens, onde eles são agentes ativos que influenciam e são influenciados pelo mundo digital que criam e habitam.

Nesse sentido, com as evidências apresentadas por Neophytou *et al.* (2021), a conexão excessiva está associada a várias consequências negativas, incluindo os relacionamentos interpessoais com a redução da qualidade das interações, prejuízos à saúde física e mental, manifestados por problemas posturais, sedentarismo, ansiedade e depressão, além de impactar negativamente o desempenho acadêmico e profissional pela distração contínua com notificações e conteúdo online.

2.2 O USO EXCESSIVO DE TELAS E SEUS EFEITOS NA ADOLESCÊNCIA

Com a expansão das tecnologias digitais e o consequente aumento do tempo de exposição às telas, a dinâmica da vida cotidiana tem sido alterada de maneira significativa, sobretudo entre crianças e adolescentes. Nesse contexto, Marciano (2025) aponta que a utilização prolongada de mídia digital por adolescentes tem sido associada a mudanças estruturais e funcionais nas regiões cerebrais relacionadas ao controle cognitivo e aos sistemas de recompensa.

Bernardino e Machado (2024) elucidam acerca dos algoritmos, que limitam a capacidade de escolha e moldam as preferências dos jovens, podem ser vistos como uma forma de "interação social" que não promove o desenvolvimento saudável e pode restringir a exposição a diferentes linguagens, culturas e perspectivas.

Um aspecto fundamental apontado por Haidt (2024), é a atenção fragmentada, causada pelas constantes distrações proporcionadas pelas notificações e estímulos digitais, que impedem os adolescentes de se concentrarem adequadamente em tarefas. Haidt também aponta que, as crianças e adolescentes, devido ao fato de que seus córtices pré-frontais ainda estarem em fase de desenvolvimento, tendem a ser mais vulneráveis à manipulação e possuem menor resistência aos estímulos digitais.

Em consonância com o aspecto comentado acima, a percepção corrobora com as indicações do Guia Menos Telas, Mais Saúde, elaborado pelo Ministério da Saúde em parceria com a Sociedade Brasileira de Pediatria (Brasil, 2024), onde recomenda-se que adolescentes de 11 a 17 anos limitem o uso de telas a 2 a 3 horas diárias.

Assim, com o intuito de proteger o bem-estar dos estudantes e melhorar o ambiente de aprendizagem, no dia 13 de janeiro de 2025, foi sancionada, no Brasil, a Lei nº 15.100/2025, que proíbe alunos de usarem telefone celular e outros aparelhos eletrônicos portáteis em escolas públicas e particulares, inclusive no recreio e no intervalo entre as aulas. Tal medida busca reduzir as distrações em sala de aula, fortalecendo a atenção e favorecendo uma melhor convivência entre os alunos, já que o uso constante de telas interfere tanto na concentração quanto nas interações sociais

2.3 APRENDIZAGEM ESCOLAR

O relatório realizado em 2024 pela OMS (Organização Mundial da Saúde) indica a necessidade de hábitos on-line mais saudáveis entre adolescentes, o estudo revelou que mais de 1 em cada 10 adolescentes (11%) apresentaram sinais de comportamento

problemático nas mídias sociais, lutando para controlar seu uso e experimentando consequências negativas.

De acordo com Lima (2005), a atenção é uma função cognitiva importante para a interação do indivíduo com o meio, tendo como função basilar subsidiar a organização dos demais processos mentais. Assim, sendo a atenção uma função cognitiva que nos permite focar e manter o interesse num determinado estímulo ou tarefa, a luz da ciência e literatura, existem quatro tipos de atenção, sendo elas a atenção sustentada, em que consiste manter a concentração por um longo período de tempo, a seletiva, que refere-se a capacidade de permanecer focado numa determinada tarefa e ignorar tudo aquilo que ser um distrator do que está a fazer, a dividida que compreende-se em focar a atenção em mais do que uma tarefa ao mesmo tempo, e por fim a alternada, que envolve em mover a atenção de uma tarefa para a outra quando é necessário. Por conseguinte, conforme os autores Capovilla e Dias (2008) alertam, as alterações nesse funcionamento atencional podem ocasionar baixo rendimento acadêmico.

Em concordância, Young e Abreu (2019) apontam que o uso demasiado de dispositivos eletrônicos pode causar uma série de efeitos negativos, como falta de êxito na escola o que inclui: dificuldades nas habilidades de leitura e escrita, dificuldade atencional, dentre outros.

Além disso, a hiperestimulação, especialmente pela exposição excessiva a telas, pode impactar negativamente o desenvolvimento da região frontal do cérebro, comprometendo o desenvolvimento da inteligência, raciocínio lógico e comunicação (Jacinto *et al.*, 2024).

A Psicopedagogia, por sua vez, enquanto campo situado entre a saúde e a educação, dedica-se ao estudo e às intervenções voltadas aos problemas de aprendizagem, considerando a influência dos aspectos cognitivos e afetivos que envolvem o aluno (BOSSA, 2019). Nesse sentido, a prática psicopedagógica envolve o conhecimento aprofundado dos processos de aprendizagem em suas múltiplas dimensões — cognitiva, emocional e corpórea — compreendendo o sujeito em sua totalidade (Moura *et al.*, 2019). Além disso, a área oferece importantes ferramentas para a detecção precoce de dificuldades que podem interferir no desempenho escolar, permitindo intervenções mais eficazes e alinhadas às necessidades dos estudantes (Mendes; Silva, 2019).

3. MÉTODO

3.1 DELINEAMENTO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa e descritiva, desenvolvida a partir de um delineamento descritivo transversal. A coleta de dados ocorreu por meio da aplicação de um questionário estruturado, elaborado com o objetivo de identificar possíveis relações entre o uso de telas e aspectos do comportamento atencional dos estudantes, sem a intenção de estabelecer comparações ou classificações entre os participantes.

3.2 PARTICIPANTE

A pesquisa foi realizada com alunos de uma turma do 2º ano do Ensino Médio de uma escola pública de tempo integral, localizada no município de João Pessoa. Participaram do estudo 25 estudantes, com idades entre 15 e 18 anos, que responderam integralmente ao questionário proposto. A participação dos adolescentes ocorreu de forma voluntária e ética, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos responsáveis legais, bem como do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) assinado pelos próprios estudantes.

3.3 PROCEDIMENTOS

Como procedimento inicial, foi realizada a apresentação do projeto de pesquisa à comunidade escolar, seguida da coleta dos termos de consentimento e assentimento junto aos responsáveis e participantes. Posteriormente, procedeu-se à aplicação do questionário estruturado, composto por itens relacionados ao comportamento atencional/hiperativo e ao tempo de exposição às telas digitais.

3.4 INSTRUMENTOS

A execução do projeto ocorreu no ambiente escolar, em horários previamente acordados com a instituição, de modo a respeitar a rotina pedagógica dos alunos. A aplicação do instrumento teve duração média entre 40 e 50 minutos por participante e foi realizada presencialmente pela pesquisadora. Antes do início da coleta, os estudantes receberam orientações claras sobre os objetivos da pesquisa, o sigilo das informações, bem como o direito de desistir da participação a qualquer momento, sem prejuízos. Buscou-se garantir um ambiente acolhedor e adequado, favorecendo a participação voluntária e reduzindo possíveis interferências externas. Ressalta-se que todos os dados

coletados foram utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e analisados de forma agrupada, preservando-se a identidade dos participantes.

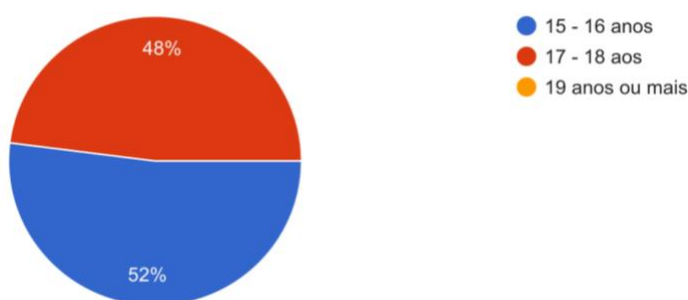
3.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados obtidos a partir do questionário foi conduzida com base em uma abordagem qualitativa e descritiva, considerando as respostas fornecidas pelos estudantes. Os resultados foram posteriormente interpretados à luz da literatura científica, seguindo a técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2011) que se organiza em três momentos, sendo o primeiro a pré-análise, por conseguinte a exploração do material empírico e por fim a categorização. Tal levantamento tem como intuito subsidiar reflexões psicopedagógicas que contribuam para a compreensão das manifestações de desatenção e hiperatividade e aquelas potencialmente intensificadas pelo uso excessivo de telas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta seção, apresentam-se e analisam-se os resultados obtidos por meio da Análise de Conteúdo, conforme o referencial metodológico proposto por Bardin (2016). A pesquisa contou com um total de 25 participantes, nos quais desse processo emergiram as unidades temáticas que fundamentam a discussão subsequente. A interpretação dos resultados foi realizada em articulação com os autores e pressupostos teóricos apresentados na fundamentação teórica.

Figura 1. Faixa etária dos participantes

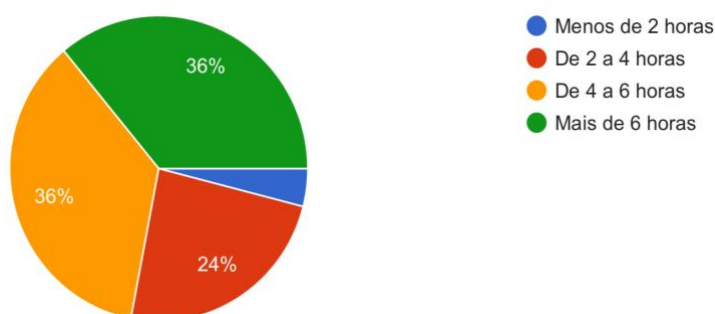


Fonte: dados da pesquisa, 2025

Os dados referentes à faixa etária indicam que 52% dos estudantes possuem entre 15 e 16 anos, enquanto 48% situam-se entre 17 e 18 anos, não havendo participantes com 19 anos ou mais. Observa-se, portanto, uma distribuição etária compatível com o 2º ano

do Ensino Médio. Todos os participantes encontram-se inseridos no período da adolescência, conforme a definição adotada pelo Ministério da Saúde, em consonância com a Organização Mundial da Saúde (OMS), que delimita essa fase entre os 10 e 19 anos de idade.

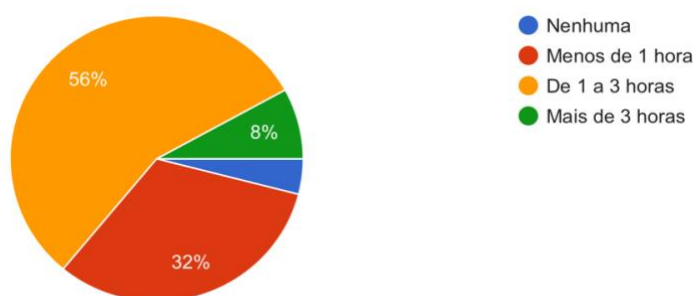
Figura 2. Tempo de uso de telas para lazer e redes sociais em (dias úteis)



Fonte: dados da pesquisa, 2025

Nesse contexto, os resultados indicam que, ao considerar o tempo médio diário de uso de telas para lazer e redes sociais em dias úteis, uma parcela expressiva dos adolescentes apresenta elevada exposição, com 36% relatando utilização entre 4 e 6 horas por dia e outros 36% indicando uso superior a 6 horas diárias. Esses resultados evidenciam um distanciamento significativo das recomendações preconizadas pelo *Guia Menos Telas, Mais Saúde*, elaborado pelo Ministério da Saúde em parceria com a Sociedade Brasileira de Pediatria (Brasil, 2024), o qual orienta que adolescentes entre 11 e 17 anos limitem o uso de telas a 2 a 3 horas diárias

Figura 3. Tempo de uso de telas para fins de estudo (dias úteis)



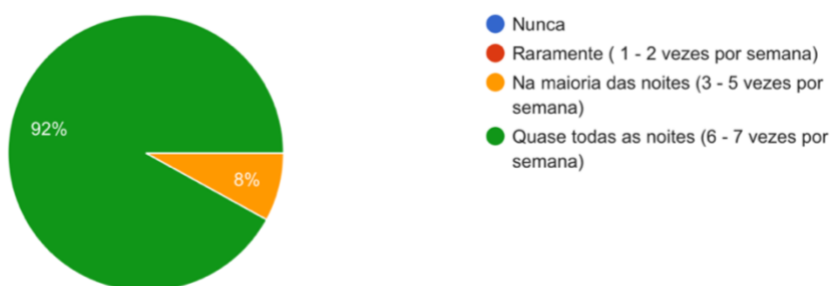
Fonte: dados da pesquisa, 2025

No que se refere ao uso de telas para fins de estudo, considerando o tempo médio diário dedicado a atividades como pesquisas, realização de trabalhos e participação em aulas on-line em dias úteis, os resultados indicam que a maioria dos adolescentes utiliza

esses recursos entre 1 e 3 horas por dia, correspondendo a 56% dos participantes. Observa-se ainda que 32% relataram dedicar menos de uma hora diária a esse tipo de uso, enquanto apenas 8% informaram utilizá-las por mais de 3 horas, e 4% indicaram não utilizar telas para fins de estudo.

Esses dados podem ser compreendidos à luz da literatura, onde, marcada pela ampla acessibilidade à informação e pela possibilidade de colaboração instantânea mediada pelas tecnologias digitais, a educação é convocada a se reorganizar e integrar essas transformações aos processos de ensino e aprendizagem (Freire *et al.*, 2023). Sob esse viés, o uso moderado das telas para fins acadêmicos observado na amostra indica que os recursos digitais têm sido incorporados ao cotidiano escolar, ainda que de forma distinta do uso destinado ao lazer e às redes sociais.

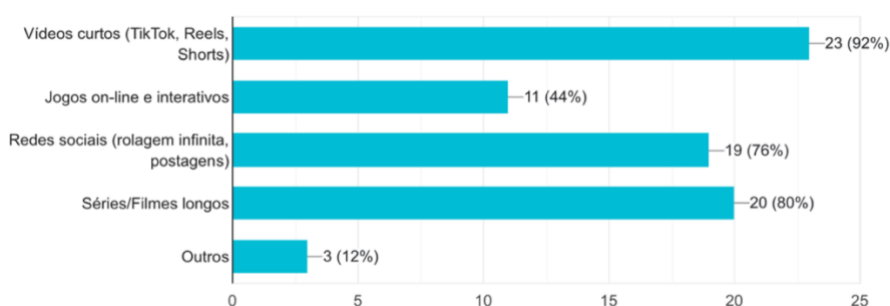
Figura 4. Frequência do uso de telas antes de dormir



Fonte: dados da pesquisa, 2025

No que diz respeito à frequência de uso de telas antes de dormir, os resultados indicam que a grande maioria dos adolescentes faz uso do celular ou de outros dispositivos eletrônicos nesse período, sendo que 92% relataram utilizar telas quase todas as noites da semana, enquanto 8% informaram fazê-lo na maioria das noites. Não foram registradas respostas nas categorias “raramente” ou “nunca”, o que evidencia a naturalização do uso de dispositivos digitais no período que antecede o sono.

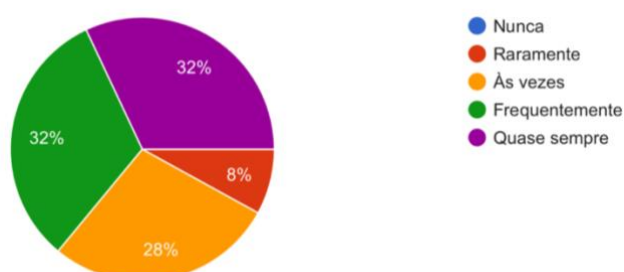
Esse dado merece atenção, uma vez que, conforme apontam Jacinto *et al.* (2024), a sobrecarga sensorial decorrente do uso excessivo de telas pode ocasionar déficits cognitivos, especialmente nos componentes atencionais, além de favorecer dificuldades de concentração, impulsividade, irritabilidade e problemas relacionados ao sono. Nesse sentido, a elevada frequência de uso de telas antes de dormir observada nesta pesquisa configura-se como um fator potencialmente prejudicial ao desenvolvimento cognitivo e socioemocional dos adolescentes, com possíveis repercussões no contexto escolar.

Figura 5. Tipos de conteúdo consumidos fora do contexto de estudo

Fonte: dados da pesquisa, 2025

A partir da análise dos tipos de conteúdo com os quais os estudantes mais se envolvem nas telas fora do contexto de estudo, observa-se que os vídeos curtos, característicos de plataformas digitais baseadas no consumo rápido e sequencial de informações, concentram a maior adesão dos participantes (92%). Em seguida, destacam-se o consumo de séries e filmes longos (80%) e o uso de redes sociais com rolagem contínua de conteúdo (76%), enquanto jogos on-line e interativos foram mencionados por 44% dos respondentes e outras categorias por 12%.

A predominância de conteúdos breves, altamente dinâmicos e que há uma alternância constante de estímulos visuais e sonoros evidencia um padrão de uso marcado pelo imediatismo e pela hiperestimulação sensorial. Esse perfil de consumo digital pode gerar impactos relevantes para o desenvolvimento cognitivo dos adolescentes, especialmente no que se refere aos processos atencionais e às funções executivas. Conforme apontam Jacinto *et al.* (2024), a exposição excessiva a telas e a estímulos intensos pode impactar negativamente o desenvolvimento da região frontal do cérebro, área responsável por funções como atenção sustentada, raciocínio lógico, controle inibitório e comunicação, reforçando assim a necessidade de reflexão crítica sobre os hábitos digitais dos adolescentes e seus possíveis efeitos no desenvolvimento cognitivo e atencional.

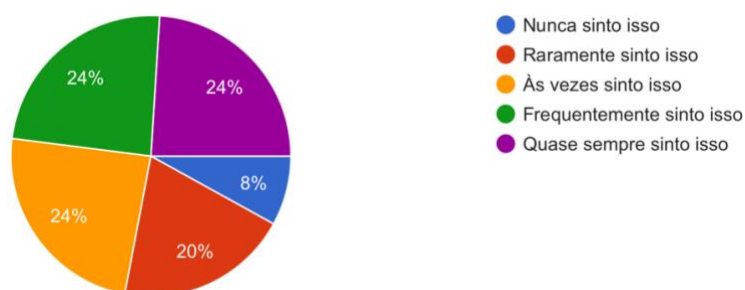
Figura 6. Autopercepção dos estudantes quanto ao uso de telas além do tempo pl.

Fonte: dados da pesquisa, 2025

Os dados evidenciam que a dificuldade de regulação do tempo de uso das telas é recorrente entre os estudantes, considerando que 32% relatam ultrapassar o tempo planejado frequentemente e outros 32% indicam fazê-lo quase sempre. Soma-se a esse cenário o fato de que 28% afirmam que isso ocorre às vezes, enquanto apenas 8% relatam essa situação raramente, não havendo registros da opção “nunca”. Esse conjunto de resultados aponta para um padrão consolidado de uso prolongado, no qual a autorregulação se mostra fragilizada.

Tal achado dialoga com Bernardino e Machado (2024), ao indicarem que os algoritmos, ao moldarem preferências e direcionarem continuamente o consumo de conteúdos, reduzem a capacidade de escolha consciente dos jovens, favorecendo interações digitais prolongadas que dificultam o controle do tempo e limitam experiências formativas mais diversas.

Figura 7. Dificuldade percebida na interrupção no uso de telas



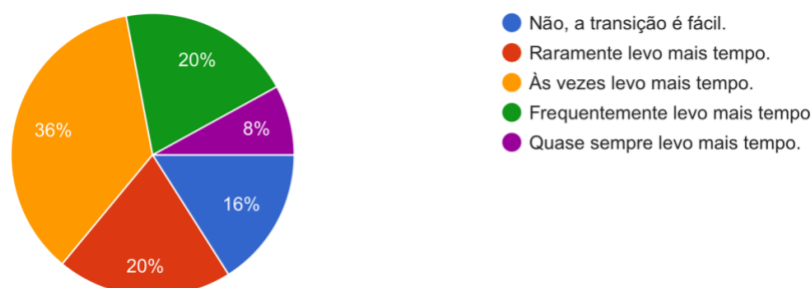
Fonte: dados da pesquisa, 2025

A partir da análise dos resultados acima, os dados revelam que a dificuldade em interromper o uso de telas está presente de forma significativa entre os participantes, uma vez que 72% afirmaram sentir-se presos ao uso de dispositivos digitais às vezes, frequentemente ou quase sempre, mesmo quando o conteúdo deixa de ser interessante. Esse resultado indica um padrão de uso caracterizado pela persistência e pela fragilidade nos mecanismos de autorregulação.

Tal evidência dialoga com os achados de Neophytou *et al.* (2021), que apontam que a conexão excessiva pode comprometer as interações interpessoais, reduzir a qualidade das relações sociais e impactar negativamente a saúde física e mental. No contexto educacional, essa dificuldade em se desligar das telas também favorece a

distração constante, interferindo negativamente na atenção e, conseqüentemente, no desempenho acadêmico dos estudantes.

Figura 8. Dificuldade na transição de atividades com telas para atividades sem tl.

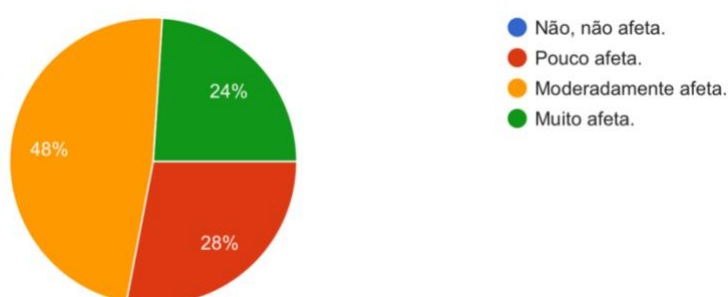


Fonte: dados da pesquisa, 2025

A leitura dos dados acima indica que a transição de atividades com tela para tarefas sem tela não ocorre de forma imediata para a maioria dos estudantes. Embora 16% relatem que a transição é fácil e 20% afirmem que raramente levam mais tempo para “desligar”, observa-se que uma parcela significativa apresenta dificuldades nesse processo: 36% indicam que às vezes levam mais tempo, 20% relatam que isso ocorre frequentemente e 8% afirmam que quase sempre enfrentam essa dificuldade.

Esses resultados evidenciam um padrão de atenção fragmentada, no qual a permanência nos estímulos digitais interfere na capacidade de retomada do foco em atividades escolares. Tal interpretação dialoga com Haidt (2024), ao apontar que as notificações constantes e os estímulos digitais dificultam a concentração contínua, especialmente entre crianças e adolescentes, cujo córtex pré-frontal ainda está em desenvolvimento, tornando-os mais vulneráveis à distração e com menor resistência ao engajamento prolongado em tarefas que exigem esforço cognitivo.

Figura 9. Auto percepção do processamento atencional e consumo de informações rápidas

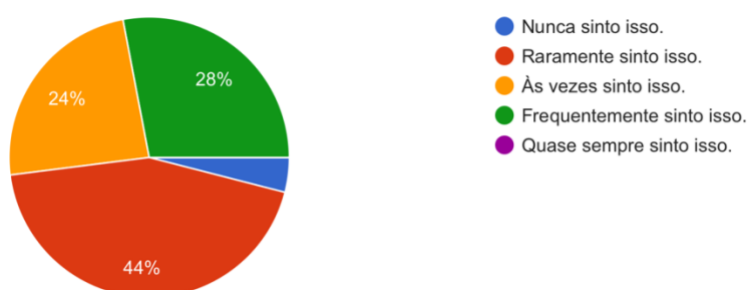


Fonte: dados da pesquisa, 2025

A leitura obtida a partir da análise dos dados acima, infere-se que maior parte dos estudantes percebe impactos do consumo de informações rápidas e fragmentadas sobre a capacidade de processar conteúdos mais longos e detalhados. Observa-se que 48% afirmam que esse tipo de consumo afeta moderadamente sua atenção, enquanto 24% relatam que afeta muito. Além disso, 28% consideram que afeta pouco, não havendo registros da opção “não afeta”. Esse conjunto de resultados evidencia que, em diferentes intensidades, a totalidade dos participantes reconhece algum prejuízo no processamento de informações mais extensas, sugerindo uma atenção cada vez mais adaptada a estímulos curtos e imediatos.

Essa análise dialoga com Turkle (2011), ao argumentar que o uso excessivo das redes sociais tende a promover um ambiente de superficialidade, no qual a reflexão aprofundada é constantemente interrompida por distrações digitais, dificultando o engajamento cognitivo necessário à compreensão de conteúdos mais complexos.

Figura 10. Necessidade de estar em movimento perante a ausência de acesso a telas



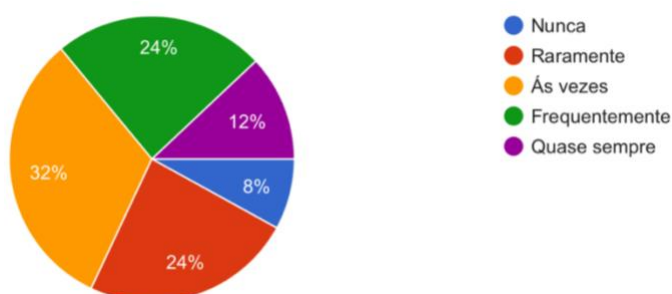
Fonte: dados da pesquisa, 2025

Os resultados obtidos a partir da leitura dos dados acima demonstram que 44% dos estudantes relatam raramente sentir impaciência, irritação ou inquietação quando estão sem acesso às telas. Ainda assim, observa-se que 24% afirmam vivenciar essas sensações às vezes e 28% frequentemente, o que revela que uma parcela considerável dos participantes apresenta reações emocionais diante da limitação do uso de dispositivos digitais.

Esse comportamento indica que a ausência das telas pode gerar desconforto em diferentes níveis, a depender das características individuais e do contexto em que os adolescentes estão inseridos. À luz do Determinismo Recíproco proposto por Bandura (1986), tais resultados evidenciam a interação entre fatores pessoais, comportamentais e ambientais, na qual os jovens não apenas respondem aos estímulos do ambiente digital,

mas também constroem ativamente seus hábitos e formas de lidar com a tecnologia no cotidiano.

Figura 11. O uso de telas e a correlação entre a dificuldade de relaxamento e sono

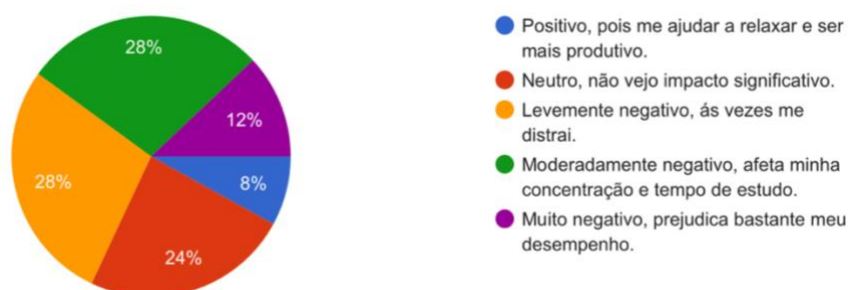


Fonte: dados da pesquisa, 2025

Os resultados observados a partir da leitura dos dados cima, indicam que, após sessões intensas de jogos ou vídeos muito estimulantes, 32% dos estudantes relatam sentir esses efeitos às vezes, 24% frequentemente e 12% quase sempre. Em contrapartida, 24% afirmam raramente vivenciar essa condição e 8% relatam nunca apresentar tais efeitos. Esses dados evidenciam que uma parcela expressiva dos participantes percebe alterações no nível de ativação corporal e na capacidade de relaxamento após o uso de telas.

Sob tal óptica, esses achados dialogam com Marciano (2025), ao apontar que a utilização prolongada de mídias digitais por adolescentes está associada a mudanças nos sistemas cerebrais de recompensa e de controle cognitivo. A liberação recorrente de dopamina tende a dificultar o relaxamento e o sono, comprometendo processos de autorregulação fundamentais para a atenção, a aprendizagem e o desempenho escolar.

Figura 12. Percepção dos estudantes sobre o impacto das telas no desempenho escolar



Fonte: dados da pesquisa, 2025

Os resultados indicam percepções variadas dos estudantes quanto ao impacto do tempo dedicado às telas para lazer em seus resultados escolares. Observa-se que 28%

avaliam esse impacto como moderadamente negativo, enquanto 12% o consideram muito negativo, apontando prejuízos mais significativos no desempenho. Além disso, 28% relatam impacto levemente negativo, associado à distração ocasional, e 24% afirmam não perceber impacto significativo, caracterizando uma avaliação neutra. Apenas 8% consideram o uso das telas positivo, por acreditarem que contribui para relaxamento e produtividade.

Assim, a leitura desses dados evidencia que, para uma parcela expressiva dos estudantes, o uso de telas tende a interferir nos processos atencionais implicados na aprendizagem. Tal percepção dialoga com Lima (2005), ao compreender a atenção como função cognitiva central para a organização dos demais processos mentais. A dificuldade em manter a atenção sustentada e seletiva, bem como a necessidade constante de alternância entre estímulos, pode comprometer o foco em atividades escolares, especialmente aquelas que exigem uma concentração mais prolongada. Sob a perspectiva psicopedagógica, esses achados reforçam a importância de intervenções que favoreçam o desenvolvimento e a autorregulação da atenção no contexto escolar.

Figura 13. O uso intensivo de telas e alterações na capacidade de concentração



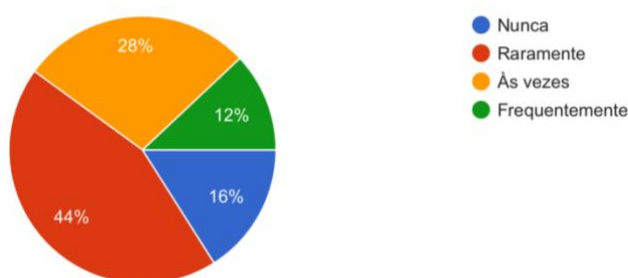
Fonte: dados da pesquisa, 2025

No que diz respeito à capacidade de concentração ao longo dos últimos anos, os resultados revelam que uma parcela significativa dos estudantes percebe uma diminuição nesse aspecto. Observa-se que 40% afirmam identificar essa redução e a relacionam ao uso intensivo de telas, enquanto 44% também percebem a diminuição, embora não saibam precisar se ela está diretamente associada às telas. Em contrapartida, 16% relatam não perceber alterações em sua concentração, não havendo registros de melhora.

Fazendo referência e interligação ao referencial teórico apresentado anteriormente, esses achados sugerem possíveis prejuízos nos processos atencionais

necessários para a aprendizagem, especialmente em tarefas que demandam leitura contínua, acompanhamento de aulas presenciais e processamento de informações mais complexas. Nesse sentido, conforme apontam Capovilla e Dias (2008), tais alterações no funcionamento da atenção podem refletir diretamente no desempenho escolar, o que indica a importância de intervenções psicopedagógicas voltadas ao fortalecimento da concentração e à organização das rotinas de estudo.

Figura 14. O uso de telas e manifestações de inquietação e agitação

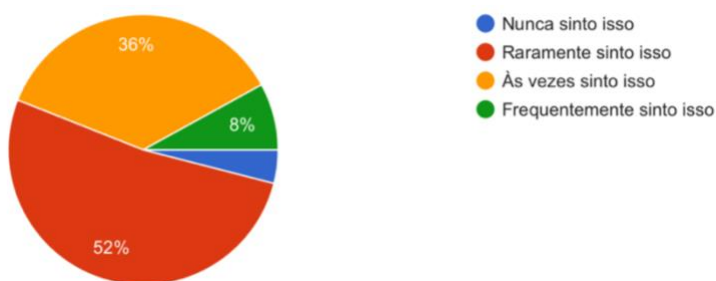


Fonte: dados da pesquisa, 2025

No que diz respeito aos efeitos comportamentais após períodos prolongados de uso de telas, observa-se que a maioria dos estudantes não relata níveis elevados de inquietação. Os dados indicam que 44% afirmam sentir-se raramente agitados, 28% às vezes e 12% frequentemente, enquanto 16% não percebem esse efeito, sugerindo que a irritabilidade ou agitação não se configura como a manifestação predominante entre os participantes.

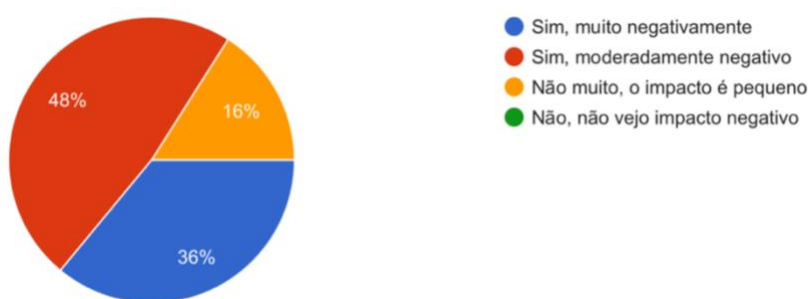
O resultado desses dados reforça a compreensão de que os impactos do uso intensivo de telas tendem a se expressar de forma mais significativa nos processos atencionais e cognitivos do que em comportamentos externos de inquietação. Em consonância com essa leitura, Santos *et al.* (2023) apontam que o aumento do tempo de exposição a dispositivos digitais está consistentemente associado a dificuldades relacionadas à atenção, ao comportamento e à regulação emocional, sendo os prejuízos atencionais um dos achados mais recorrentes na literatura analisada.

Sob a perspectiva psicopedagógica, tais resultados sinalizam que, mesmo quando a inquietação não se apresenta de maneira intensa, podem estar presentes comprometimentos sutis, porém relevantes, na capacidade de concentração, autorregulação e engajamento em atividades escolares prolongadas, o que demanda atenção no acompanhamento do processo de aprendizagem.

Figura 15. Reações emocionais frente à limitação do uso de telas

Fonte: dados da pesquisa, 2025

No que diz respeito às reações emocionais diante da interrupção ou limitação do uso de telas, os dados indicam que 52% dos participantes relatam raramente sentir irritação ou frustração, enquanto 36% afirmam vivenciar essas sensações apenas às vezes. Em contrapartida, apenas 8% referem sentir-se frequentemente irritados, e 4% declaram nunca experimentar esse tipo de reação. Esses resultados sugerem que manifestações de irritabilidade associadas ao uso de telas não se configuram como predominantes entre os estudantes investigados. Essa leitura de dados encontra respaldo no relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024), que aponta que cerca de 11% dos adolescentes apresentam comportamentos problemáticos relacionados às mídias digitais, indicando que os impactos mais intensos atingem uma parcela minoritária da população. Assim, observa-se que, neste grupo, os efeitos do uso de telas tendem a se expressar de forma mais consistente nas funções cognitivas, especialmente na atenção, do que em reações emocionais como irritabilidade ou frustração.

Figura 16. Percepção o impacto do uso intensivo de telas na atenção e/ou agitação

Fonte: dados da pesquisa, 2025

Destarte, a partir da análise do último conjunto de dados, no que diz respeito à percepção dos participantes sobre os impactos do uso intenso de telas em sua capacidade

de atenção e/ou níveis de agitação no cotidiano, os dados evidenciam que a maioria reconhece efeitos negativos. Observa-se que 48% dos respondentes avaliam esse impacto como moderadamente negativo, enquanto 36% consideram que o uso de telas influencia muito negativamente tais aspectos. Em contrapartida, 16% afirmam perceber um impacto pequeno, não havendo registros de participantes que neguem completamente a influência negativa.

À luz da Psicopedagogia, tais resultados reforçam a compreensão de que as dificuldades atencionais não devem ser analisadas de forma isolada ou exclusivamente individual, mas contextualizadas a partir das interações entre o sujeito, o ambiente e as práticas culturais contemporâneas. Conforme assinalam Sousa *et al.* (2023), a hiperconectividade tem reconfigurado as dinâmicas educacionais e sociais, exigindo novos olhares sobre os modos de aprender e de se relacionar com o conhecimento.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

À luz dos resultados obtidos, constata-se que o objetivo geral da pesquisa foi plenamente alcançado, ao evidenciar a relação entre o uso de telas e as alterações nos processos atencionais e comportamentais dos estudantes. Os dados analisados demonstraram maior comprometimento da atenção sustentada quando comparado aos indicadores de hiperatividade, sugerindo que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos incide, de forma mais significativa, sobre os aspectos cognitivos da atenção do que sobre manifestações comportamentais de agitação.

No que concerne aos objetivos específicos, o mapeamento dos padrões de uso de telas revelou uma exposição prolongada e frequente aos dispositivos digitais. Paralelamente, identificou-se que os estudantes apresentam percepção crítica acerca dos efeitos desse uso sobre sua capacidade de concentração em atividades acadêmicas e em contextos não mediados por tecnologias, reconhecendo o uso indiscriminado das telas como um fator central para a desatenção vivenciada.

Quanto à autoavaliação relacionada à hiperatividade, agitação e irritabilidade, especialmente em momentos de restrição do uso de telas, os resultados apontaram baixa incidência dessas manifestações. Em comparação ao expressivo aumento nos indicadores de desatenção, os sintomas relacionados à hiperatividade mostraram-se pouco frequentes ou quase inexistentes, o que sugere que o impacto do uso excessivo de telas se manifesta de forma mais acentuada na esfera atencional do que comportamental ou motora.

No âmbito, e sob a perspectiva psicopedagógica, tais achados reforçam a compreensão de que as dificuldades atencionais associadas ao uso excessivo de telas constituem um desafio relevante no processo de ensino e aprendizagem, demandando intervenções que considerem não apenas o comportamento observável, mas também os processos cognitivos e autorregulatórios dos estudantes. Tal constatação reforça a importância de intervenções preventivas e educativas que promovam o uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais, bem como estratégias que favoreçam o desenvolvimento da autorregulação, da atenção sustentada e do engajamento em atividades não digitais. Ademais, destaca-se a relevância de ações integradas entre escola, família e profissionais da educação, visando minimizar os impactos negativos da hiperconectividade e o fortalecimento das funções atencionais no contexto escolar.

Diante desses achados, reconhece-se que a pesquisa apresenta limitações, como o recorte amostral restrito a uma única instituição, o que não permite generalizações amplas, ainda, é imprescindível destacar a ausência de estudos que abordem a temática, bem como a carência de artigos científicos que dissertem de forma aprofundada a atuação psicopedagógica no âmbito escolar. Contudo, é importante destacar que tais achados dizem respeito à autoavaliação dos participantes, não configurando diagnóstico clínico, mas sinalizando possíveis impactos cognitivos relacionados ao uso indiscriminado de dispositivos eletrônicos. Assim, os dados obtidos oferecem subsídios significativos para futuras investigações e práticas psicopedagógicas, contribuindo para a compreensão crítica dos efeitos do uso excessivo de telas na atenção dos adolescentes e para a construção de estratégias que promovam uma aprendizagem mais saudável e significativa.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Manual diagnóstico e estatístico de distúrbios mentais (DSM-5-TR)**. 5. ed. rev. Washington: American Psychiatric Publishing, 2023
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.
- BANDURA, A. **Social Cognitive Theory**. [s.l.]: John Wiley & Sons, 2023.
- BANDURA, Albert. **Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
- BARKLEY, R. A. **Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade: manual para diagnóstico e tratamento**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BERNARDINO, I. I.; MACHADO, L. **Uso de telas por crianças e adolescentes**. Instituto Vero, 2024. Disponível em: <https://bit.ly/3x2CbRR>. Acesso em: 01 nov. 2024.
- BOSSA, N. A. **A Psicopedagogia no Brasil – Contribuições a partir da prática**. 5. ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2019.
- BRASIL. Lei nº 15.100, de 2025. **Proíbe o uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais durante aulas, recreios e intervalos em todas as etapas da educação básica**. Diário Oficial da União, Brasília, 2025.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Restrição ao uso do celular nas escolas já está valendo**. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/fevereiro/restricao-ao-uso-do-celular-nas-escolas-ja-esta-valendo>. Acesso em: 01 nov. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde do adolescente e do jovem**. Brasília: Ministério da Saúde, s.d. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente/saude-do-adolescente-e-jovens>. Acesso em: 20 nov. 2025.
- COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. **Pesquisa TIC Kids Online Brasil – 2023** [livro eletrônico]. São Paulo: CGI.br, 2024. Disponível em: https://cetic.br/media/analises/tic_kids_online_brasil_2023/principais_resultados.pdf. Acesso em: 05 dez. 2025
- COSTA JÚNIOR, J. F. *et al.* **Educando com tecnologia: o futuro da inteligência artificial no ensino superior**. Observatório de la Economía Latinoamericana, [s.l.], v. 22, n. 8, p. e6298, 2024. DOI: 10.55905/oelv22n8-137. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/6298>. Acesso em: 01 nov. 2024.
- COSTA JÚNIOR, J. F.; MORAES, L. S.; LOPES, L. C. L. **Reflexões sobre as TICs – Tecnologias da Informação e Comunicação e as Metodologias Ativas no Processo**

de Ensino-aprendizagem. In: CAVALHEIRO, C. N.; LIMA, L. K. A. (org.). Caminhos da Educação: Concepções e Desdobramentos. v. 2. Formiga: Editora MultiAtual, 2022. p. 41–62. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/717446>. Acesso em: 01 nov. 2024.

DA SILVA, Erivaldo Justino *et al.* **Tdah e aprendizagem escolar: Desafios, estratégias pedagógicas e inclusão educacional.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 11, n. 5, p. 4504-4522, 2025.

FREIRE, K. M. de A. *et al.* **O uso da tecnologia na construção de ambientes de aprendizagem colaborativos e inclusivos.** Revista Internacional de Estudos Científicos, [s.l.], v. 1, n. 2, p. 51–70, 2023. DOI: 10.61571/riec.v1i2.118. Disponível em: <https://periodicos.educacaotransversal.com.br/index.php/riec/article/view/118>. Acesso em: 01 nov. 2024.

GREENFIELD, S. **Mind Change: how digital technologies are leaving their mark on our brains.** London: Rider, 2015.

HAIDT, J. **A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais.** Trad. Lígia Azevedo. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

JACINTO, E. I. *et al.* **Impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos associados à neuroplasticidade infantil.** RESU – Revista Educação em Saúde, [s.l.], v. 12, supl. 1, p. 84–84, 2024. Disponível em: <https://revistas.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/7437/5186>. Acesso em: 01 nov. 2024.

LIMA, Ricardo Franco de. **Compreendendo os Mecanismos Atencionais.** Ciênc. Cogn., Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 113-122, nov. 2005. ISSN 1806-5821. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-58212005000300013&script=sci_arttext. Acesso em: 17 jan. 2026

MARCIANO, Laura; DUBICKA, Bernadka; MAGIS-WEINBERG, Lucía; MORESE, Rosalba; VISWANATH, Kasisomayajula; WEBER, René. **Digital Media, Cognition, and Brain Development in Adolescence.** In: CHRISTAKIS, Dimitri A.; HALE, Lauren (eds.). Handbook of Children and Screens: Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence. Cham: Springer, 2025. p. 21–29. DOI: 10.1007/978-3-031-69362-5_4.

MENDES, T.; SILVA, J. **Intervenção psicopedagógica em dificuldades de aprendizagem: uma abordagem prática.** Psicologia Escolar e Educacional, v. 25, n. 2, p. 145–159, 2019.

MOURA, A. A.; MARTINS, E. D.; MOURA, V. A.; MARTINS, A. P. A **psicopedagogia e suas estratégias facilitadoras no processo de aprendizagem.** Revista on line de Política e Gestão Educacional, v. 23, n. 2, p. 479-493, 2019. DOI: 10.22633/rpge.v23i2.12654.

NEOPHYTOU, E.; MANWELL, L.; EIKELBOOM, R. **Effects of Excessive Screen Time on Neurodevelopment, Learning, Memory, Mental Health, and Neurodegeneration: a Scoping Review**. *International Journal of Mental Health and Addiction*, v. 19, p. 724–744, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00182-2>. Acesso em: 28 fev. 2026.

PONTES, I. A. M. **Atuação psicopedagógica no contexto escolar: manipulação, não; contribuição, sim**. *Revista Psicopedagogia*, São Paulo, v. 27, n. 84, p. 417–427, 2010. Disponível em: <https://psicopedagogia.emnuvens.com.br/revista/article/view/673>. Acesso em: 19 mar. 2026.

ROHDE, L. A. *et al.* **Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

SANTOS, R. M. S. *et al.* **The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review**. *BMC Psychology*, v. 11, n. 127, 2023. Disponível em: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01166-7>. Acesso em: 13 mar. 2026.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes inquietas – TDAH: Desatenção, hiperatividade e impulsividade**. 4ª ed. São Paulo: Globo, 2014.

SOUSA, M. A. de M. A. *et al.* **Inclusão Digital: perspectivas futuras e desafios em potencial**. *Revista Internacional de Estudos Científicos*, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 199–219, 2023. DOI: 10.61571/riec.v1i2.125. Disponível em: <https://periodicos.educacaotransversal.com.br/index.php/riec/article/view/125>. Acesso em: 16 mar. 2026.

TURKLE, S. **Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other**. New York: Basic Books, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Teens, screens and mental health: new WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents**. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 25 set. 2024. Comunicado de imprensa. Disponível em: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>. Acesso em: 05 fev. 2026.

SANTOS, R. M. S. *et al.* **The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review**. *BMC Psychology*, v. 11, n. 127, 2023. Disponível em: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01166-7>. Acesso em: 12 mar. 2026.

APÊNDICES

Qual seu gênero? ☐ Masculino ☐ Feminino	Em um dia comum de semana (segunda a sexta), qual é o tempo médio que você passa usando telas (celular, computador, tablet, TV) para lazer e redes sociais? ☐ Menos de 2 horas ☐ De 2 a 4 horas ☐ De 4 a 6 horas ☐ Mais de 6 horas	Quantas horas, em média, você dedica a uso de telas para fins de estudo (pesquisas, trabalhos, aulas on-line) em um dia comum de semana? ☐ Nenhuma ☐ Menos de 1 hora ☐ De 1 a 3 horas ☐ Mais de 3 horas	Com que frequência você usa o celular ou outras telas, antes de dormir? ☐ Nunca ☐ Raramente (1 - 2 vezes por semana) ☐ Na maioria das noites (3 - 5 vezes por semana) ☐ Quase todas as noites (6 - 7 vezes por semana)
Qual a sua faixa etária? ☐ 15 - 16 anos ☐ 17 - 18 anos ☐ 19 anos ou mais	Você já se pegou usando telas por mais tempo do que o planejado, mesmo sabendo que deveria estar fazendo outra coisa (estudar, dormir, etc)? ☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Às vezes ☐ Frequentemente ☐ Quase sempre	Com que frequência você se sente "preso(a)" se com dificuldade de parar de usar uma tela, mesmo quando não está mais achando o conteúdo interessante? ☐ Nunca sinto isso ☐ Raramente sinto isso ☐ Às vezes sinto isso ☐ Frequentemente sinto isso ☐ Quase sempre sinto isso	Quando você precisa mudar de uma atividade com tela para atividade sem tela (ex: sair do jogo online para fazer o dever), você sente que leva mais tempo para "desligar" e focar na nova tarefa escolar? ☐ Não, a transição é fácil. ☐ Raramente levo mais tempo. ☐ Às vezes levo mais tempo. ☐ Frequentemente levo mais tempo ☐ Quase sempre levo mais tempo.
Em que tipo de conteúdo você mais se envolve nas telas? (fora do estudo) ☐ Vídeos curtos (TikTok, Reels, Shorts) ☐ Jogos on-line e interativos ☐ Redes sociais (rolagem infinita, postagens) ☐ Séries/Filmes longos ☐ Outros			Você sente que a quantidade de informações rápidas e fragmentadas que você consome nas telas (ex: notícias curtas, posts rápidos) afeta sua capacidade de processar informações mais longas e detalhadas? ☐ Não, não afeta. ☐ Pouco afeta. ☐ Moderadamente afeta. ☐ Muito afeta.
Quando você está sem acesso às telas por um tempo (ex: em um lugar em internet, proibido o uso de aparelhos eletrônicos ou quando os pais limitam o acesso), você se sente mais impaciente, irritado(a) ou com uma necessidade de se movimentar ou fazer algo? ☐ Nunca sinto isso. ☐ Raramente sinto isso. ☐ Às vezes sinto isso. ☐ Frequentemente sinto isso.	Você já percebeu que, após sessões intensas de jogos ou vídeos muito estimulantes, você fica com mais energia e dificuldade para relaxar ou dormir? ☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Às vezes ☐ Frequentemente ☐ Quase sempre	Em relação aos seus resultados escolares, você acredita que o tempo dedicado às telas (lazer) tem um impacto: ☐ Positivo, pois me ajuda a relaxar e ser mais produtivo. ☐ Neutro, não vejo impacto significativo. ☐ Levemente negativo, às vezes me distrai. ☐ Moderadamente negativo, afeta minha concentração. ☐ Muito negativo, prejudica bastante meu desempenho.	Você sente que sua capacidade de concentração em livros, filmes longos ou aulas presenciais diminuiu ao longo do tempo, em comparação com anos anteriores, e isso atribui, em parte ao uso intensivo de telas? ☐ Sim, percebo uma diminuição e relaciono com as telas. ☐ Sim, percebo uma diminuição, mas não sei se é p... ☐ Não percebo diminuição na minha concentração ☐ Minha concentração melhorou
Quando você tenta parar de usar telas ou o acesso é limitado, você se sente mais irritado(a), frustrado(a)? ☐ Nunca sinto isso ☐ Raramente sinto isso ☐ Às vezes sinto isso ☐ Frequentemente sinto isso	Em sua opinião, o uso intenso de telas influencia negativamente sua capacidade de atenção e/ou sua agitação no dia a dia? ☐ Sim, muito negativamente ☐ Sim, moderadamente negativo ☐ Não muito, o impacto é pequeno ☐ Não, não vejo impacto negativo		

A- Questionário Semiestruturado

Impactos do uso de telas: uma perspectiva psicopedagógica

Você está sendo convidado(a) para participar como voluntário(a) de uma pesquisa desenvolvida pela discente Thaliny Gonçalves de Albuquerque, sob a orientação Profª Drª Thereza Sophia Jácome Pires, como parte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da graduação em Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), que tem como objetivo analisar a percepção de estudantes do 2º ano do Ensino Médio, de uma escola da rede pública de ensino de João Pessoa/PB, sobre a relação entre seus padrões de uso de telas e a manifestação de sintomas de desatenção e hiperatividade.

Sua participação consiste no preenchimento de um questionário online, com perguntas fechadas sobre a sua autopercepção acerca do uso de telas no seu dia a dia. A participação é voluntária, gratuita, sem qualquer custo e sem previsão de benefício financeiro. Você pode desistir a qualquer momento, sem prejuízos ou penalidades. O tempo estimado de preenchimento é de 10 a 15 minutos.

Todas as informações fornecidas serão mantidas em sigilo, utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos e tratadas de forma ética, conforme previsto na Resolução CNS nº 466/2012, que regulamenta pesquisas com seres humanos. Os dados não serão divulgados individualmente, apenas de forma anônima e agrupada, com total confidencialidade.

A pesquisadora está disponível para esclarecer dúvidas por meio do e-mail: albuquerquethaliny@gmail.com

Ao clicar na opção **"CONCORDO em participar da pesquisa"**, você declara ter lido e compreendido todas as informações acima, estando de acordo em participar voluntariamente da pesquisa.

Caso não concorde, basta fechar essa aba do seu dispositivo móvel.

Desde já, agradeço imensamente sua colaboração! ❤️

B- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

AGRADECIMENTOS

Início agradecendo a Deus, por me sustentar e iluminar até aqui; a Nossa Senhora e ao meu anjo Rafael, por todo cuidado e proteção ao longo desse caminho. Sem Eles, nada disso seria possível

Gostaria de agradecer a minha tia Neuma por todo apoio incondicional, essa vitória também é sua!

Meus pais sempre me disseram, com um sorriso no rosto, que eu vivia no País das Maravilhas. Talvez porque eu sempre tivesse o olhar curioso, a imaginação inquieta e a sensibilidade à flor da pele. Cresci ouvindo isso sem imaginar que, um dia, compreenderia o quanto essas palavras eram, na verdade, um presente. A menina que vocês criaram — curiosa, imaginativa e cheia de esperança — aprendeu que viver no “País das Maravilhas” não é fugir da realidade, mas ter coragem de enxergá-la com sensibilidade e desejar transformá-la. E assim como a Alice, precisei atravessar caminhos desconhecidos, enfrentar inseguranças e crescer entre dúvidas e descobertas. Se hoje concluo este ciclo, é porque carrego em mim a base sólida que vocês construíram com amor, esforço e fê. Cada conquista minha tem raízes no cuidado de vocês, obrigada papai e mamãe, dedico esse sucesso a vocês, que sob muito sol me fizeram chegar até aqui, pela sombra e com água fresca.

Aos meus “Falha na comunicação”, que durante toda essa jornada foram abrigo nos dias de cansaço, força quando duvidei de mim e presença constante nas minhas conquistas e também nas fragilidades. Riram comigo (e de mim, faz parte), choraram comigo, enfrentaram minhas inseguranças ao meu lado e comemoraram cada passo como se fosse de vocês. Obrigada, por serem casa em meio ao caos, por me ensinarem tanto sobre a vida e suas múltiplas perspectivas, e por me lembrarem todos os dias que eu nunca caminho sozinha.

À minha orientadora Thereza Sophia e coorientadora Milena Vega, minha gratidão pela condução atenta e por contribuírem de forma tão significativa para este trabalho e para minha caminhada.

Ao meu João Pedro, meu melhor amigo, meu lar e minha companhia favorita. Obrigada por dividir a vida comigo de um jeito tão leve e verdadeiro, por estar presente em tudo — nas risadas, nos dias difíceis e também nas pequenas coisas do cotidiano. Com você, tudo ganha mais sentido, e até o que é incerto fica mais fácil de atravessar. Obrigada por cuidar de mim com tanto carinho, por me apoiar sempre e por ser esse lugar seguro

onde eu posso ser eu, sem medo. Ter você comigo é, sem dúvida, a parte mais bonita de todas as minhas conquistas.