VIDAS, TELAS E CONEXÕES

Reflexões sobre hiperconectividade, relações humanas e sentido



PsySon
www.psyson.org

VIDAS, TELAS E CONEXÕES

Reflexões sobre hiperconectividade, relações humanas e sentido



PsySon
www.psyson.org

ORGANIZADORES

Luciana Balko Perillo

Psicóloga Clínica em Terapia Cognitivo Comportamental, EMDR e especializanda em neurociências do desenvolvimento humano.
CRP 06/154645

Ivan Dario Mancilla Amaya

Psicólogo Clínico de Casais e Família, EMDR
MBA em liderança e gestão de famílias
CRP 07/33958

Roselaine Vieira Sônego

Psicóloga Clínica Sistêmica Familiar, EMDR, Brainspotting e Neuromodulação
Mestre em Educação e Desenvolvimento Humano – UEL
CRP 08/38610

AUTORES

DIOVAN CRUZ - CRM- SP – 180.888
GUADALUPY OLIVEIRA - CRP 02/18045
IVAN DARIO MANCILLA AMAYA – 07/33958
KASSANDRA ARIELE FUCKS SOARES VARGAS – CRP06/212484
KEILA CRISTINA BOMFIM – CRP 08/20803
NESTOR BRUNO – LPPC - 44659
RAFAEL LOPES SALES E SILVA - CRP 06/73946
ROSELAINE VIEIRA SÔNEGO – CRP 08/38610
TAÍNA VASCONCELOS MARQUES - CRP 02/16658
THAIS SEIDEL DE SOUZA MARQUES – CRP 06/91343
TATIANA ALVARENGA DE OLIVEIRA – CRP 06/201341

DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO: VALTER ELENO

VIDAS, TELAS E CONEXÕES

1 EDIÇÃO - 2026

Ivan D Mancilla.
Luciana Balko Perillo.
Roselaine Vieira Sônego.

REVISÃO TÉCNICO-CIENTÍFICO

Roselaine Vieira Sônego

Psicóloga Clínica pela Univille- SC, Pedagoga pela UNASP, SP. Especialista em: Terapia Sistêmica Familiar pela FLT, São Bento do Sul, SC; Psicopedagogia Clínica pelo UNASP, SP e Administração Escolar pela SPEI. Mestre em Educação e Desenvolvimento Humano – UEL

REVISÃO DE LÍNGUA PORTUGUESA

Tatiana Alvarenga de Oliveira

Graduada em Licenciatura Plena em Letras (Português/Inglês) pela Fac, Oswaldo Cruz. Psicóloga Clínica. Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental, Especialização em andamento: Terapia Sistêmica Familiar pelo UNASP- EC e formação em EMDR pela Traumaclinic

APRESENTAÇÃO

A Profundidade dos Vínculos na Era do Instante

Viver na era digital nos colocou diante de um paradoxo sem precedentes: nunca estivemos tão hiperconectados e, ao mesmo tempo, tão desafiados a manter a profundidade da nossa atenção, dos nossos pensamentos e dos nossos vínculos. O fluxo contínuo de estímulos e o consumo automatizado de telas vêm moldando silenciosamente a forma como nos relacionamos com o mundo, com os outros e com nós mesmos. Em meio a notificações constantes, conteúdos instantâneos e estímulos que disputam nossa presença, torna-se urgente perguntar: entre tantas conexões, a que — e a quem — estamos realmente conectados?

O título desta revista informativa — **Vidas, Telas e Conexões** — nasce justamente desse chamado à reflexão. Ele não propõe uma negação da tecnologia, mas um convite ao uso mais consciente, humano e equilibrado dos recursos digitais. A tela pode ampliar mundos, aproximar pessoas e facilitar descobertas; porém, quando ocupa o lugar da escuta, do silêncio, do encontro e da convivência, corre o risco de empobrecer aquilo que há de mais essencial em nossa experiência: a capacidade de estar presente.

Para o indivíduo, o preço dessa aceleração recai sobre a arquitetura da mente. O hábito de deslizar por conteúdos fugidios substitui o esforço da reflexão genuína, alimentando a falsa sensação de erudição enquanto esvazia a memória de longo prazo e enfraquece a capacidade de sustentar o foco. O que deveria ser ferramenta de expansão muitas vezes se converte em isolamento subjetivo e fuga do tédio necessário para a elaboração psíquica.

No tecido familiar e social, essa dinâmica reverbera de maneira ainda mais aguda. Pais, educadores e profissionais da saúde testemunham cotidianamente o esgarçamento dos espaços de escuta e a substituição da presença viva por interações fragmentadas. Em meio à pressa algorítmica e à polarização de raciocínios, perdem-se o ritmo biológico, o contato com o ar livre e o tempo precioso da convivência face a face.

Esta revista informativa nasce, portanto, como um convite à pausa e à reflexão. Mais do que apontar os riscos do excesso digital, o objetivo é oferecer um subsídio sensível e fundamentado para que psicólogos, educadores, profissionais da saúde e famílias possam resgatar o valor da mediação humana, do pensamento crítico e da reconexão com a nossa essência relacional.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 05

SUMÁRIO 06

INTRODUÇÃO 07

1 GERAÇÃO A UM CLIQUE DO PRAZER: Neurobiologia da recompensa, busca por prazer e autorregulação na era da hiperconectividade 08

2 CASAIS HIPERCONECTADOS E EMOCIONALMENTE DISTANTES 12

3 ENTRE A CONEXÃO DIGITAL E A PRESENÇA: A tecnologia na relação mãe-bebê 18

4 QUE INFÂNCIA É ESSA? Como o mundo digital está transformando a infância e quais caminhos ainda podem ser adotados para protegê-la 24

5 HIPERCONECTIVIDADE NA ADOLESCÊNCIA: Riscos, oportunidades e caminhos de equilíbrio 32

6 DESLIGAR A TELA NÃO ENCERRA A HISTÓRIA 42

7 TELAS E PESSOAS NEURODIVERGENTES 46

8 HIPERCONECTIVIDADE E APRENDIZAGEM: O papel da escola 52

9 MAIS CONEXÃO, MENOS EXCESSO: Tecnologia Saudável para Pessoas Idosas 58

10 HIPERCONECTADOS, MAS CONECTADOS A QUÊ? Tecnologia, espiritualidade e busca de sentido 64

INTRODUÇÃO

Entre telas, tecnologias e uínculos: caminhos para uma presença possíuel

Olhar para trás e perceber a velocidade com que o mundo se transformou é um exercício fascinante. Quem testemunhou a transição das antigas televisões preto e branco de válvula — que exigiam tempo para "esquentar" — para as modernas telas coloridas de alta definição que hoje acumulam as funções de cinema, computador e central de entretenimento, carrega no próprio histórico o retrato de uma revolução. Passamos dos discos de vinil e dos filmes fotográficos de rolo para o fluxo instantâneo de dados, acompanhando de perto cada salto que redesenhou o trabalho, a comunicação e o lazer.

Vale lembrar que o estranhamento diante da inovação nunca é exclusividade do presente. Cada geração anterior enfrentou seus próprios dilemas com as novidades: fossem as preocupações parentais com as horas em frente à TV de tubo, o volume excessivo dos fones de ouvido ou os hábitos que pareciam disruptivos em sua época.

No entanto, o cenário atual e o que se desenha para o futuro apresentam uma dinâmica inédita. Já vivemos em casas cujas funções são controladas inteiramente na palma da mão, e vislumbramos a chegada de robôs assistivos projetados para auxiliar em tarefas domésticas e no cuidado de idosos.

Paralelamente, a própria medicina evoluiu de forma extraordinária, permitindo que a ciência observe, por meio de avançadas neuroimagens, os impactos diretos e profundos que o ambiente — tanto o natural quanto o tecnológico — exerce sobre a estrutura e o funcionamento do cérebro humano. Como a inovação digital caminha em um ritmo muitas vezes mais acelerado do que a capacidade de adaptação da nossa espécie, criamos uma lacuna de regulação e bem-estar.

Diante disso, o que será que nos aguarda nos próximos capítulos e como devemos nos preparar para esse futuro hipertecnológico? É justamente para responder a essas indagações que esta revista informativa se torna um recurso tão valioso.

Vidas, Telas e Conexões propõe exatamente este percurso: reunir evidências científicas e reflexões sobre o uso excessivo de telas nas diferentes fases da vida, oferecendo um guia essencial para famílias, educadores, psicólogos e profissionais da saúde. Mais do que apontar riscos, a revista convida a construir um letramento digital sensível e ético, colocando a tecnologia a serviço da vida — e não o oposto. Que esta leitura seja uma pausa para desligar o excesso e escolher as conexões que nos aproximam da vida. Uma excelente leitura!

Tatiana Alvarenga de Oliveira
Psicóloga Clínica – CRP 06/201431



01 GERAÇÃO A UM CLIQUE DO PRAZER

Neurobiologia da recompensa, busca por prazer e autorregulação na era da hiperconectividade

Taína Vasconcelos
Psicóloga Clínica - CRP 02/16658

ESCANEIE O QR CODE E LEIA O ARTIGO COMPLETO

Talvez o maior desafio da era digital não seja apenas estar conectado ao mundo, mas aprender a não se desconectar de si mesmo.

Esta revista informativa foi elaborada para orientar o público geral sobre a relação entre tecnologia, busca por prazer, atenção e autorregulação emocional. O objetivo não é condenar o uso de celulares, redes sociais ou outros recursos digitais, mas ajudar cada pessoa a compreender melhor como esses estímulos podem influenciar hábitos cotidianos e escolhas pessoais.

O material segue uma proposta de educação em saúde psicológica, com base no artigo "Geração a um clique do prazer", de Taína Vasconcelos, e em estudos citados pela autora sobre dopamina, recompensa, atenção, redes sociais e saúde mental.

O QUE É DOPAMINA?

A dopamina é uma substância produzida pelo corpo que participa da comunicação entre células nervosas, chamada neurotransmissor. Ela está envolvida em funções como movimento, aprendizagem, motivação, atenção, tomada de decisão e processamento de recompensas. Por isso, dizer que a dopamina é apenas a "substância do prazer" é uma simplificação inadequada (Berke, 2018; Klein et al., 2019).

Em termos simples, a dopamina ajuda o cérebro a perceber o que pode ser importante, interessante ou recompensador. Ela participa da expectativa e da motivação para buscar algo, mas não explica sozinha todos os comportamentos humanos. Outra importante função desempenhada por ela está em favorecer a aproximação da conquista de uma meta, a aprendizagem de um hábito, a manutenção de um comportamento ou a atualização de uma expectativa, sem que isso corresponda necessariamente ao prazer consciente. Portante, não se trata do prazer, mas da busca por ele.

PRAZER, DESEJO E APRENDIZAGEM

A neurociência diferencia três processos importantes: gostar, querer e aprender. Gostar está relacionado ao prazer sentido; o querer envolve a motivação para buscar uma recompensa; aprender refere-se à associação entre pistas, ações e resultados. Uma pessoa pode continuar procurando novidades nas redes sociais mesmo quando já não sente grande satisfação com isso (Berridge; Robinson, 2016).Esse ponto ajuda a entender por que alguém pode abrir aplicativos repetidas vezes, atualizar páginas ou verificar notificações mesmo sem ter uma necessidade real naquele momento. Muitas vezes, o comportamento é movido pela expectativa de encontrar algo interessante.

POR QUE AS NOTIFICAÇÕES PRENDEM TANTO A ATENÇÃO?

Notificações, curtidas, mensagens e novos conteúdos funcionam como sinais de possíveis recompensas. O cérebro não sabe exatamente o que virá: pode ser uma mensagem importante, uma reação positiva ou uma novidade. Essa incerteza pode aumentar a expectativa e favorecer a repetição do gesto de verificar o celular (Fiorillo; Tobler; Schultz, 2003; Schultz, 2016).

Além disso, estudos indicam que notificações podem interferir na atenção mesmo quando a pessoa não toca no aparelho. A simples presença de um alerta já pode deslocar parte do foco para o que pode ter acontecido (Stothart; Mitchum; Yehnert, 2015).

O excesso de estímulos pode produzir um paradoxo: há muito para ver, ouvir e consumir, mas pouco espaço interno para elaborar o que se vive. A pessoa permanece conectada e, ao mesmo tempo, distante de si. Sabe o que está em alta e o que os outros estão fazendo, mas encontra dificuldade para reconhecer o próprio cansaço, nomear sentimentos ou responder à pergunta: "o que eu realmente quero?"

QUANDO O USO DIGITAL MERECE ATENÇÃO?

O problema não está apenas no tempo de tela, mas na função que o uso digital exerce. O celular pode ser ferramenta de trabalho, estudo, lazer e vínculo. Porém, também pode funcionar como forma automática de evitar o tédio, aliviar ansiedade, adiar tarefas, escapar da solidão ou interromper experiências que exigem espera.

O uso merece atenção quando há perda de controle, prejuízo no sono, queda importante no rendimento, conflitos familiares frequentes, irritabilidade ao tentar reduzir o uso ou abandono de atividades importantes. Esses sinais não confirmam, sozinhos, um diagnóstico, mas indicam a necessidade de observar o contexto e, se necessário, buscar ajuda profissional. Importante observar como a pessoa reage quando é exposta a um tempo sem uso de qualquer tecnologia, essa reação poderá sinalizar se o uso está sendo saudável, dentro do comum ou se haverá sinais que remetem a abstinência e por isso, causam sofrimento.

Importante reforçar que não se tem a pretensão de afirmar que o sujeito deva se privar completamente da tecnologia em seu dia-a-dia, mas que esteja atento a como esse uso tem ocupado sua realidade e se não se trata de uma relação que ultrapassa a utilidade natural do objeto, ocupando assim um papel que camufla dificuldades em lidar com espera, tédio, frustração ou relacionamentos.

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS DE AUTORREGULAÇÃO

1. Mapeie seus gatilhos:
Observe em quais horários, lugares ou emoções você costuma pegar o celular ou qualquer outra tela, automaticamente. Movimentos quase involuntários, sem planejamento prévio, apena pelo hábito de buscar a tela.

2. Reduza notificações não essenciais:
Mantenha alertas apenas para o que realmente precisa de resposta rápida. Notificação contribuem significativamente para a distração.

3. Proteja períodos de foco:
Escolha momentos do dia para realizar uma tarefa por vez, sem alternar constantemente entre aplicativos ou outras tarefas que exijam a mesma atenção, evitando assim que a atenção seja dividida exigindo ainda mais das funções cerebrais.

4. Inclua pausas sem tela:
Experimente esperar em filas, caminhar ou descansar sem preencher todo intervalo com estímulos digitais. Atividades físicas, leitura, estudo, projetos criativos, atividades culturais e outras experiências significativas podem diversificar as fontes de interesse e satisfação.

5. Exercitar a tolerância a espera:
Criar momento do cotidiano que não se tenha uma relação direta com as telas como forma de suprir o tédio ou fuga da frustração da espera. Buscar menor estimulação com o objetivo de não dividir a atenção.

6. Pergunte o que você está buscando:
Antes de abrir uma rede social, questione se há cansaço, ansiedade, solidão, curiosidade, procrastinação ou necessidade de acolhimento e se é isto que está motivando sua busca. Mais do que uma busca, pode parecer uma fuga.

7. Cultive vínculos significativos:
Use a tecnologia para aproximar pessoas, mas preserve espaços de convivência, escuta e reciprocidade fora das redes. Ter espaço de trocas presenciais são essenciais para os relacionamentos.

8. Procure ajuda profissional:
Se houver sofrimento intenso ou prejuízo persistente diante do uso da tecnologia, busque avaliação com psicóloga(o) ou outro profissional de saúde qualificado.

Mensagem final

Reequilibrar a relação com a tecnologia não significa abandonar o mundo digital. Não se trata de colocar o uso como fonte total de prejuízo para a saúde da pessoa, mas entender que uma relação nociva poderá causar sofrimento. Significa recuperar a possibilidade de escolher: quando conectar, por que conectar e como proteger a atenção, os vínculos e o bem-estar. Uma pequena mudança repetida com constância pode ser mais sustentável do que uma regra extrema mantida por pouco tempo.

Referências

BERKE, Joshua D. What does dopamine mean? **Nature Neuroscience**, v. 21, n. 6, p. 787-793, 2018. DOI: 10.1038/s41593-018-0152-y. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29760524/. Acesso em: 09 ago. 2026.

BERRIDGE, Kent C.; ROBINSON, Terry E. Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. **American Psychologist**, v. 71, n. 8, p. 670-679, 2016. DOI: 10.1037/amp0000059. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5171207/. Acesso em: 07 ago. 2026.

FIORILLO, Christopher D.; TOBLER, Philippe N.; SCHULTZ, Wolfram. Discrete coding of reward probability and uncertainty by dopamine neurons. **Science**, v. 299, n. 5614, p. 1898-1902, 2003. DOI: 10.1126/science.1077349. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12649484/. Acesso em: 13 ago. 2026.

KLEIN, Marianne O. et al. Dopamine: functions, signaling, and association with neurological diseases. **Cellular and Molecular Neurobiology**, v. 39, n. 1, p. 31-59, 2019. DOI: 10.1007/s10571-018-0632-3. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30446950/. Acesso em: 10 ago. 2026.

SCHULTZ, Wolfram. Dopamine reward prediction error coding. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 18, n. 1, p. 23-32, 2016. DOI: 10.31887/DCNS.2016.18.1/wschultz. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4826767/. Acesso em: 13 ago. 2026.

STOTHART, Cary; MITCHUM, Ainsley; YEHNERT, Courtney. The attentional cost of receiving a cell phone notification. **Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance**, v. 41, n. 4, p. 893-897, 2015. DOI: 10.1037/xhp0000100. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26121498/. Acesso em: 13 ago. 2026.



Ivan Dario Mancilla Amaya
Psicólogo Clínico - CRP 07/33958

ESCANEIE O QR CODE E
LEIA O ARTIGO COMPLETO

02 CASAIS HIPERCONECTADOS E EMOCIONALMENTE DISTANTES

Quando o celular, os jogos e a inteligência artificial passam a disputar o lugar da escuta, da presença e do cuidado dentro da relação

INTRODUÇÃO

Era para ser apenas um jantar comum. No entanto, em poucos minutos, a mesa transformou-se em uma cena cada vez mais frequente nos relacionamentos contemporâneos: de um lado, uma pessoa respondia a mensagens; do outro, a outra permanecia envolvida em um jogo digital; entre ambas, a atenção era fragmentada por notificações, vídeos curtos e estímulos constantes. Não havia conflito explícito, discussão ou intenção deliberada de ferir. Ainda assim, algo essencial estava ausente: a presença emocional.

A cena parece banal justamente porque se tornou comum. Paradoxalmente, nunca houve tantas ferramentas para comunicação e, ao mesmo tempo, tantos relatos de solidão dentro de vínculos afetivos. A tecnologia encurtou distâncias geográficas, mas nem sempre aproximou emocionalmente os casais. Em muitos lares, o parceiro ou a parceira não disputa atenção com outra pessoa, mas com fluxos incessantes de notificações, redes sociais, jogos, vídeos e interações digitais que parecem mais urgentes do que quem está fisicamente presente.

Tecnologia, atenção e interferência na vida conjugal

Essa realidade tem sido discutida na literatura científica por meio do conceito de technoference, termo utilizado para descrever a interferência cotidiana da tecnologia nas interações do casal, marcada por interrupções, distrações e fragmentação da atenção em momentos que deveriam favorecer o encontro e a disponibilidade afetiva (McDaniel; Coyne, 2016). Assim, o problema não se limita à quantidade de tempo diante das telas, mas envolve o modo como elas ocupam o lugar da escuta, do cuidado e da responsividade emocional.

Estudos sobre *partner phubbing* indicam que ignorar o parceiro em favor do smartphone está associado à menor satisfação no relacionamento, ao aumento de conflitos e à redução da percepção de responsividade emocional (Roberts; David, 2016). Quando uma pessoa se percebe constantemente colocada em segundo plano por causa de um dispositivo, a qualidade do vínculo tende a ser prejudicada.

Na prática, muitos afastamentos não começam por grandes rupturas, mas por pequenas ausências repetidas: uma conversa interrompida por uma notificação, uma refeição atravessada pelo uso do celular, uma resposta automática enquanto o outro compartilha algo importante. Tais gestos podem parecer inofensivos, porém comunicam uma mensagem silenciosa: naquele momento, há algo mais importante do que a pessoa que está diante de mim.

Presença física e ausência emocional

O aspecto central dessa discussão não é apenas o excesso de exposição às telas, mas a substituição progressiva das relações presenciais por interações digitais ou artificiais. Em determinados casais, a conexão emocional desloca-se, de modo gradual, para o ambiente online. A pessoa permanece fisicamente presente, mas emocionalmente indisponível. O parceiro fala, mas não se sente ouvido; compartilha algo relevante, mas recebe respostas automáticas; busca acolhimento, mas encontra distração.

Esse afastamento raramente ocorre de forma abrupta. Ele se instala aos poucos, em conversas interrompidas, refeições distraídas e noites sucessivas diante de telas. Quando o casal percebe a distância construída, muitas vezes ela já se tornou parte da rotina. A casa continua sendo compartilhada, mas pensamentos, sentimentos, angústias e experiências passam a ser cada vez menos divididos.

A tecnologia, contudo, nem sempre é a causa inicial do distanciamento. Em diversas situações, ela funciona como estratégia de evitação diante de dificuldades emocionais já existentes. Cansaço, sobrecarga, estresse, ressentimentos acumulados, medo de conflito, insegurança afetiva e dificuldade de demonstrar vulnerabilidade podem favorecer a busca por ambientes digitais, nos quais há sensação de controle, previsibilidade e recompensa imediata. Nesse sentido, o uso compensatório da internet pode funcionar como mecanismo de enfrentamento, enquanto padrões de proteção e retirada reduzem a disponibilidade emocional no vínculo (Kardefelt-Winther, 2014; Johnson, 2019).

Redes sociais, jogos digitais e inteligência artificial

As redes sociais aprofundam esse processo ao transformar a comparação em hábito. A relação concreta passa a ser confrontada com imagens cuidadosamente selecionadas de outras vidas: viagens perfeitas, corpos editados, declarações públicas e rotinas aparentemente impecáveis. Quando a validação passa a vir mais das curtidas do que do olhar do parceiro, a intimidade perde espaço e a relação real pode parecer insuficiente diante da vitrine digital.

Os jogos digitais também ocupam lugar relevante nesse cenário. Desenvolvidos para capturar atenção, prolongar o engajamento e oferecer recompensas rápidas, eles podem deixar de ser apenas entretenimento e passar a competir com tarefas cotidianas, descanso, diálogo e convivência conjugal. A Organização Mundial da Saúde reconhece que determinados padrões de uso de jogos podem comprometer significativamente o funcionamento cotidiano e o bem-estar psicológico (World Health Organization, 2019).

A inteligência artificial acrescenta um novo capítulo a essa discussão. Pela primeira vez, uma pessoa pode buscar acolhimento emocional, conselho, validação ou companhia conversacional sem

recorrer a outro ser humano. Chatbots e assistentes conversacionais oferecem respostas imediatas, linguagem personalizada e aparência de disponibilidade contínua. Embora esses recursos possam oferecer apoio em situações específicas, especialistas alertam que não devem substituir relacionamentos interpessoais significativos nem acompanhamento profissional quando necessário (American Psychological Association, 2024).

A tecnologia como ferramenta, não como substituta do vínculo

É importante ressaltar que a tecnologia não é inimiga do relacionamento. Smartphones, redes sociais, jogos e ferramentas de inteligência artificial podem aproximar pessoas, facilitar a comunicação, fortalecer laços familiares e enriquecer a vida cotidiana. O problema surge quando o uso deixa de ser consciente e passa a ocorrer sem limites claros, ocupando o espaço da presença, da escuta e da prioridade afetiva.

Portanto, a questão central não está na existência das telas, mas na forma como administramos atenção, tempo e disponibilidade emocional. Não é a tecnologia, por si só, que enfraquece o vínculo; é o espaço que se permite que ela ocupe dentro dele. Estratégias para proteger a conexão conjugal.

Proteger o vínculo conjugal exige mais do que simplesmente "desconectar um pouco". Exige a criação de espaços intencionais de presença, nos quais o casal interrompe distrações para conversar, ouvir com atenção, demonstrar interesse e realizar atividades em conjunto. Algumas estratégias podem contribuir para esse processo:

1. Definir momentos protegidos sem telas, como refeições, os primeiros minutos ao chegar em casa ou o período antes de dormir.

2. Criar um breve encontro diário de 10 a 15 minutos para conversar sem interrupções sobre o dia, as dificuldades enfrentadas e as formas possíveis de apoio mútuo.

3. Estabelecer acordos, e não fiscalizações, sobre notificações, jogos, redes sociais e uso de inteligência artificial.

4. Observar quais emoções antecedem o uso da tecnologia, como cansaço, ansiedade, solidão, ressentimento, tédio ou medo de conflito.

5. Retomar rituais de conexão, como caminhar, compartilhar refeições, orar, realizar atividades em comum ou planejar momentos semanais a dois.

6. Praticar uma escuta responsiva, buscando compreender antes de explicar, corrigir ou defender-se.

Pesquisas sobre estabilidade conjugal indicam que a sensação de ser ouvido, compreendido e emocionalmente acolhido está entre os fatores relevantes para a satisfação e a longevidade dos relacionamentos (Gottman; Silver, 2015). Dessa forma, cultivar presença emocional torna-se uma prática fundamental para preservar a qualidade do vínculo.

Mensagem Final

Talvez o maior desafio contemporâneo não seja rejeitar a tecnologia, mas aprender a utilizá-la de modo que fortaleça, e não substitua, os vínculos que dão sentido à vida. Quando a distância emocional se torna automática e as tentativas de aproximação terminam em crítica, defesa, silêncio ou fuga para as telas, a psicoterapia individual ou de casal pode ser um recurso importante. Em um espaço profissional, é possível compreender os fatores que sustentam o afastamento, desenvolver formas mais seguras de comunicação e reconstruir a presença emocional sem transformar a tecnologia em vilã.

Buscar ajuda não significa que o relacionamento fracassou; pode indicar que o casal decidiu cuidar do vínculo antes que a distância se torne maior.

Referências

ALDAO, Amelia; NOLEN-HOEKSEMA, Susan; SCHWEIZER, Susanne. Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. **Clinical Psychology Review,** v. 30, n. 2, p. 217-237, 2010. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.

CHEN, Qiqi; LIN, Wenzhou; WU, Qianru; CHAN, Ko Ling. The effectiveness of interventions on bullying and cyberbullying bystander: a meta-analysis. **Trauma, Violence, & Abuse,** v. 26, n. 5, p. 938-954, 2025. DOI: 10.1177/15248380241297362.

LASCHINGER, Heather K. Spence; NOSKO, Amanda. Exposure to workplace bullying and post-traumatic stress disorder symptomology: the role of protective psychological resources. **Journal of Nursing Management,** v. 23, n. 2, p. 252-262, 2015. DOI: 10.1111/jonm.12122.

POLANCO-LEVICÁN, Karina; SALVO-GARRIDO, Sonia. Bystander roles in cyberbullying: a mini-review of who, how many, and why. Frontiers in Psychology, v. 12, 676787, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.676787.

SAFERNET BRASIL. Estou enfrentando um problema de cyberbullying. Devo denunciar? **SaferNet Brasil,** [s. d.]. Disponível em: Orientações para situações de cyberbullying — SaferNet Brasil. Acesso em: 27 jul. 2026.



03 ENTRE A CONEXÃO DIGITAL E A PRESENÇA:

A tecnologia na relação mãe-bebê

Guadalupy Oliveira
Psicóloga Clínica - CRP 02/18045

Roselaine Vieira Sônego
Psicóloga Clínica - CRP 08/38610

ESCANEIE O QR CODE E LEIA O ARTIGO COMPLETO

Antes de buscar respostas nas telas, o bebê busca no olhar da mãe o primeiro lugar onde pode ser reconhecido.

A TECNOLOGIA NA EXPERIÊNCIA DA MATERNIDADE

O universo digital passou a atravessar diferentes formas de relação humana, alcançando inclusive os primeiros momentos de vida. Durante a gestação, uma mulher vivencia intensas transformações físicas e emocionais: imagina o rosto do bebê, deseja nomeá-lo, organiza sua chegada e busca compreender as mudanças que atravessam seu corpo e sua subjetividade. Nesse contexto, cabe perguntar de que modo a presença constante dos dispositivos tecnológicos pode mediar a experiência da maternidade.

Na gestação, a tecnologia pode funcionar como fonte de informação e suporte. Sites especializados, aplicativos, consultas on-line, grupos de apoio em redes sociais e conteúdos sobre desenvolvimento fetal tornam-se recursos por meio dos quais a futura mãe se aproxima da nova tarefa de cuidar. Entretanto, após o nascimento, o uso desses recursos pode adquirir outra dimensão. A depender da forma como ocorre, o uso do celular pode interferir na qualidade da presença materna e na disponibilidade para o encontro com o bebê.

Gutman (2009) compreende o nascimento não apenas como um desprendimento físico, mas como a passagem de uma relação corporal para outra forma de união, sustentada pelo vínculo emocional que continua a ser construído após o parto. Sob essa perspectiva, nascer não significa somente adquirir a condição de abrir os próprios olhos, mas também buscar um olhar que responda e reconheça.

Antes do nascimento, o bebê encontrava-se corporalmente ligado à mãe, compondo uma unidade vivida no próprio corpo materno. Após o parto, passa a existir fora desse corpo e manifesta necessidades, sinais e demandas que nem sempre encontram respostas imediatas ou claras. Nesse universo de dúvidas, a internet pode surgir como uma fonte importante de apoio. Contudo, paradoxalmente, na tentativa de cuidar melhor e encontrar respostas para aquilo que ainda não sabe, a mãe pode voltar-se cada vez mais para a tela e, em certos momentos, afastar-se da experiência concreta de estar com o bebê.

A tela como referência para a maternidade

Diante das demandas do bebê, a mãe pode buscar na internet respostas para compreender o que ele necessita. Da mesma forma, diante das incertezas sobre si mesma, pode encontrar nas redes sociais modelos sobre como deveria exercer a maternidade. Assim, entre a necessidade de compreender o bebê e a tentativa de reencontrar a si própria, a mãe pode voltar-se à tela justamente em um período no qual é convocada a construir uma nova forma de estar consigo, com o bebê e com o mundo.

Na experiência clínica com mães de bebês e mulheres no puerpério, são frequentes os relatos de sofrimento associados às comparações. Algumas mulheres descrevem acompanhar, pelas redes sociais, a rotina de outras mães e perceber uma distância entre aquilo que observam e aquilo que conseguem realizar em sua própria maternidade. Nesses casos, o celular deixa de exercer apenas uma função informativa e passa a ocupar também o lugar de parâmetro, comparação e avaliação da própria experiência.

O puerpério é marcado por profundas transformações corporais, psíquicas e relacionais. Nesse período, pode surgir o desejo de retomar parte da rotina anterior, recuperar uma sensação de normalidade e reconhecer novamente o próprio corpo após a gestação. Nessa busca, a mulher pode recorrer a referências externas para avaliar sua experiência, comparando seu ritmo ao de outras mulheres, embora o tempo da maternidade não seja igual para todas.

Essa pressa de retornar à normalidade dialoga com a lógica da velocidade característica da cultura contemporânea hiperconectada, na qual a vida cotidiana é constantemente vista, registrada e compartilhada. Em algumas situações, a hiperconexão e a imersão nas redes sociais produzem tamanho desconforto que a mulher decide desinstalar temporariamente os aplicativos, na tentativa de interromper as comparações e recuperar espaço para viver a própria experiência.

O bebê e a disponibilidade materna

As referências externas podem manter parte da atenção materna voltada para fora justamente em um período no qual o bebê demanda presença sensível e disponível. Bowlby (2024) chama atenção para a figura da "mãe sensível comum", isto é, aquela que se sintoniza progressivamente com os ritmos do bebê e, ao observar atentamente seu comportamento, consegue identificar o que é adequado às suas necessidades e agir em resposta a elas.

Essa sintonia não se estabelece a partir de manuais ou respostas universais sobre o cuidado, mas se constrói na própria relação entre cuidador e bebê, mediante a observação dos sinais e a resposta a eles. Nesse sentido, a busca incessante por respostas externas pode produzir uma tensão: enquanto a mãe recorre à internet para descobrir o que o bebê deveria fazer, quando deveria dormir, como deveria se alimentar ou como deveria se desenvolver, corre-se o risco de que o olhar se desloque daquilo que o próprio bebê comunica.

O problema, portanto, não está na informação em si, mas quando ela passa a ocupar o lugar da observação e da experiência compartilhada, dificultando que a mãe reconheça os ritmos e as particularidades do bebê que tem diante de si. A sintonia não exige uma resposta imediata e perfeita a cada demanda, mas uma disponibilidade para observar, interpretar e responder ao bebê, ajustando-se à singularidade da relação.

Winnicott (2021) lembra que o bebê não necessita de uma mãe perfeita, mas de uma mãe suficientemente boa, capaz de adaptar-se de forma sensível às suas necessidades. Isso não significa uma mãe permanentemente disponível, que nunca se distrai, falha ou desvia o olhar; significa, antes, alguém que, nos momentos de encontro com o bebê, possa estar suficientemente presente para ele.

A internet pode oferecer respostas sobre bebês de modo geral, mas é somente na relação cotidiana com seu próprio bebê que a mãe poderá conhecê-lo em sua singularidade. É nessa relação, construída pela presença, pela observação e pela resposta aos sinais, que se estabelece o vínculo fundamental para os primeiros anos de vida e para a constituição das bases relacionais da primeiríssima infância.

É importante lembrar, contudo, que mães, pais e demais cuidadores participam da construção desse ambiente relacional. Embora este texto se detenha especialmente na experiência materna, em razão da intensidade e da continuidade da presença da mãe junto ao bebê desde o nascimento, não se desconsidera a importância dos demais cuidadores na constituição dessa rede de relações.

Quando a tela interfere na interação

Krapf-Bar *et al.* (2022), em estudo experimental com 114 bebês, observaram que o uso materno do celular durante a interação interferiu no estabelecimento da atenção conjunta, com menor responsividade das mães às iniciativas dos bebês e episódios de atenção conjunta mais curtos. Esses achados indicam que o impacto do celular na interação não está necessariamente relacionado à sua simples presença, mas ao modo como seu uso captura a atenção do cuidador e interfere na responsividade diante das iniciativas do bebê.

Nesse contexto, o termo tecnoferência (*technoference*) tem sido utilizado para descrever interrupções provocadas pelo uso de dispositivos tecnológicos nas interações interpessoais. No campo da primeira infância, o conceito permite refletir sobre situações em que a atenção do adulto é desviada para o dispositivo, reduzindo sua disponibilidade para perceber, interpretar e responder aos sinais da criança.

Essa discussão pode ser relacionada ao paradigma experimental Still-Face, desenvolvido por Tronick *et al.* (1978). No experimento, após um período de interação face a face, o cuidador deixa de responder às iniciativas do bebê e mantém uma expressão neutra. Diante dessa ruptura na

comunicação, o bebê modifica seu comportamento, reduz as iniciativas de interação, apresenta sinais de desconforto e busca restabelecer a conexão com o adulto.

Faria e Fuertes (2007), ao investigarem a reatividade infantil em situação experimental de Still-Face, destacam a importância da qualidade da interação entre mãe e bebê e da responsividade nas primeiras relações. Embora esse experimento não esteja diretamente ligado ao uso cotidiano do celular, ele possibilita uma reflexão relevante: uma breve ruptura pode parecer insignificante para o adulto, mas, para o bebê, pode representar uma interrupção na experiência de reciprocidade que sustenta seu desenvolvimento e sua regulação emocional.

Uma revisão de escopo publicada no *Infant Mental Health Journal* sugere que o uso do celular pelos pais na presença de crianças pequenas pode estar associado a alterações na sensibilidade e na responsividade parental, especialmente quando o cuidador se encontra absorvido pelo dispositivo. Desse modo, o aspecto central não é a simples ocorrência de uma breve interrupção, mas o quanto o uso do aparelho pode comprometer a disponibilidade do adulto para perceber, interpretar e responder aos sinais da criança.

Entre registrar e viver: a presença possível

A tecnologia pode funcionar como recurso facilitador na maternidade. No entanto, quando passa a ocupar o espaço da disponibilidade emocional da mãe, pode comprometer momentos importantes de troca, atenção compartilhada e reciprocidade. Talvez seja necessário perguntar não apenas o que fazemos com a tecnologia, mas também o que acontece com a nossa experiência quando sentimos a necessidade de registrá-la continuamente.

Não faz tanto tempo que fotógrafos eram contratados para registrar ocasiões especiais em família. Hoje, porém, os registros não se limitam a esses momentos. O cotidiano passou a ser fotografado, filmado e compartilhado. O bebê vai sendo observado, muitas vezes, pelo "olho de vidro" da câmera do smartphone, quando talvez procure, antes de tudo, um olhar que o encontre diretamente.

Quando a câmera passa a mediar o encontro, o olhar pode se deslocar do bebê para a imagem que será registrada. Assim, cabe perguntar: os sinais apresentados pelo bebê têm sido percebidos diretamente ou capturados pela câmera do celular? Talvez o bebê não espere ser visto pelo mundo das redes sociais a cada nova conquista; talvez espere, antes, ser visto por sua mãe, por um olhar que o encontre sem a mediação da tela.

Pequenas escolhas que protegem a presença

A construção do vínculo também se dá por gestos cotidianos. Reservar momentos de atenção compartilhada durante a amamentação, a troca de fraldas e o banho favorece o encontro

entre mãe e bebê. Registrar memórias e fotografar momentos importantes pode fazer parte da vida familiar, desde que não substitua a experiência de vivê-los.

Essas considerações não pretendem estabelecer uma nova exigência para a maternidade. Não se trata de permanecer disponível o tempo todo, mas de reconhecer que alguns momentos de atenção compartilhada são especialmente importantes para a construção da relação. O desafio da maternidade contemporânea talvez não seja abandonar a tecnologia, mas impedir que ela ocupe o lugar da presença.

Conectados a quê? Desconectados de quê? A tecnologia pode aproximar mães de informações e redes de apoio, mas não substitui a experiência do encontro entre dois olhares. Antes de descobrir o mundo pelas telas, talvez o bebê espere um rosto que o reconheça; um olhar no qual possa, pouco a pouco, nascer como pessoa.

Referências

BOWLBY, John. **Uma base segura:** aplicações clínicas da teoria do apego. Porto Alegre: Artmed, 2024.

BRAUNE-KRICKAU, Katrin et al. Smartphones in the nursery: parental smartphone use and parental sensitivity and responsiveness within parent-child interaction in early childhood (0–5 years): a scoping review. **Infant Mental Health Journal,** v. 42, n. 2, p. 161-175, 2021. DOI: 10.1002/imhj.21908.

FARIA, Anabela; FUERTES, Marina. Reactividade infantil e a qualidade da interacção mãe-filho. **Análise Psicológica,** v. 25, n. 4, p. 613-623, 2007.

GUTMAN, Laura. **A maternidade e o encontro com a própria sombra:** o resgate do relacionamento entre mães e filhos. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: BestSeller, 2009.

KRAPF-BAR, Dafna et al. Maternal mobile phone use during mother-child interactions interferes with the process of establishing joint attention. **Developmental Psychology,** v. 58, n. 9, p. 1639-1651, 2022. DOI: 10.1037/dev0001388.

TRONICK, Edward Z. et al. The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. **Journal of the American Academy of Child Psychiatry,** v. 17, n. 1, p. 1-13, 1978. DOI: 10.1016/S0002-7138(09)62273-1.

WINNICOTT, D. W. **A criança e o seu mundo.** 7. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2021.



04 QUE INFÂNCIA É ESSA?

Como o mundo digital está transformando a infância e quais caminhos ainda podem ser adotados para protegê-la

Thais Seidel de Souza Marques
Psicóloga Clínica - CRP 06/91343

ESCANEIE O QR CODE E LEIA O ARTIGO COMPLETO

Proteger a infância na era digital não significa afastar as crianças da tecnologia, mas aproximá-las novamente da vida: do brincar, da espera, dos vínculos, da natureza e das experiências que formam um cérebro saudável e um coração seguro.

Ainda é cedo em uma manhã de domingo. Camilinha entra devagar no quarto dos pais e toca de leve o ombro do pai. O pedido é simples: "Pai, me empresta o celular para jogar?". Na sala de espera do pediatra, Davi reclama porque já esperou oito minutos e, inquieto, pergunta à mãe quanto tempo mais ficarão ali. Na casa de Luiz, cada um faz sua refeição olhando para sua própria tela. Há alguns anos, eram os pais de Lívia que diziam: "Só mais cinco minutinhos!", querendo ficar um pouco mais na rua com os amigos. Hoje, é ela quem repete exatamente a mesma frase — mas para assistir só mais um vídeo, sentada no sofá, com os olhos fixos em uma sequência interminável de histórias curtas e altamente estimulantes.

Pode ser que, ao imaginar algumas dessas situações, você tenha pensado: "Meu filho faz isso, e agora?". Porém, nenhuma delas, isoladamente, significa que haja necessariamente um problema. O que merece nossa atenção é quando essas cenas deixam de ser ocasionais e passam a fazer parte da rotina, ocupando o espaço de experiências que toda criança precisa viver para se desenvolver de forma saudável: brincar livremente, movimentar o corpo, conviver com outras crianças, explorar o ambiente, saber esperar e tolerar, criar e imaginar (AAP, 2026; Haidt, 2024; Yogman et al., 2018).

MUDANÇAS NAS EXPERIÊNCIAS DA INFÂNCIA

As experiências da infância mudaram ao longo das últimas décadas. Em muitas famílias, as crianças hoje têm mais acesso às telas, aos conteúdos digitais e a diferentes formas de entretenimento imediato. A tecnologia pode trazer benefícios e fazer parte da vida das crianças de maneira positiva. No entanto, quando ocupa muitos momentos do dia, pode reduzir o tempo disponível para brincar livremente, movimentar-se, conviver presencialmente, lidar com o tédio e explorar o ambiente ao seu redor (AAP, 2026; Abreu et al., 2020; Haidt, 2024; Yogman et *al.*, 2018).

Infância com experiências diversificadas

1. Brincadeiras ao ar livre e inventadas pelas crianças
2. Tédio visto como necessário, proporcionando descanso e criatividade às crianças
3. Maior convivência presencial com irmãos, primos, amigos e vizinhos
4. Aprender a lidar com negociações, regras e frustrações durante as interações sociais
5. Correr, andar de bicicleta, subir em árvores, brincar na rua e em parquinhos
6. Maior contato com a natureza
7. Uso de programas de TV e vídeos que sejam "filtrados" pelos pais e coerentes com seus valores
8. Espera em filas de restaurantes, parques, como oportunidade de aprender a ter paciência, juntamente com o acompanhamento dos pais
9. Refeições geralmente acompanhadas de conversas entre a família
10. Livros, gibis e histórias como parte do lazer
11. Experiências de "nãos", esperas, regras e frustrações, possibilitando o desenvolvimento saudável da regulação emocional
12. Atividades que exigem atenção e concentração por mais tempo como quebra-cabeças, montar Lego, inventar histórias, ler gibis, escrever cartas, jogos de tabuleiro

Infância com uso excessivo de telas

1. Tempo majoritariamente ocupado por conteúdos digitais
2. Qualquer momento de espera ser preenchido por uma tela
3. Mais interação mediada por telas e menos convivência espontânea
4. Menor interação social, menor oportunidade de aprendizagem social
5. Mais tempo sentado, dentro de casa e menor nível de atividade física
6. Crianças que passam dias sem brincar em ambientes naturais
7. Programas de TV não supervisionados pelos pais e livremente escolhidos pelas crianças
8. Uso do celular como principal estratégia para lidar com o tédio durante as esperas. A criança pode ter menos oportunidades de desenvolver paciência e tolerância à frustração
9. Refeições onde todos podem estar à mesa, mas cada um concentrado em sua tela ou todos em uma tela só, perdendo o momento de interações e conversas
10. Leituras passam a ser menos atrativas por demandarem concentração e menor estímulo visual comparado ao que se vê nas telas
11. Dificuldade dos pais em dizer "não", imediatismo e o uso de telas para lidar com emoções desconfortáveis prejudicam o desenvolvimento da tolerância às frustrações
12. Vídeos curtos podem favorecer a atenção alternada em vez da atenção sustentada (que exige maior concentração)

Em algumas famílias, a tecnologia deixou de ser apenas um recurso para entreter ou facilitar algumas tarefas e passou a ocupar um espaço cada vez maior na forma como as crianças brincam, aprendem, esperam, lidam com frustrações e se relacionam com o mundo. É justamente essa

mudança que tem despertado a atenção de pesquisadores de diferentes áreas da saúde e do desenvolvimento infantil (AAP, 2026; Haidt, 2024; Young e Abreu 2019).

O que a hiperconectividade tem a ver com isso?

Usamos o termo hiperconectividade não somente para falar de um excesso de uso de telas determinado pelo número de horas, mas também para indicar quanto as telas passam a fazer parte da organização da vida de uma pessoa.

Mesmo crianças que ainda não participam de redes sociais ou de jogos persistentes podem sofrer com o excesso da utilização de telas como principal forma de brincar, distrair-se, aprender, lidar com o tédio, acalmar emoções e esperar. O digital deixa de ser uma atividade entre várias e passa a organizar grande parte das experiências do dia (Abreu et *al.*, 2020; Haidt, 2024).

Duas crianças podem usar duas horas de telas por dia e ter experiências muito diferentes. Enquanto uma brinca, lê, conversa, pratica esportes e ajuda em casa, a outra organiza grande parte do dia em torno das telas. O tempo excessivo diante delas pode substituir experiências fundamentais para o desenvolvimento infantil, como brincar livremente, conviver, participar da rotina da casa, explorar o ambiente, estudar e ler.

O que importa, portanto, não é somente o número de horas de tela, mas o lugar que as telas ocupam na organização da vida da criança.

O que mais preocupa os especialistas?

1. Atenção fragmentada. Você já percebeu como algumas crianças parecem trocar de atividade o tempo todo? Começam um desenho e logo o abandonam. Pegam um brinquedo, mas poucos minutos depois já querem outro. Embora muitos fatores possam contribuir para esse comportamento, pesquisadores têm observado que a exposição excessiva às telas pode dificultar o desenvolvimento da atenção sustentada — aquela capacidade de permanecer concentrado em uma mesma atividade por mais tempo (AAP, 2026; Abreu *et al.*, 2020; Desmurget, 2021; Haidt, 2024).

2. Prejuízos no sono. Algumas crianças parecem "ligadas no 220" justamente na hora de dormir. Pedem só mais um vídeo, só mais uma fase do jogo ou demoram para conseguir pegar no sono mesmo dizendo que estão cansadas.

O uso de telas à noite, especialmente quando envolve conteúdos estimulantes ou se prolonga até perto do horário de dormir, pode atrasar o sono e prejudicar sua duração e qualidade. É durante o sono que o cérebro organiza o que aprendeu ao longo do dia, fortalece a memória, libera hormônios importantes para o crescimento e recupera as energias para aprender, brincar e regular as emoções no dia seguinte (AAP, 2026; Abreu *et al.*, 2020; Haidt, 2024).

3. Maior índice de desregulação emocional. É nas pequenas frustrações do dia a dia que a criança desenvolve autocontrole, tolerância, flexibilidade e estratégias para enfrentar situações difíceis. Quando boa parte desse tempo é ocupada pelas telas, essas oportunidades diminuem. Além disso, quando os dispositivos passam a ser usados com frequência para aliviar o tédio, acalmar o choro ou evitar emoções desagradáveis, a criança pode ter menos chances de aprender a regular suas próprias emoções. Estudos têm mostrado uma associação entre o uso excessivo de telas e maiores índices de ansiedade, irritabilidade, estresse, baixa autoestima e sintomas depressivos, embora esses resultados também dependam de outros fatores, como contextos familiares e características individuais (AAP, 2026; Abreu *et al.*, 2020; Haidt, 2024; Siegel e Bryson, 2012).

4. Redução das oportunidades de convivência. Brincar nunca foi apenas uma forma de passar o tempo. É convivendo que a criança aprende a esperar sua vez, negociar regras, resolver conflitos, pedir desculpas, perceber quando machucou alguém, consolar um amigo e descobrir que o mundo não gira apenas ao seu redor.

Quando boa parte dessas experiências é substituída pelas telas, diminuem também as oportunidades de desenvolver comunicação, empatia, autonomia, criatividade e habilidades sociais — competências que não se aprendem assistindo, mas vivendo (Golinkoff e Hirsh-Pasek, 2016; Haidt, 2024; Yogman *et al.*, 2018).

5. Dificuldade de interromper o uso de telas. Algumas crianças podem ter cada vez mais dificuldade em interromper o uso espontaneamente, preferindo as telas a outras atividades de que antes gostavam. Muitos jogos, vídeos e aplicativos são desenvolvidos para prender a atenção pelo maior tempo possível, oferecendo novidades e recompensas constantes (AAP, 2026; Abreu *et al.*, 2020; APA, 2023; Haidt, 2024).

Por isso, quando a tela começa a ocupar o lugar de outras experiências importantes da infância, é hora de rever os hábitos da família. Pequenas mudanças consistentes na rotina podem favorecer um desenvolvimento mais saudável (Siegel, 2020).

Qual é o papel da família?

A ciência tem mostrado, de forma bastante consistente, que o maior fator de proteção para o desenvolvimento infantil não é uma casa sem tecnologia, mas uma infância com vínculos fortes. Uma conversa durante o jantar, uma história antes de dormir, preparar um bolo juntos, observar um passarinho na janela, responder às perguntas curiosas das crianças ou simplesmente olhar com atenção para um desenho que elas fizeram são experiências aparentemente pequenas, mas que fortalecem a linguagem, a atenção, a memória, a empatia e a segurança emocional. São momentos simples que nenhuma tecnologia consegue substituir.

Talvez esse seja o maior desafio da nossa geração: não apenas administrar o tempo de tela dos

filhos, mas equilibrar autoridade, autonomia e afeto. Precisamos supervisionar celulares, tablets e videogames, mas nossos filhos também precisam sentir que nós estamos verdadeiramente presentes. Porque, no fim das contas, é a qualidade das relações familiares que continuará sendo o alicerce mais importante para um desenvolvimento saudável (AAP, 2026; Abreu *et al.*, 2020; Haidt, 2024; Siegel, 2020).

Caminhos possíveis para uma infância saudável

Fortaleça a infância

1. Seja o exemplo. As crianças aprendem muito mais pelo que observam do que pelo que ouvem. A relação delas com as telas, com as pessoas e com a vida começa pela nossa (Siegel, 2020).

2. Adie smartphones. Sempre que possível, preserve a infância antes do acesso irrestrito ao mundo digital. Quanto mais tempo para brincar, criar, explorar e conviver, maiores serão as oportunidades de um desenvolvimento equilibrado AAP, 2026; Haidt, 2024).

3. Priorize brincadeiras. Brinque junto. Resgate jogos, incentive brincadeiras ao ar livre, desenhos, faz de conta, construções com Lego ou sucata. Brincar continua sendo uma das formas mais importantes de aprender (Golinkoff e Hirrsh-Pasek, 2016; Gray, 2015; Haidt, 2024; Yogman *et al.*, 2018).

4. Preserve o sono. Evite telas antes de dormir. Aproveite esse momento para conversar, contar uma história, fazer uma oração ou simplesmente estar junto (Abreu et al., 2020; Haidt, 2024).

5. Proporcione contato com a natureza. Parques, trilhas, piqueniques, hortas e brincadeiras ao ar livre podem favorecer o bem-estar, a atividade física e a curiosidade (AAP, 2026; Haidt, 2024; Yogman et al., 2018).

6. Crie rituais familiares. Uma refeição sem celulares, uma história antes de dormir, o culto em família ou conversas durante o caminho da escola fortalecem vínculos e criam memórias que acompanham os filhos por toda a vida (Haidt, 2024; Siegel, 2020).

Organize o uso das telas

7. Estabeleça limites claros. Defina horários e momentos para o uso das telas. Limites consistentes diminuem conflitos e ajudam a criança a compreender que a tecnologia faz parte da vida, mas não precisa organizar toda a rotina (AAP, 2026; Abreu et al., 2020; APA, 2023; Haidt, 2024; Young e Abreu, 2019).

8. Evite transformar as telas na principal recompensa ou castigo. As telas são apenas uma forma de entretenimento entre tantas outras experiências importantes da infância (Desmurget, 2021).

9. Conheça o mundo digital do seu filho. Mais importante do que perguntar quanto tempo ele ficou na tela é saber o que ele está fazendo nela. Demonstre interesse pelos jogos, vídeos e conteúdos que fazem parte da rotina dele (Abreu et al., 2020; APA, 2023).

10. Prefira telas compartilhadas. Sempre que possível, mantenha celulares, tablets e computadores em ambientes comuns da casa. Isso facilita a supervisão e cria oportunidades para conversar sobre o que a criança consome (AAP, 2026; APA, 2023; Haidt, 2024).

Promova o desenvolvimento emocional

11. Ensine autorregulação emocional. Ajude seu filho a reconhecer o que sente e a encontrar formas saudáveis de lidar com as emoções. Antes de aprender a se acalmar sozinho, ele precisa viver essa experiência ao lado de um adulto (Abreu *et al.*; 2020; Siegel, 2020; Siegel e Bryson, 2012; Young e Abreu, 2019)

12. Permita pequenas frustrações. Esperar, ouvir um "não", perder um jogo e enfrentar pequenos desafios faz parte do desenvolvimento emocional. Não tente eliminar todo desconforto da infância (Gray, 2015; Siegel e Bryson, 2012)

13. Treine a espera. Nem toda fila ou momento de tédio precisa ser preenchido por uma tela. Esperar também é uma habilidade que se aprende (AAP, 2026; Haidt, 2024).

14. Não resgate rápido demais. Nem sempre é preciso resolver imediatamente os problemas da criança. Muitas vezes, ela precisa apenas de um adulto que permaneça ao seu lado enquanto aprende a enfrentá-los (Gray, 2015; Siegel e Bryson, 2012).

15. Permita conversas difíceis. Ensine seu filho a reconhecer erros, pedir desculpas, reparar o que fez e aprender com as consequências, sem humilhações ou rótulos (Siegel, 2020; Siegel e Bryson, 2012).

16. Ensine responsabilidades. Participar da rotina da casa, cuidar dos próprios pertences e assumir pequenas tarefas ajuda a desenvolver autonomia, cooperação e senso de pertencimento (Haidt, 2024; Siegel, 2020).

17. Ensine que o tédio não é um problema. Nem sempre é nossa função entreter as crianças. Muitas das melhores brincadeiras e ideias surgem justamente quando elas têm tempo para imaginar, criar e explorar (Abreu *et al.*, 2020; Haidt, 2024; Young e Abreu, 2019).

18. Valide as emoções. Em vez de dizer "isso não foi nada", acolha o que a criança sente. Quando ela aprende que suas emoções podem ser compreendidas e cuidadas, desenvolve mais segurança para enfrentar os desafios da vida (SIEGEL, 2020; SIEGEL & BRYSON, 2012).

Mensagem final

Que possamos, como pais, professores e cuidadores, ser uma poderosa ferramenta que proporcione equilíbrio na saúde física, mental, social e espiritual de nossas crianças.

Referências

ABREU, Cristiano Nabuco et al. **Como lidar com as dependências tecnológicas:** guia prático para pacientes, familiares e educadores. Belo Horizonte: Hogrefe, 2020.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Digital ecosystems, children, and adolescents: policy statement. **Pediatrics,** 2026.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Health advisory on social media use in adolescence.** 2023.

CENTER ON THE DEVELOPING CHILD AT HARVARD UNIVERSITY. **Serve and return interaction shapes brain circuitry.** 2011.

DESMURGET, Michel. **A fábrica de cretinos digitais:** os perigos das telas para nossas crianças. São Paulo: Vestígio, 2021.

GOLINKOFF, Roberta Michnick; HIRSH-PASEK, Kathy. **Becoming brilliant:** what science tells us about raising successful children. Washington, DC: American Psychological Association, 2016.

GRAY, Peter. **Livre para aprender:** por que liberar o brincar tornará as crianças mais felizes, autoconfiantes e melhores estudantes para a vida. São Paulo: Fundamento, 2015.

HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa:** como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

SIEGEL, Daniel J. **The developing mind:** how relationships and the brain interact to shape who we are. 3. ed. New York: Guilford Press, 2020.

SIEGEL, Daniel J.; BRYSON, Tina Payne. **O cérebro da criança.** São Paulo: Versos, 2012.

YOGMAN, Michael et al. The power of play: a pediatric role in enhancing development in young children. **Pediatrics,** 2018.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco (org.). **Dependência de internet em crianças e adolescentes:** fatores de risco, avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2019.



05 HIPERCONECTIVIDADE NA ADOLESCÊNCIA:

Riscos, oportunidades e caminhos de equilíbrio

Rafael Lopes Sales e Silva
Psicólogo da Saúde – CRP 06/73946

ESCANEIE O QR CODE E LEIA O ARTIGO COMPLETO

Entre telas que conectam e silêncios que adoecem, proteger a saúde mental dos adolescentes exige transformar a hiperconectividade em uso consciente, vínculo humano e presença significativa.

INTRODUÇÃO

A adolescência sempre foi um período de intensa transformação biológica, emocional e social. Hoje ela acontece em um ambiente radicalmente diferente: o da **hiperconectividade.** Celulares, redes sociais, jogos online e plataformas de vídeo estão presentes na maior parte do tempo de vigília de muitos jovens. O que começou como ferramenta de informação e comunicação tornou-se, para grande parte dessa geração, o principal espaço de socialização, lazer e construção de identidade.

Este material parte de dados reais coletados em 2015 com 402 adolescentes do 7º ao 9º ano das escolas municipais de Campos do Jordão (SP) e estabelece um diálogo entre eles e a literatura científica atual sobre o impacto do uso excessivo de telas na saúde mental. O objetivo é oferecer orientações claras, equilibradas e práticas para famílias e jovens.

Um olhar a partir de dados locais (2015)

Na pesquisa realizada em Campos do Jordão, já se observava um cenário preocupante em relação ao uso da internet — anos antes da explosão definitiva dos smartphones e das redes de vídeo curto.

Tempo de uso da internet

Mais de 30% dos adolescentes permaneciam conectados por mais de cinco horas diárias. Apenas 5% não tinham acesso.

Tempo de conexão diária	Quantidade	Percentual
Não acessa a internet	20	5,0%
Menos de meia hora	47	11,7%
De meia hora a uma hora	78	19,4%
De uma a três horas	78	19,4%
De três a cinco horas	52	12,9%
Mais de cinco horas	**127**	**31,6%**

Tabela 1 – Tempo médio de uso diário da internet (n=402). Fonte: Silva (2016).

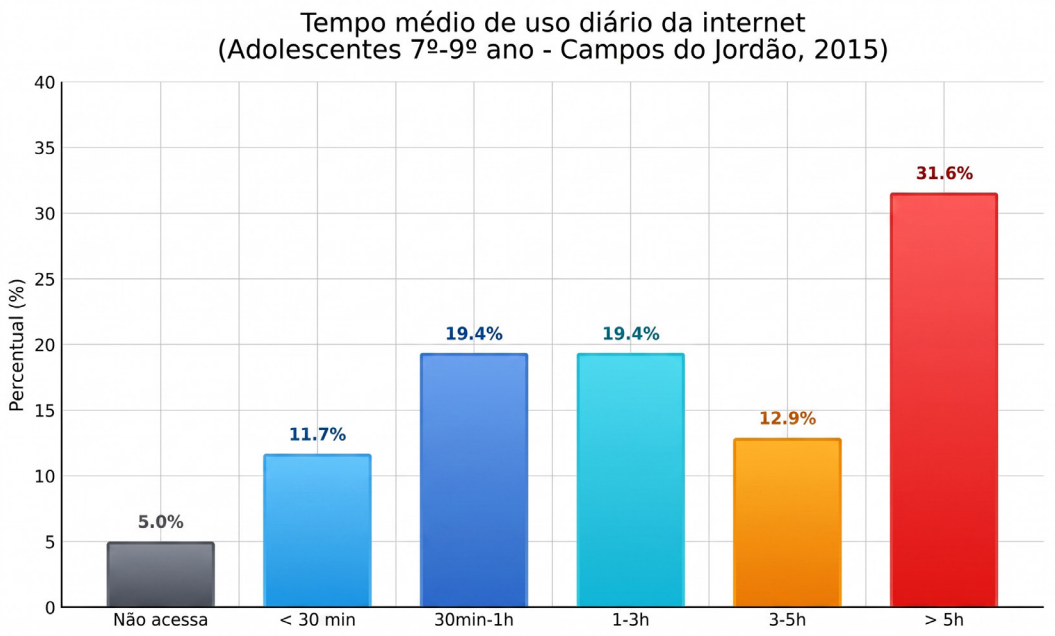


Figura 1 – Distribuição do tempo diário de conexão à internet.

Lazer predominantemente individual e doméstico

As atividades de lazer mais citadas eram individuais e realizadas em casa. A internet (68,8%) e a televisão (62,8%) lideravam, indicando escassez de opções coletivas e públicas atrativas para os adolescentes naquele contexto.

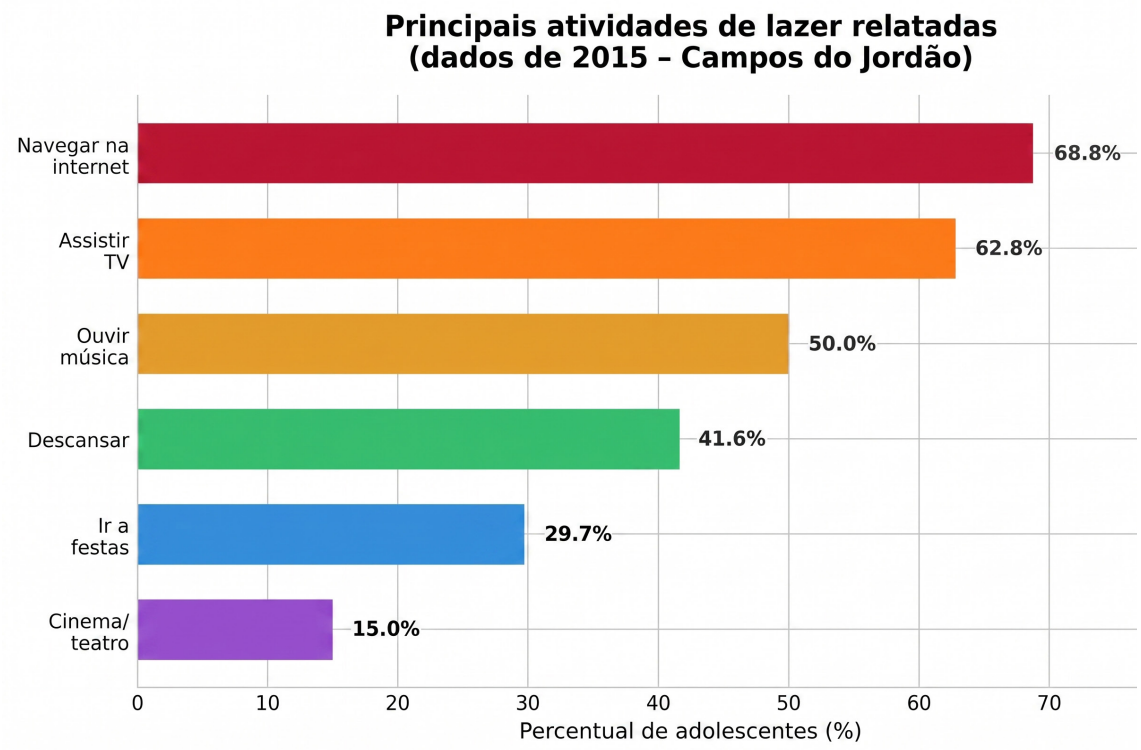


Figura 2 – Principais atividades de lazer (dados de 2015).

Os principais riscos da hiperconectividade

A mesma pesquisa de 2015 já revelava índices alarmantes de sofrimento psíquico. Estudos brasileiros e internacionais dos últimos anos (2020-2025) confirmam e ampliam a associação entre uso excessivo de telas e piora da saúde mental.

Dados de risco de suicídio na amostra de 2015

Indicador	Frequência	Percentual
Já pensaram em se matar (ideação)	102	**25,4%**
Já tentaram se matar	50	**12,5%**
Tentativas entre o sexo feminino	43 de 50	**86%**

Tabela 2 – Indicadores de risco de suicídio (n=402). Fonte: Silva (2016).

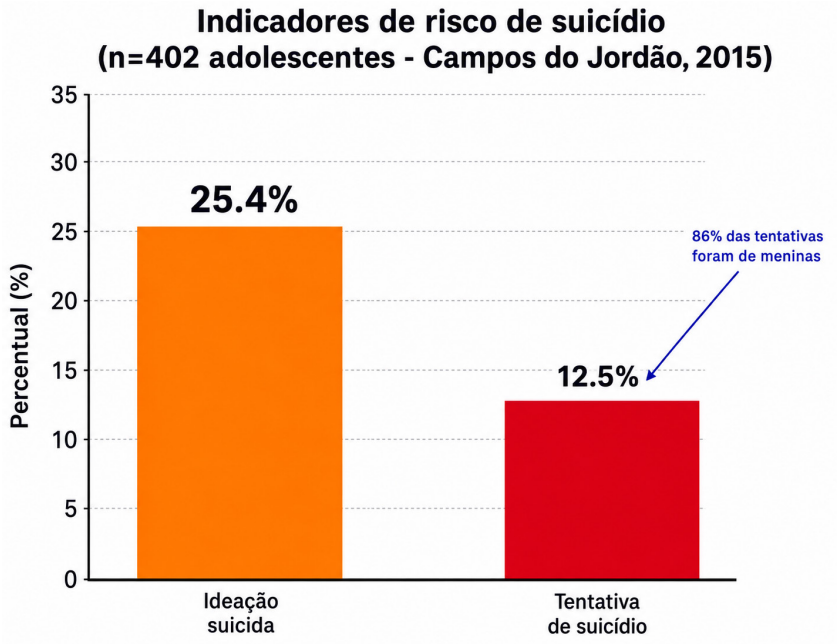


Figura 3 – Ideação suicida e tentativas na amostra de adolescentes.

Principais impactos documentados pela ciência atual

• **Saúde mental:** associação com ansiedade, depressão, irritabilidade, baixa autoestima e maior risco de ideação suicida. Comparação social constante, cyberbullying e exposição a conteúdos de risco amplificam o sofrimento.

• **Sono e desenvolvimento cerebral:** luz azul e conteúdos estimulantes prejudicam o sono, essencial para memória, regulação emocional e maturação cerebral na adolescência.

• **Atenção e aprendizagem:** estímulos fragmentados dificultam a concentração sustentada e o pensamento profundo.

• **Relações reais:** quanto mais tempo online, menos tempo para interações presenciais de qualidade, atividade física e lazer coletivo.

• **Dependência comportamental:** o sistema de recompensa (dopamina) é constantemente ativado por notificações e conteúdos novos, criando padrões semelhantes aos de outras dependências.

Os benefícios possíveis (quando há moderação)

Não se trata de demonizar a tecnologia. Quando usada de forma consciente e mediada, a conectividade pode oferecer:

• Acesso à informação, educação e oportunidades de aprendizagem.

• Redes de apoio social, especialmente para jovens que se sentem isolados ou pertencem a grupos minoritários.

• Espaços de expressão criativa, ativismo e construção de identidade.

• Manutenção de vínculos afetivos a distância.

• Desenvolvimento de competências digitais importantes para o mundo do trabalho.
O ponto central não é "usar ou não usar", **mas como, quanto e para que** se usa.



Figura 4 – O desafio do equilíbrio entre o mundo digital e as relações presenciais.

Fatores de proteção e orientações práticas

A partir da perspectiva dos fatores de risco e proteção (framework utilizado na pesquisa de 2016 e alinhado às liberdades instrumentais de Amartya Sen), algumas recomendações se destacam:

Para pais e responsáveis

1. Estabeleçam limites claros de tempo de tela em conjunto com o adolescente. Acordos funcionam melhor que imposições unilaterais.

2. Priorizem a presença e o diálogo. Pergunte o que o jovem está vendo ou jogando — com genuína curiosidade, não apenas fiscalização.

3. Sejam modelo: os adultos também precisam demonstrar uso equilibrado. Adolescentes observam mais do que ouvem.

4. Invistam em lazer offline de qualidade (esporte, natureza, cultura, encontros presenciais). A escassez de opções atrativas é um fator de risco estrutural.

5. Fiquem atentos a sinais de sofrimento: isolamento excessivo, queda no rendimento escolar, alterações de humor, mudanças no padrão de sono, autolesão ou falas sobre morte.



Figura 5 – O diálogo familiar é um dos principais fatores de proteção.

Para os adolescentes

• Experimentem períodos intencionais de desconexão (mesmo que curtos no início).

• Observem como se sentem depois de longos períodos nas redes. O celular costuma ser um regulador emocional rápido, mas muitas vezes deixa a pessoa pior do que estava.

• Construam relações presenciais e atividades que gerem senso de competência e pertencimento no mundo real.

• Busquem ajuda quando o uso estiver fora de controle ou quando estiverem sofrendo. Pedir ajuda é sinal de força, não de fraqueza.

Estratégias de socialização, grupos e atividades comunitárias

A hiperconectividade ganha força quando o adolescente encontra poucas alternativas reais de pertencimento, diversão e relacionamento fora das telas. Por isso, uma das estratégias mais potentes de proteção é ampliar e fortalecer os espaços de socialização presencial: grupos, atividades extracurriculares, projetos de ONGs, iniciativas esportivas, culturais e comunitárias.

Não se trata apenas de "ocupar o tempo". Trata-se de oferecer ao adolescente a experiência de:

- Pertencer a um grupo real
- Desenvolver competências e sentir-se capaz
- Construir amizades face a face
- Experimentar responsabilidade, cooperação e reconhecimento
- Viver o prazer de estar presente no mundo físico

O que pais, escolas e a comunidade podem fazer na prática:

1. Mapear e divulgar ativamente as opções existentes
2. Muitas cidades já possuem projetos gratuitos ou de baixo custo (esporte, balé, teatro, música, artes marciais, reforço escolar, grupos de jovens, projetos de ONGs e programas públicos). O problema frequentemente não é a ausência de ofertas, mas o desconhecimento delas. Pais e escolas podem criar listas atualizadas, grupos de WhatsApp de divulgação e momentos de apresentação dessas atividades para os adolescentes.
3. Incentivar a experimentação sem pressão de desempenho
4. O adolescente precisa sentir que pode experimentar sem a obrigação imediata de ser o melhor. A entrada em um grupo ou atividade deve ser apresentada como possibilidade de descoberta e convivência, e não como mais uma cobrança.
5. Priorizar atividades que envolvam corpo, presença e cooperação
6. Esportes coletivos, teatro, coral, bandas, grupos de dança, projetos de voluntariado e atividades ao ar livre tendem a gerar mais senso de pertencimento e menos isolamento do que atividades exclusivamente individuais ou virtuais.
7. Fortalecer a parceria escola–família–comunidade
8. A escola pode funcionar como ponto de articulação: divulgar projetos locais, ceder espaços, convidar organizações para apresentar suas atividades e facilitar o acesso dos alunos. A família, por sua vez, pode apoiar a frequência e valorizar a participação do adolescente nesses espaços.
9. Criar ou apoiar grupos de jovens com propósito
10. Grupos de estudo, de leitura, de solidariedade, de esportes, de arte ou de fé, quando bem conduzidos, funcionam como poderosos fatores de proteção. Eles oferecem identidade coletiva positiva e reduzem a necessidade de buscar pertencimento apenas no ambiente digital.
11. Transformar a ausência de opções em demanda coletiva
12. Quando a cidade ou o bairro realmente não oferece alternativas atrativas, pais, professores e adolescentes podem se organizar para solicitar ou criar espaços de lazer e convivência. A mobilização comunitária em si já é uma forma de socialização e de exercício de cidadania.

Mensagem Final

A hiperconectividade não é apenas um hábito individual; é um fenômeno social e de desenvolvimento. Em 2015, em Campos do Jordão, já era possível identificar o deslocamento do lazer para o ambiente digital e a presença de significativo sofrimento psíquico entre adolescentes. Dez anos depois, com smartphones ainda mais presentes e redes sociais mais viciantes, esses desafios se intensificaram.

O caminho não é o retorno impossível a um mundo sem telas, mas a construção coletiva de um uso mais consciente, mediado e equilibrado. Pais, escolas, serviços de saúde e a própria juventude precisam dialogar sobre o tema sem moralismo e sem romantização da tecnologia.

O objetivo é preservar a capacidade do adolescente de desenvolver autonomia, relações significativas e saúde mental — condições essenciais para que ele possa, no futuro, exercer plenamente sua liberdade e contribuir para o desenvolvimento de sua comunidade.

O excesso de tela muitas vezes preenche um vazio de pertencimento. Quanto mais o adolescente encontra grupos reais, atividades significativas e relações presenciais de qualidade, menor se torna a necessidade de ficar hiperconectado como forma de preencher o tempo e a solidão. Por isso, investir em socialização, grupos, ONGs e atividades extracurriculares não é apenas "mais uma recomendação" — é uma das estratégias mais concretas e eficazes de proteção e de promoção de saúde mental.

Referências

DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; KOLLER, Sílvia Helena (org.). **Questionário da Juventude Brasileira:** versão II. Porto Alegre: [s.n.], [s.d.].

SEN, Amartya. **Desenvolvimento como liberdade.** São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

SILVA, Rafael Lopes Sales e. **Juventude e desenvolvimento: fatores de risco e proteção de adolescentes do município de Campos do Jordão – SP.** 2016. Dissertação (Mestrado em Planejamento e Desenvolvimento Regional) – Universidade de Taubaté, Taubaté, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **#Menos telas #Mais saúde:** atualização 2024. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: documento da Sociedade Brasileira de Pediatria. Acesso em: 16 ago. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental de adolescentes.** Genebra: OMS, [s.d.].

Esta revista informativa tem caráter educativo e orientativo.
Em caso de sofrimento intenso ou risco de suicídio, procure imediatamente ajuda profissional:
CVV – Centro de Valorização da Vida: 188 (ligação gratuita, 24h) ou o serviço de saúde mental do seu município / CAPS.



06 DESLIGAR A TELA NÃO ENCERRA A HISTÓRIA

Um clique pode durar muito mais do que alguns segundos

Keila Cristina Bomfim
Psicóloga Clínica – CRP 08/20803

ESCANEIE O QR CODE E LEIA O ARTIGO COMPLETO

A hiperconectividade transformou profundamente a forma como as pessoas se relacionam. A internet não criou a crueldade, mas ampliou sua velocidade, alcance e permanência. Uma publicação pode ser compartilhada inúmeras vezes e continuar produzindo consequências muito depois de o conteúdo original desaparecer. O impacto dessas situações raramente permanece restrito ao ambiente virtual. Pode alcançar a escola, o trabalho, a família e outros espaços de convivência. Assim, desconectar-se da plataforma não significa conseguir se desconectar do acontecimento. A agressão começou on-line, mas não permanece lá.

Quando a agressão ultrapassa a tela.

A violência digital não se restringe ao cyberbullying. Diferentes formas de exposição, humilhação, perseguição ou ataques à reputação podem causar sofrimento significativo em qualquer idade. Uma única imagem, vídeo, montagem ou comentário pode aparecer e reaparecer inúmeras vezes através de compartilhamentos e novas publicações. Assim, quem iniciou uma agressão ou exposição não precisa necessariamente fazer isso novamente para que a experiência continue se repetindo para quem está sendo exposto.

Quando se perde o controle sobre quem teve acesso ao conteúdo, onde ele foi compartilhado, se foi armazenado, quem ainda o verá ou quando voltará a circular, a experiência pode se tornar particularmente angustiante.

Os efeitos podem permanecer.

A expectativa de novos compartilhamentos, o receio de reencontrar quem viu o conteúdo, a sensação de estar sendo observado ou julgado e a dificuldade de prever quando tudo realmente terminará podem favorecer alterações emocionais, dificuldades de sono e concentração, ruminação, hipervigilância e outras repercussões.

Mesmo depois que uma publicação é apagada ou que os comentários diminuem, uma notificação ainda pode provocar apreensão e o encontro com pessoas que tiveram acesso ao conteúdo pode gerar constrangimento. Por isso, reduzir a exposição às redes pode ajudar, mas nem sempre é suficiente: os desdobramentos podem ter alcançado outros espaços da vida e continuar produzindo efeitos depois que o conteúdo deixou de circular.

Em algumas situações, a experiência pode inclusive produzir respostas relacionadas ao trauma, como lembranças intrusivas, comportamento de evitação, alterações emocionais, aumento do estado de alerta, perturbações do sono e dificuldades de concentração. O que não significa que

toda experiência de violência digital representará um trauma, mas ajuda na compreensão de que o fim de um evento não implica necessariamente o fim de suas consequências.

A audiência também faz parte da história.

Uma agressão digital raramente envolve apenas quem publicou e quem foi atingido. Outras pessoas podem participar dessa dinâmica por meio de curtidas, comentários, compartilhamentos ou novas publicações, levando o assunto para novas audiências.

Essas participações não são equivalentes em intenção, responsabilidade e impacto, afinal, curtir ou compartilhar uma publicação é diferente de fazer um comentário ofensivo ou ameaçar alguém. Ainda assim, pequenas ações individuais, quando somadas, podem contribuir para que uma agressão alcance uma dimensão muito maior do que aquela produzida por quem a iniciou.

Individualmente, cada participação pode parecer pequena, mas, para quem está no centro da exposição, o efeito é acumulado.

Ninguém fez mil comentários sozinho. Mas alguém recebeu os mil.

PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO

O que é possível fazer?

Prevenir a violência digital exige ampliar o olhar sobre o fenômeno. Além de proteger quem sofre e responsabilizar quem agride, é preciso ensinar o grupo a não sustentar a agressão. Isso envolve desenvolver a capacidade de perceber que ações aparentemente pequenas também podem interferir no alcance e na continuidade de uma exposição. Portanto, prevenir também significa parar, prestar atenção e aprender a reconhecer a própria participação antes de agir.

- **Antes de reagir, comentar ou compartilhar.**
Pergunte-se: "Estou ajudando ou ampliando a exposição?" "Se mais pessoas fizerem o que estou prestes a fazer, quais serão as consequências para quem está no centro da situação?"

- **Se você está sendo exposto.**
Evite ações impulsivas, preserve conteúdos necessários, utilize ferramentas de bloqueio e denúncia e busque ajuda.5 Você não precisa acompanhar pessoalmente tudo o que está sendo dito. Se necessário, escolha uma pessoa de confiança para filtrar o conteúdo que chega até você.

- **Se você está próximo de alguém nessa situação.**
Apoiar não significa assumir o controle. Pressionar para que a pessoa responda, minimizar o ocorrido ou mostrar cada nova postagem podem aumentar ainda mais o sofrimento. Escute an-

tes de definir ações e respeite as escolhas da pessoa, mesmo que você não concorde. Cuide para que seu apoio não se torne mais um fator estressante para quem já está sofrendo.

• **Se você presencia ou participa.**
Não compartilhe, não aumente a audiência, denuncie, ofereça apoio ou procure ajuda se necessário. Atente-se para que, ao tentar defender alguém, você não produza uma nova onda de hostilidade. O grupo pode ampliar uma agressão, mas também pode ajudar a interrompê-la.

Mensagem Final

A hiperconectividade ampliou a capacidade de participação na vida uns dos outros. Essa mesma capacidade pode ser usada para ampliar uma agressão ou para acolher e interrompê-la. Quando se trata de violência digital, raramente se depende de uma única decisão ou ação. Pois assim como uma agressão pode ser ampliada por meio de inúmeras pequenas participações, sua interrupção também pode ser construída por pequenas atitudes consistentes e responsáveis, envolvendo apoio e cuidado.

Nem sempre é possível impedir que uma violência comece, mas é possível decidir não contribuir para que ela continue.

Ninguém é responsável por tudo o que acontece no ambiente digital, mas cada pessoa é responsável pelas escolhas que faz dentro dele.

Referências

ALDAO, Amelia; NOLEN-HOEKSEMA, Susan; SCHWEIZER, Susanne. Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. **Clinical Psychology Review**, v. 30, n. 2, p. 217–237, 2010. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.

JEYAGOBI, Sobana et al. Factors influencing negative cyber-bystander behavior: a systematic literature review. Frontiers in Public Health, v. 10, 965017, 2022. DOI: 10.3389/fpubh.2022.965017.

LASCHINGER, Heather K. Spence; NOSKO, Amanda. Exposure to workplace bullying and post-traumatic stress disorder symptomology: the role of protective psychological resources. **Journal of Nursing Management**, v. 23, n. 2, p. 252–262, 2015. DOI: 10.1111/jonm.12122.

POLANCO-LEVICÁN, Karina; SALVO-GARRIDO, Sonia. Bystander roles in cyberbullying: a mini-review of who, how many, and why. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 676787, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.676787.

CHEN, Qiqi; LIN, Wenzhou; WU, Qianru; CHAN, Ko Ling. The effectiveness of interventions on bullying and cyberbullying bystander: a meta-analysis. Trauma, Violence, & Abuse, v. 26, n. 5, p. 938–954, 2025. DOI: 10.1177/15248380241297362.

SAFERNET BRASIL. **Estou enfrentando um problema de cyberbullying. Devo denunciar?** SaferNet Brasil, [s.d.-a]. Disponível em: Orientações para situações de cyberbullying — SaferNet Brasil. Acesso em: 27 jul. 2026.



07 TELAS E PESSOAS NEURODIVERGENTES

Entre estímulos digitais e vínculos reais, o maior desafio contemporâneo é transformar a tecnologia em ponte para o desenvolvimento – e não em barreira para o encontro, o sono, a linguagem e a vida

Diovan Cruz
Psiquiatria do Neurodesenvolvimento – CRM-SP180.888

ESCANEIE O QR CODE E LEIA O ARTIGO COMPLETO

QUAL É O OBJETIVO DESTE GUIA?

Este guia visa auxiliar famílias de pessoas neurodivergentes — incluindo aquelas com Autismo (TEA), TDAH, dificuldades de aprendizagem e altas habilidades — a gerenciar o uso de dispositivos eletrônicos de maneira equilibrada e saudável, fundamentando-se em evidências científicas atuais. A premissa fundamental é que o cérebro neurodivergente possui talentos únicos, mas apresenta uma vulnerabilidade acentuada aos estímulos digitais. Compreender essa dinâmica permite que os pais e responsáveis atuem com a firmeza necessária, sem abrir mão do acolhimento e do carinho.

POR QUE AS TELAS "VENCEM" O CÉREBRO?

O magnetismo dos dispositivos digitais não é por acaso; ele decorre de mecanismos biológicos específicos:

Design Persuasivo: Plataformas são projetadas para capturar a atenção através de notificações, curtidas e vídeos curtos ininterruptos.

Ciclo da Dopamina: O uso de telas libera dopamina, o neurotransmissor do prazer. Para o cérebro, o mundo real raramente consegue competir com a intensidade desse estímulo artificial.

Fuga no TDAH: O cérebro com TDAH busca dopamina constantemente, tornando a tela uma ferramenta de gratificação instantânea e irresistível.

Refúgio no Autismo: O ambiente digital é previsível, controlado e seguro, servindo como um "porto seguro" contra a imprevisibilidade do mundo social.

Reação de Abstinência: A irritabilidade ou agressividade ao retirar o aparelho não deve ser vista apenas como "birra", mas como uma reação neurológica à interrupção de um fluxo intenso de prazer.

TEMPO DE TELA RECOMENDADO POR IDADE

Seguindo as diretrizes das principais associações de pediatria e saúde mental, os limites recomendados são:

Menores de 2 anos: Exposição zero (nenhum tempo de tela).
2 a 5 anos: No máximo 1 hora por dia, sempre com supervisão direta de um adulto.
6 a 10 anos: Entre 1 a 2 horas por dia.
Adolescentes: Entre 2 a 3 horas por dia.

O QUE O EXCESSO DE TELA CAUSA?

O uso desregulado pode comprometer diversas áreas do desenvolvimento infantil:

Comunicação: A redução das interações face a face prejudica a prática da fala e o desenvolvimento da linguagem.

Qualidade do Sono: A luz azul emitida pelos aparelhos inibe a melatonina (hormônio do sono), causando insônia e irritabilidade diurna.

Saúde Física: Favorece o sedentarismo, obesidade, problemas posturais e o surgimento precoce de miopia.

Saúde Mental: Está diretamente associado ao aumento de quadros de ansiedade, depressão, isolamento social e baixa autoestima.

ESTRATÉGIAS POR PERFIL

Cada perfil neurodivergente exige uma abordagem personalizada:

Autismo (TEA): Utilize suportes visuais e cronômetros (como o Timer). Evite retirar o aparelho abruptamente; avise com antecedência e faça a transição para uma atividade que a criança aprecie.

TDAH: Substitua o tempo de tela por atividades físicas de alta intensidade. O exercício libera dopamina de forma natural, auxiliando na regulação do foco e da energia.

Dislexia: A estratégia e manter o uso mediado e otimizado (tipografia, espaçamento, pausas) + equilíbrio com leitura em papel e atividades físicas, o uso de e-readers com linhas curtas e poucas palavras por linha melhora significativamente a velocidade e a compreensão de leitura.

Altas Habilidades: Direcione o interesse tecnológico para a produção e criação (programação, desenho digital, pesquisa estruturada) em vez do consumo passivo de vídeos.

AS 7 REGRAS DE OURO DA FAMÍLIA

1. Refeições sem telas: Priorize o momento à mesa para a conexão familiar e conversa.

2. Quarto livre de eletrônicos: Proteja o ambiente de descanso para garantir um sono reparador.

3. Exemplo dos pais: A criança aprende pelo modelo. O uso consciente dos adultos é a base da autoridade.

4. Espaço para o tédio: O ócio é essencial para que a criança desenvolva criatividade e autonomia.

5. Qualidade sobre quantidade: Prefira conteúdos educativos e interativos em vez de rolagens infinitas de redes sociais.

6. Toque de recolher digital: Desligue todos os aparelhos de 1 a 2 horas antes do horário de dormir.

7. Verde sobre o Azul: Para cada período de exposição às telas (azul), garanta um tempo equivalente em contato com a natureza (verde).

COMO REDUZIR O TEMPO DE TELA SEM CRISE

A mudança deve ser estratégica e gradual para evitar conflitos severos:

a. Redução Gradual: Diminua o tempo em cerca de 15% a 20% por semana até atingir a meta.

b. Substituição Ativa: Nunca retire a tela sem oferecer uma alternativa prazerosa (jogos de tabuleiro, leitura, brincadeiras ao ar livre).

c. Reforço Positivo: Valorize e elogie cada vez que a criança conseguir cumprir os combinados sem resistência.

d. Contrato Digital: Estabeleça regras por escrito, definindo horários, locais de uso e as consequências pelo descumprimento. O contrato deve ser assinado por todos os membros da família.

QUANDO PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL?

Fique atento aos sinais de alerta que indicam a necessidade de intervenção especializada:

- Episódios de agressividade física no momento da retirada do dispositivo.
- Abandono de interesses, hobbies e interações sociais que antes eram prazerosos.
- Inversão do ciclo do sono (trocar o dia pela noite para usar aparelhos).
- Comportamento mentiroso ou omissivo sobre o tempo real de uso.

Atenção: Nestes casos, a consulta com um psiquiatra, psicólogo ou terapeuta ocupacional é fundamental para evitar o agravamento do quadro.

Mensagem Final

Estabelecer limites não significa privar a criança ou o adolescente, mas sim oferecer a ela as condições necessárias para que seu cérebro se desenvolva de forma saudável e resiliente. Embora o desafio seja maior para famílias neurodivergentes, o equilíbrio digital é um investimento vital no futuro e no bem-estar do seu filho.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. N**BR 6022: informação e documentação: artigo em publicação periódica técnica e/ou científica: apresentação.** Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração.** Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília, DF: Presidência da República, 1988.

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990.** Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1990.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.** Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Presidência da República, 1996.

BRASIL. **Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014.** Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da internet no Brasil. Brasília, DF: Presidência da República, 2014.

BRASIL. **Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015.** Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência. Brasília, DF: Presidência da República, 2015.

BRASIL. **Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018.** Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais. Brasília, DF: Presidência da República, 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **#Menos Telas #Mais Saúde: atualização 2024.** Rio de Janeiro: SBP, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças com menos de 5 anos de idade.** Genebra: OMS, 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR.** 5. ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.



08 HIPERCONECTIVIDADE E APRENDIZAGEM: O PAPEL DA ESCOLA

Tecnologia na escola deve ampliar caminhos de aprendizagem, não disputar a atenção que ensina, acolhe e transforma

Kassandra Ariele Fucks Soares Vargas
Psicóloga Clínica – 06/212484

ESCANEIE O QR CODE E LEIA O ARTIGO COMPLETO

APRESENTAÇÃO

Vivemos em uma rotina cada vez mais conectada. Na escola, celulares, mensagens, vídeos, jogos, plataformas digitais e notificações fazem parte do cotidiano de muitos estudantes. A tecnologia pode ajudar a aprender, pesquisar, criar e participar. Porém, quando aparece o tempo todo, sem objetivo claro, também pode interromper a atenção, dificultar a concentração e reduzir a convivência. Esta revista informativa apresenta orientações práticas para compreender a hiperconectividade e apoiar a construção de uma relação mais equilibrada com as telas no ambiente escolar.

A proposta não é tratar a tecnologia como inimiga, mas mostrar quando ela ajuda, quando atrapalha e qual é o papel da escola na proteção da aprendizagem.

O que é hiperconectividade?

Hiperconectividade é a presença constante de dispositivos digitais na vida da pessoa, com acesso frequente a mensagens, redes sociais, vídeos, jogos, aplicativos e notificações. Na escola, ela aparece quando o estudante sente necessidade de verificar o celular muitas vezes, espera novas mensagens durante a aula ou alterna rapidamente entre explicação, tarefa, conversa e tela.

Atenção: o problema não é apenas a quantidade de horas diante da tela. Também importam a frequência das interrupções, o tipo de conteúdo acessado, a finalidade do uso e aquilo que deixa de ser feito quando o celular ocupa o centro da experiência escolar.

Como a hiperconectividade pode afetar a aprendizagem?

Aprender exige continuidade. O estudante precisa prestar atenção, compreender a explicação, manter informações em mente, relacionar ideias e retomar o que foi estudado. Quando há interrupções frequentes, o raciocínio precisa ser reconstruído várias vezes, e isso pode tornar a aprendizagem mais difícil.

- **Atenção sustentada:** é a capacidade de permanecer focado em uma atividade por algum tempo.

- **Controle inibitório:** é a habilidade de resistir a impulsos, como olhar o celular a cada notificação.

- **Memória de trabalho:** é a capacidade de manter e organizar informações enquanto se resolve uma tarefa.

Pesquisas indicam que a simples presença do smartphone pode competir com a atenção, mesmo quando o aparelho não está sendo usado. Também há estudos mostrando que verificações repetidas ao longo do período escolar podem estar mais relacionadas à dificuldade de concentração do que o tempo total de uso.

Tecnologia: quando ajuda e quando atrapalha?

A tecnologia ajuda quando está ligada a um objetivo pedagógico claro. Ela pode favorecer pesquisa, comparação de informações, produção de textos, criação de vídeos, resolução de problemas, acessibilidade, colaboração e devolutivas do professor. Nesses casos, a tela é uma ferramenta a serviço da aprendizagem.

A tecnologia atrapalha quando compete com a aula, dispersa a turma, incentiva consumo passivo de conteúdo, substitui a interação presencial ou dificulta a retomada do pensamento. Usar tecnologia durante a aula não é o mesmo que ensinar com tecnologia.

Pergunta orientadora para o professor: o recurso digital realmente melhora esta atividade ou apenas acrescenta uma tela?

O que diz a legislação brasileira?

A Lei nº 15.100/2025 restringe o uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais por estudantes durante aulas, recreios e intervalos nas escolas públicas e privadas de educação básica. A norma permite o uso para fins pedagógicos ou didáticos, quando houver orientação dos profissionais da educação, e preserva exceções para acessibilidade, inclusão, saúde, situações de necessidade e garantia de direitos fundamentais.

O Decreto nº 12.385/2025 orienta que as regras sejam implementadas considerando o contexto de cada escola, com participação da comunidade escolar. Também destaca a importância de critérios para o uso pedagógico, guarda dos aparelhos, formação dos profissionais e ações relacionadas à saúde mental e ao uso imoderado de telas.

Orientações práticas para a escola

1. Construir regras claras: definir quando, onde e para que os celulares poderão ser usados.

2. Explicar o motivo das regras: relacionar os combinados à concentração, à convivência e ao direito de aprender.

3. Prever exceções: garantir recursos de acessibilidade, inclusão, saúde e direitos fundamentais.

4. Organizar a guarda dos aparelhos: estabelecer procedimentos seguros e conhecidos por todos.

5. Formar professores e equipes: apoiar o uso pedagógico intencional da tecnologia e a mediação de conflitos.

6. Dialogar com famílias e estudantes: promover corresponsabilidade, escuta e participação.

Orientações para professores

• Planeje o uso da tecnologia antes da aula, indicando objetivo, tempo e produto esperado.

• Evite atividades digitais sem finalidade pedagógica definida.

• Combine momentos sem telas para leitura, escrita, escuta e debate.

• Use recursos digitais para criar, investigar, comparar fontes e registrar aprendizagens.

• Verifique a compreensão dos estudantes durante e após o uso da tecnologia.

• Observe sinais de distração, ansiedade, isolamento ou uso compulsivo, sem transformar esses sinais em diagnóstico.

Orientações para as famílias e estudantes

Para as famílias: converse sobre o uso do celular, acompanhe rotinas de sono, estudo e convivência, evite que a escola seja o único espaço de limite e procure apoio quando perceber sofrimento, isolamento ou uso muito intenso das telas.

Para os estudantes: aprender exige foco. Guardar o celular durante a aula não é perder liberdade; é proteger seu tempo de estudo, sua participação e sua convivência com colegas. Quando a tecnologia for usada, pergunte: ela está me ajudando a aprender ou está me tirando da atividade?

Acessibilidade, inclusão e saúde

Restringir o uso recreativo de celulares não significa retirar recursos necessários para participação e aprendizagem. Alguns estudantes podem precisar de leitores de tela, conversão de texto em fala, comunicação alternativa, aplicativos de organização, monitoramento de saúde ou outras tecnologias assistivas.

A escola deve diferenciar o uso que dispersa do uso que garante acesso, inclusão, cuidado e per-

manência. Para isso, é importante registrar necessidades individuais, dialogar com a família e, quando necessário, considerar orientações de profissionais de saúde.

Hiperconectividade não é diagnóstico

Dificuldade de atenção não deve ser explicada automaticamente pelo celular nem confundida com transtornos do neurodesenvolvimento. Sono insuficiente, sofrimento emocional, *bullying*, dificuldades de aprendizagem, contexto familiar e organização da rotina escolar também podem interferir na concentração.

O caminho mais cuidadoso é observar, registrar, conversar e encaminhar quando necessário. O comportamento digital deve ser compreendido como parte da vida do estudante, e não como explicação única para seu desempenho.

Síntese: combinados para uma escola mais atenta

Situação	Orientação
Uso recreativo durante aula	Guardar o aparelho e priorizar a atividade pedagógica.
Atividade digital planejada	Usar com objetivo claro, tempo definido e mediação docente.
Necessidade de acessibilidade ou saúde	Garantir o recurso necessário, com registro e acompanhamento.
Distrações frequentes	Observar, dialogar, orientar autorregulação e envolver a família.

Mensagem final

A escola tem papel fundamental na proteção da atenção, da convivência e do direito de aprender. A tecnologia deve entrar na rotina escolar quando contribui para ensinar, aprender, participar e incluir. Quando passa a competir continuamente com a concentração, precisa ser reorganizada por meio de regras claras, diálogo e mediação pedagógica.

Referências

BRASIL. Decreto nº 12.385, de 18 de fevereiro de 2025. Regulamenta a Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025 [...]. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 3, 19 fev. 2025a. Disponível em: https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/2025/decreto-12385-18-fevereiro-2025-796954-publicacaooriginal-174401-pe.html. Acesso em: 16 ago. 2026.

BRASIL. Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais [...]. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 3, 14 jan. 2025b. Disponível em: https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2025/lei-15100-13-janeiro-2025-796892-publicacaooriginal-174094-pl.html. Acesso em: 16 ago. 2026.

MAENEJA, Reinaldo; RATO, Joana; FERREIRA, Inês Saraiva. **How is the digital age shaping young minds?** A rapid systematic review of executive functions in children and adolescents with exposure to ICT. Children, Basel, v. 12, n. 5, art. 555, 2025. DOI: 10.3390/children12050555.

TELZER, Eva H.; BURNELL, Kaitlyn. **Smartphone use during school hours and association with cognitive control in youths aged 11 to 18 years**. JAMA Network Open, v. 9, n. 3, e261092, 2026. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2026.1092.

UNESCO. **Global education monitoring report 2023**: technology in education: a tool on whose terms? Paris: UNESCO, 2023. DOI: 10.54676/UZQV8501.

WARD, Adrian F.; DUKE, Kristen; GNEEZY, Ayelet; BOS, Maarten W. **Brain drain**: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive cAPAcity. Journal of the Association for Consumer Research, Chicago, v. 2, n. 2, p. 140-154, 2017. DOI: 10.1086/691462.

WOOD, Sarah G. et al. **Does use of text-to-speech and related read-aloud tools improve reading comprehension for students with reading disabilities?** A meta-analysis. Journal of Learning Disabilities, Thousand Oaks, v. 51, n. 1, p. 73-84, 2018. DOI: 10.1177/0022219416688170.



09 MAIS CONEXÃO, MENOS EXCESSO: TECNOLOGIA SAUDÁVEL PARA PESSOAS IDOSAS

Por que falar sobre hiperconectividade digital para pessoas idosas?

Roselaine Vieira Sônego
Psicóloga Clínica – CRP 08/38610

ESCANEIE O QR CODE E LEIA O ARTIGO COMPLETO

O desafio não é desconectar a pessoa idosa do mundo digital, mas transformar a tecnologia em ponte de vínculo, autonomia e cuidado – sem permitir que ela substitua a presença, o sono e a convivência familiar.

A tecnologia passou a fazer parte da rotina: mensagens, videochamadas, bancos, compras, consultas, redes sociais e serviços públicos estão cada vez mais no celular. Para muitas pessoas idosas, isso pode trazer autonomia, contato com a família, acesso à informação e participação social. Porém, quando o uso se torna excessivo, compulsivo ou substitui encontros presenciais, pode gerar ansiedade, insônia, isolamento, sedentarismo e maior exposição a golpes digitais.

Hiperconectividade digital é o estado de estar sempre disponível aos estímulos do mundo virtual: checar mensagens a todo momento, responder notificações imediatamente, rolar redes sociais por longos períodos ou sentir angústia quando o celular não está por perto. O objetivo desta revista informativa não é afastar a pessoa idosa da tecnologia, mas ajudar a usá-la com segurança, equilíbrio, propósito e vínculo humano.

Tecnologia: ponte de inclusão ou fonte de risco?

Quando ajuda	Quando preocupa
Aproxima familiares por chamadas, fotos e mensagens.	Substitui conversas presenciais e aumenta o isolamento.
Facilita acesso a serviços, saúde, conhecimento e lazer.	Ocupa muitas horas do dia e reduz sono, movimento e rotina.
Estimula aprendizagem, memória e participação comunitária.	Gera ansiedade, irritação, dependência de notificações ou medo de ficar sem celular.
Fortalece autonomia quando há letramento digital e apoio.	Aumenta risco de golpes, *fake news* e exposição de dados pessoais.

O ponto principal não é apenas o tempo de tela, mas a qualidade do uso. Usar o celular para conversar com pessoas queridas, aprender algo novo ou resolver uma necessidade pode ser saudável. Já passar horas em conteúdos alarmantes, vídeos repetitivos, correntes ou notícias falsas pode sobrecarregar a mente e o corpo.

O que acontece no cérebro e na saúde mental?

O cérebro reage às notificações, curtidas, mensagens e novidades como pequenos sinais de recompensa. Isso pode levar a um ciclo de checagem constante: a pessoa olha o celular, recebe estímulo, sente alívio ou prazer momentâneo e logo quer verificar novamente. Em pessoas idosas, esse processo merece atenção porque o sono, a atenção, a memória e a flexibilidade cognitiva podem ficar mais sensíveis à sobrecarga de estímulos.

O uso noturno de telas, especialmente com notícias preocupantes, discussões em grupos ou mensagens urgentes, pode atrapalhar o relaxamento, aumentar a vigilância emocional e prejudicar a qualidade do sono. Dormir mal pode afetar memória, humor, disposição e capacidade de tomar decisões. Por isso, a higiene do sono deve ser parte central do cuidado com a hiperconectividade.

Sinais de alerta: quando procurar ajuda ou reorganizar a rotina?

- Dificuldade de parar de usar o celular, mesmo quando há outras atividades importantes.
- Irritação, ansiedade ou tristeza quando fica sem internet ou sem aparelho.
- Insônia, sono leve, cansaço durante o dia ou uso do celular na cama por longos períodos.
- Redução de encontros presenciais, caminhadas, hobbies, atividades religiosas, comunitárias ou familiares.
- Medo constante após notícias, vídeos ou mensagens alarmistas.
- Encaminhamento de mensagens sem verificar a fonte.
- Perda financeira, fornecimento de senhas ou dados pessoais, ou contato com links suspeitos.

Se esses sinais forem frequentes, a família deve conversar com respeito e buscar apoio profissional quando houver sofrimento emocional, prejuízo de sono, risco financeiro, sintomas depressivos, ansiedade intensa ou mudança importante de comportamento.

Orientações práticas para a pessoa idosa

1. Use a tecnologia com propósito: priorize chamadas com familiares, cursos, grupos saudáveis, serviços úteis e atividades que tragam sentido.

2. Faça pausas: levante-se, alongue-se, beba água, respire e observe se há cansaço visual, tensão ou agitação.

3. Proteja o sono: evite celular, notícias e redes sociais pelo menos uma hora antes de dormir.

4. Desconfie da urgência: golpes costumam usar medo, pressa, prêmios, bloqueio de conta ou pedido de ajuda financeira.

5. Não compartilhe senhas: banco, governo, familiares e empresas sérias não pedem senha, código de segurança ou token por mensagem.

6. Peça ajuda sem vergonha: aprender tecnologia em qualquer idade é possível e fortalece autonomia.

Orientações práticas para familiares e cuidadores

1. Evite ridicularizar ou infantilizar: vergonha e críticas afastam a pessoa idosa do diálogo.

2. Converse com calma: explique riscos de forma simples, repetida e respeitosa.

3. Crie acordos familiares: refeições sem telas, horários de pausa, celular fora da cama e momentos de convivência presencial.

4. Ensine segurança digital: configure senhas fortes, verificação em duas etapas, bloqueio de tela e privacidade nos aplicativos.

5. Combine uma regra de proteção: antes de fazer PIX, clicar em link, enviar documento ou confirmar pedido estranho, a pessoa idosa deve consultar alguém de confiança.

6. Distribua o cuidado: não deixe uma única pessoa responsável por toda supervisão tecnológica e emocional.

Quando receber mensagem de medo, prêmio, ameaça, pedido de dinheiro, link ou urgência, pare por 5 minutos. Não clique, não responda, não envie dados e não faça pagamento. Respire, leia novamente e confirme por outro canal: ligue para o banco pelo número oficial, fale com o familiar por chamada de voz ou procure ajuda presencial. A pressa é aliada do golpista; a pausa é aliada da segurança.

A família como rede de proteção e uínculo

Pela psicologia sistêmica familiar, o uso excessivo de tecnologia não deve ser visto apenas como "teimosia" ou "vício individual". Muitas vezes, ele revela solidão, ansiedade, perda de papéis sociais, necessidade de pertencimento ou pouca participação na rotina familiar. A pergunta central é: a tecnologia está aproximando ou afastando? Está fortalecendo autonomia ou substituindo o encontro humano?

Uma família protetiva combina autonomia com cuidado. Isso significa ensinar sem controlar demais, orientar sem humilhar, proteger sem impedir a participação digital e criar rituais presenciais que deem sentido à vida cotidiana: refeições, conversas, caminhadas, jogos, espiritualidade, lembranças familiares e atividades comunitárias.

Plano simples de uso saudável

Momento	Combinado sugerido
Manhã	Ver mensagens importantes e depois fazer atividade corporal, doméstica ou social.
Tarde	Usar tecnologia para aprendizado, lazer moderado ou contato com familiares.
Refeições	Deixar telas de lado e fortalecer conversa presencial.
Noite	Evitar notícias, conflitos e redes sociais; preparar o corpo para dormir.
Antes de pagamentos	Confirmar com alguém de confiança e nunca agir sob pressão.

Mensagem final

A tecnologia pode ser uma grande aliada do envelhecimento quando promove autonomia, conexão, segurança e participação. O desafio não é tirar o celular da pessoa idosa, mas transformar o uso digital em ferramenta de vida, cuidado e encontro. O equilíbrio nasce de informação, diálogo, rotina, sono protegido, segurança digital e vínculos familiares presentes.

Referências

BILLIEUX, J. et al. Problematic use of the mobile phone: a literature review and a pathways model. **Current Psychiatry Reviews**, v. 8, n. 4, p. 299-307, 2012.

BOWEN, M. **Family therapy in clinical practice**. New York: Jason Aronson, 1978.

BRAND, M. et al. The interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model for addictive behaviors: update and extensions. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 104, p. 1-10, 2019.

DIAMOND, A. Executive functions. **Annual Review of Psychology**, v. 64, p. 135-168, 2013.

HAMILTON, J. P. et al. Default-mode network activation and connectivity in depression and its relation to rumination. **Biological Psychiatry**, v. 70, n. 2, p. 169-176, 2011.

JIN, W. et al. The effectiveness of technology-based interventions for reducing loneliness in older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 711030, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.711030.

KUSUMOTA, L. et al. Impacto de mídias sociais digitais na percepção de solidão e no isolamento social em idosos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, e3573, 2022.

LIU, P.; HAN, J.; MENG, Q. Effects of digital technology interventions on mental health of older adults: a systematic review and meta-analysis. **Psychogeriatrics**, v. 26, n. 3, e70155, 2026. DOI: 10.1111/psyg.70155.

MCDONOUGH, I. M. et al. Sleep quality is associated with default mode and salience network connectivity differently across age and sex. **Neurobiology of Aging**, 2026. DOI: 10.1016/j.neurobiolaging.2026.05.002.

PATIL, U.; BRAUN, K. L. Interventions for loneliness in older adults: a systematic review of reviews. **Frontiers in Public Health**, v. 12, 1427605, 2024. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1427605.

RAICHLE, M. E. et al. A default mode of brain function. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 98, n. 2, p. 676-682, 2001.

SHAH, S. G. S. et al. Evaluation of the effectiveness of digital technology interventions to reduce loneliness in older adults: systematic review and meta-analysis. **Journal of Medical Internet Research**, v. 23, n. 6, e24712, 2021. DOI: 10.2196/24712.

SHEN, Z. et al. Deficits in brain default mode network connectivity mediate the relationship between poor **sleep** quality and anxiety severity. Sleep, v. 47, n. 3, zsad296, 2024. DOI: 10.1093/sleep/zsad296.

WALSH, F. **Processos normativos da família**: diversidade e complexidade. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016a.

WALSH, F. **Strengthening family resilience**. 3. ed. New York: Guilford Press, 2016b.



Nestor Bruno
Teólogo e Psicólogo Clínico – LPCC 44659

10 HIPERCONECTADOS MAS CONECTADOS A QUÊ?

A tecnologia nos conecta ao mundo, mas só a presença consciente nos reconecta ao sentido, aos vínculos e ao que realmente dá profundidade à vida

ESCANEIE O QR CODE E LEIA O ARTIGO COMPLETO

Para começar: conexão não é apenas estar online

Vivemos cercados por mensagens, vídeos, notificações e informações. A tecnologia pode aproximar pessoas, facilitar o cuidado, ampliar a aprendizagem e abrir caminhos de participação. Porém, quando ocupa o lugar da presença, do silêncio, do descanso, da oração, da convivência e da escuta interior, ela pode enfraquecer aquilo que dá profundidade à vida. **Espiritualidade** é a dimensão da vida ligada ao sentido, ao propósito, à conexão consigo mesmo, com os outros, com a natureza, com valores e, para quem crê, com Deus e com o transcendente. Ela pode se expressar por meio da fé religiosa, mas também por atitudes como gratidão, compaixão, perdão, serviço, contemplação e busca de significado. **Pergunta-chave:** minha vida digital está me ajudando a viver melhor ou está substituindo experiências essenciais?

Reflita com calma

- O que eu procuro quando pego o celular automaticamente: descanso, fuga, validação, companhia, controle ou distração?
- Quais momentos do meu dia poderiam ser mais silenciosos, presentes e intencionais?
- As pessoas próximas recebem minha atenção ou apenas minha presença física?
- Que valores eu digo defender, mas esqueço quando estou nas redes?

Atenção, silencia e interioridade

A espiritualidade precisa de tempo interior. Não se aprofunda uma vida com sentido apenas consumindo conteúdos rápidos, mesmo que sejam conteúdos religiosos ou motivacionais. Ler, orar, meditar, contemplar, participar de uma comunidade ou conversar com alguém exige permanência. A hiperconectividade nos treina para trocar de estímulo o tempo todo; a espiritualidade nos convida a permanecer.

O problema não é simplesmente a tela, mas o lugar que ela ocupa. Uma mensagem pode aproximar, mas também interromper uma conversa importante. Um vídeo pode inspirar, mas também impedir o silêncio necessário. Uma rede social pode informar, mas também alimentar comparação, ansiedade e dispersão.

Práticas simples para recuperar presença

• Escolha um horário curto do dia para ficar sem notificações e respirar com atenção.
• Antes de dormir, substitua alguns minutos de tela por leitura, oração, gratidão ou silêncio.
• Durante refeições e conversas importantes, mantenha o celular fora do alcance.
• Ao consumir conteúdo espiritual, pergunte: isso me conduz a uma prática real ou apenas a mais consumo?

Exercício de 3 minutos: sente-se em silêncio, respire lentamente e pergunte a si mesmo: "O que tem ocupado meu coração? O que merece mais presença na minha vida?"

Pertencimento, vínculos e ética digital

Estar conectado não significa, necessariamente, pertencer. Podemos receber muitas curtidas e ainda sentir solidão. Podemos assistir a uma celebração online e, ainda assim, sentir falta de uma comunidade real. A vida espiritual se fortalece quando há vínculos, escuta, cuidado, responsabilidade e convivência.

Famílias, amizades, grupos de fé, ações solidárias, atividades artísticas, esportivas e comunitárias podem oferecer identidade, apoio e sentido. Para crianças, adolescentes e pessoas neurodivergentes, é importante evitar regras simplistas: às vezes a tecnologia é lazer; em outros casos, é comunicação, aprendizagem, acessibilidade e participação social. Por isso, a pergunta mais importante é: **para que** a tecnologia está sendo usada?

Espiritualidade também aparece no modo como agimos online

• Antes de compartilhar algo, pergunte: é verdadeiro, necessário e cuidadoso?
• Antes de comentar, pergunte: minhas palavras respeitam a dignidade da outra pessoa?
• Antes de curtir uma exposição ou humilhação, pergunte: estou ampliando sofrimento?
• Antes de discutir, pergunte: estou defendendo valores ou apenas alimentando irritação?

Convite à coerência: a espiritualidade madura não fica fora da internet. Compaixão, verdade, domínio próprio, respeito e responsabilidade também precisam orientar nossa presença digital.

Do detox ao discernimento digital

Reduzir telas pode ajudar, mas nem sempre basta. O caminho mais profundo é o discernimento digital: avaliar como, quando, por que, e, a serviço de quais valores usamos a tecnologia. O objetivo não é rejeitar o mundo digital, e sim recolocá-lo no lugar de ferramenta.

Roteiro pessoal de discernimento

1. Observe: em quais momentos uso a tela sem perceber?
2. Nomeie: que necessidade estou tentando atender?
3. Avalie: esse uso me aproxima dos meus valores ou me afasta deles?
4. Escolha: que pequeno limite ou prática posso iniciar hoje?
5. Compartilhe: com quem posso conversar para sustentar mudanças saudáveis?

Perguntas para levar consigo

- O que, de fato, tem dado sentido à minha vida?
- Estou cultivando presença com Deus, comigo mesmo, com minha família e com minha comunidade?
- Tenho usado a tecnologia para servir, aprender e cuidar — ou para fugir de mim mesmo?
- Que espaços de silêncio, oração, gratidão, leitura, natureza ou serviço preciso recuperar?
- Se minha rotina digital revelasse meus valores, o que ela diria sobre mim?

Mensagem final:

Talvez o contrário da hiperconectividade não seja a desconexão, mas a conexão intencional: com aquilo que realmente importa, com as pessoas que amamos, com a comunidade, com a interioridade e, para quem crê, com Deus. A tecnologia pode nos levar a muitos lugares, mas a espiritualidade nos ajuda a perguntar: para onde vale a pena ir?

Referências

BOMFIM, K. C. **Desligar a tela não encerra a história**. In: PERILLO, L.B.; MANCILLA, I.D.; SÔNEGO, R. V. (Org). Entre Conexões. Engenheiro Coelho: UNASP, 2026

CAPTARI, L. E.; HOOK, J. N.; HOYT, W.; DAVIS, D. E.; McELROY-HELTZEL, S. E.; WORTHINGTON, E. L. Jr. Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: a comprehensive meta-analysis. **Journal of Clinical Psychology**, v. 74, n. 11, p. 1938-1951, 2018.

CRUZ, D. **Neurodivergências e hiperconectividade: um guia prático para pais sobre o impacto das telas no neurodesenvolvimento e estratégias para o uso consciente**. In: PERILLO, L.B.; MANCILLA, I.D.; SÔNEGO, R. V. (Org). Entre Conexões. Engenheiro Coelho: UNASP, 2026.

CRUZ, D. **Telas e pessoas neurodivergentes**. In: PERILLO, L.B.; MANCILLA, I.D.; SÔNEGO, R. V. (Org). Entre Conexões. Engenheiro Coelho: UNASP, 2026.

FRANKL, V. E. **Man's search for meaning**. Boston: Beacon Press, 2006.

LUCCHETTI, G.; KOENIG, H. G.; LUCCHETTI, A. L. G. Spirituality, religiousness, and mental health: a review of the current scientific evidence. **World Journal of Clinical Cases**, v. 9, n. 26, p. 7620-7631, 2021.

MANCILLA, I. D. **Casais hiperconectados e emocionalmente distantes**. In: PERILLO, L.B.; MANCILLA, I.D.; SÔNEGO, R. V. (Org). Entre Conexões. Engenheiro Coelho: UNASP, 2026.

OLIVEIRA, G.; SÔNEGO, R. V. **Entre a conexão digital e a presença: a tecnologia na relação mãe-bebê**. In: PERILLO, L.B.; MANCILLA, I.D.; SÔNEGO, R. V. (Org). Entre Conexões. Engenheiro Coelho: UNASP, 2026.

SENA, M. A. B.; DAMIANO, R. F.; LUCCHETTI, G.; PERES, M. F. P. Defining spirituality in healthcare: a systematic review and conceptual framework. **Frontiers in Psychology**, v. 12, artigo 756080, 2021.

SHIBA, K.; COWDEN, R. G.; GONZALEZ, N.; RANSOME, Y.; NAKAGOMI, A.; CHEN, Y.; LEE, M. T.; VANDERWEELE, T. J.; FANCOURT, D. Associations of online religious participation during COVID-19 lockdown with subsequent health and well-being among UK adults. **Psychological Medicine**, v. 53, n. 9, p. 3887-3896, 2023.

SILVA, R. L. S. e. **Hiperconectividade na adolescência: riscos, oportunidades e caminhos de equilíbrio**. In: PERILLO, L.B.; MANCILLA, I.D.; SÔNEGO, R. V. (Org). Entre Conexões. Engenheiro Coelho: UNASP, 2026.

SOUZA, T. **Que infância é essa? Como o mundo digital está transformando a infância e quais caminhos ainda podem ser adotados para protegê-la**. In: PERILLO, L.B.; MANCILLA, I.D.; SÔNEGO, R. V. (Org). Entre Conexões. Engenheiro Coelho: UNASP, 2026.

VARGAS, K. A. F. S. **Hiperconectividade e a aprendizagem: o papel da escola**. In: PERILLO, L.B.; MANCILLA, I.D.; SÔNEGO, R. V. (Org). Entre Conexões. Engenheiro Coelho: UNASP, 2026.

VASCONCELOS, T. **Geração a um clique do prazer: neurobiologia da recompensa, busca por prazer e autorregulação na era da hiperconectividade**. In: PERILLO, L.B.; MANCILLA, I.D.; SÔNEGO, R. V. (Org). Entre Conexões. Engenheiro Coelho: UNASP, 2026.

VIDAS, TELAS E CONEXÕES

Reflexões sobre hiperconectividade, relações humanas e sentido

PsySon
www.psyson.org

PsySon

www.psyson.org

