

OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA ATENÇÃO DOS ADOLESCENTES

Gleudson da Silva Costa¹¹;

Juliana Santarem Ferreira de Oliveira¹;

Rosimeire de Moraes Amorim Amorim Naves²²

Resumo

Este artigo investigou os impactos do uso excessivo das redes sociais na atenção em adolescentes. Utilizando uma abordagem qualitativa e exploratória, foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases PubMed, SciELO e Periódicos CAPES. O referencial teórico foi sustentado por autores como Sternberg, Vygotsky e Hari, e complementado por dados recentes sobre o comportamento digital juvenil. Os resultados sugerem que a exposição intensa a mídias digitais interfere nos processos atencionais e, especialmente em cérebros ainda em desenvolvimento. O estudo também abordou estratégias de enfrentamento propostas por profissionais da saúde, escolas e famílias. Conclui-se que a atenção dos adolescentes está em constante negociação com um ambiente digital estimulante e que se faz urgente a formulação de práticas educativas e terapêuticas que promovam o uso consciente da tecnologia.

Palavras-chave: adolescentes; atenção; redes sociais; psicologia do desenvolvimento.

¹ Acadêmicos do curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVAG.

² Professora orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso Mestre em Psicologia e docente de Psicologia UNVAG.

Introdução

A adolescência é uma fase marcada por transformações profundas no desenvolvimento neurológico, emocional e social, configurando um período de elevada plasticidade cerebral e reestruturação cognitiva. Nesse cenário, as redes sociais digitais têm assumido um papel central na vivência dos adolescentes contemporâneos, atuando como ambientes de socialização, expressão e pertencimento. No entanto, a crescente exposição a estímulos digitais intensos tem levantado preocupações sobre os impactos desse uso na atenção e no bem-estar psíquico juvenil.

De acordo com a pesquisa TIC Kids Online Brasil (2023), realizada com 2.604 crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos, 92% desse público são usuários de Internet, sendo que 93% acessam a rede diariamente, utilizando predominantemente o smartphone como dispositivo de conexão. Entre os adolescentes de 15 a 17 anos, o percentual de uso diário das redes sociais ultrapassa 90%, com acesso mais frequente a plataformas como TikTok, Instagram e WhatsApp. Esses dados revelam um cenário de imersão digital intensa, que demanda reflexão crítica sobre os efeitos cognitivos desse consumo.

Sob a perspectiva histórico-cultural, Vygotsky (2000) compreende a atenção como uma função psicológica superior, desenvolvida por meio das interações sociais mediadas pela linguagem. Ao invés de considerá-la uma habilidade inata, o autor a define como um processo construído culturalmente, internalizado a partir da mediação simbólica e das experiências sociais significativas. Assim, a atenção voluntária não é apenas resultado da maturação biológica, mas da qualidade das trocas interativas que o sujeito estabelece em seu contexto.

Nessa direção, esta pesquisa contribuiu para a sociedade, mais especificamente para o debate acerca do uso das tecnologias (redes sociais) na adolescência. Sendo assim, é de oportuna contribuição para a ciência, a temática deste artigo considerando a crescente surgimento de problemas atencionais em adolescentes que levanta preocupações (Radesky, 2020).

E neste sentido, este trabalho objetivou analisar os impactos das redes sociais na atenção dos adolescentes e mais especificamente conceituar a cognição, atenção e caracterizar a adolescência pela perspectiva da psicologia do desenvolvimento;

identificar os impactos das redes sociais na atenção dos adolescentes; e apontar as estratégias que os cuidadores, espaços educativos e o que os profissionais de saúde estão usando para lidar com o fenômeno do uso de redes sociais por adolescentes.

Este trabalho revela sua importância ao se tornar essencial no contexto da formação em Psicologia, conferindo significado aos futuros profissionais e promovendo impacto na sociedade ao abordar questões sociais relevantes por meio de pesquisas. Além disso, diante das evidências apresentadas, é essencial que pais, educadores e profissionais de saúde mental adotem estratégias que promovam um uso equilibrado e saudável das mídias digitais.

Neste contexto, este artigo propõe investigar os impactos do uso excessivo das redes sociais na atenção de adolescentes. Parte-se do pressuposto de que o ambiente digital hiper estimulante, somado à vulnerabilidade neuropsicológica característica da adolescência, pode comprometer o desenvolvimento da atenção sustentada e da autorregulação emocional. O estudo utiliza revisão integrativa da literatura com base em fontes científicas das áreas da psicologia do desenvolvimento, neurociência e cultura digital, e busca contribuir para o debate sobre os limites e possibilidades do uso das tecnologias na formação psíquica dos jovens.

METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido a partir de uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, com o objetivo de compreender os impactos do uso excessivo das redes sociais nos processos atencionais de adolescentes. A escolha pelo método qualitativo se justificou pela necessidade de captar as nuances subjetivas e os significados atribuídos às experiências digitais, especialmente em um campo de investigação marcado por múltiplas dimensões — cognitivas, sociais, culturais e emocionais.

De acordo com Richardson (2017), a pesquisa qualitativa privilegia a interpretação dos fenômenos, enfocando o universo dos valores, crenças, significados e relações, sendo adequada para investigar questões que não se esgotam na quantificação. Nessa perspectiva, o presente estudo adotou o modelo de revisão integrativa da literatura,

permitindo uma análise ampla, crítica e sistemática das produções científicas relacionadas ao tema.

A busca pelos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Periódicos CAPES, com o uso dos seguintes descritores: “atenção”, “adolescentes” e “mídias digitais”, combinados pelo operador booleano “AND”. O recorte temporal foi de 2010 a 2024, de modo a garantir a atualidade das informações, incluindo publicações em português, inglês e espanhol.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos que abordam o uso excessivo de redes sociais e seus efeitos sobre a atenção de adolescentes, com amostras representativas e metodologias consistentes. Foram excluídos estudos com amostras reduzidas (relatos de caso), publicações em idiomas como francês, alemão ou italiano, e pesquisas que tratam de outras condições clínicas (como autismo ou atenção em adultos), por não se alinharem ao foco deste trabalho.

Para análise dos dados, utilizou-se a análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2009, apud Richardson, 2017). Essa técnica envolveu três etapas principais: pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados, possibilitando a identificação de categorias relevantes e a construção de sínteses que expressem as regularidades e especificidades encontradas nos estudos selecionados.

RESULTADOS

Foram identificadas inicialmente 78 publicações nas bases consultadas. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 13 artigos científicos foram selecionados para análise, além de 6 livros de referência teórica e 6 documentos institucionais recentes sobre o tema. Dentre os artigos utilizados, destacam-se estudos como os de Maza et al. (2022), Radesky et al. (2020), Virós-Martín et al. (2024), Rosen et al. (2013), Twenge (2017), Haidt (2024) e Hari (2022), que embasaram a análise dos efeitos neuropsicológicos, comportamentais e sociais do uso excessivo de redes sociais entre adolescentes. As demais fontes — incluindo relatórios da APA (2023a; 2023b), da National Academies, matérias jornalísticas e dados do TIC Kids Online Brasil — complementaram a discussão com evidências contextuais e normativas. Com base nesse

conjunto de dados, estruturou-se uma análise crítica que integra achados empíricos e referenciais teóricos em torno da crise atencional na adolescência hiperconectada.

1. A atenção e a adolescência pela perspectiva da psicologia do desenvolvimento.

A atenção é uma função cognitiva central para o desenvolvimento humano, especialmente na adolescência, fase marcada por transformações intensas no funcionamento cerebral e nas dinâmicas emocionais e sociais. De acordo com Sternberg (2017), a cognição engloba os processos mentais que permitem ao indivíduo perceber, aprender, recordar e raciocinar. Nesse contexto, a atenção atua como um mecanismo regulador, responsável por selecionar estímulos relevantes e inibir informações irrelevantes, operando como um filtro para a experiência consciente. O autor diferencia a atenção seletiva — voltada para estímulos específicos — da atenção dividida, que envolve a capacidade de lidar simultaneamente com múltiplas demandas, exigindo alocação estratégica de recursos mentais.

Além de sua função organizadora, a atenção está profundamente interligada à memória de trabalho, ao controle inibitório e à flexibilidade cognitiva. Tais habilidades são estruturadas de forma progressiva durante a infância e a adolescência, sendo diretamente influenciadas por fatores contextuais e emocionais. Sternberg (2017) enfatiza que o treino repetido de tarefas pode automatizar processos atencionais, mas também alerta para o risco de sobrecarga quando o indivíduo é exposto a estímulos incessantes e fragmentados.

Sob uma perspectiva histórico-cultural, Vygotsky (2000) contribui com uma compreensão complementar e essencial: a atenção voluntária não é apenas fruto de maturação biológica, mas de processos de mediação simbólica construídos nas interações sociais. Para o autor, funções psicológicas superiores como a atenção se formam a partir da internalização de signos — especialmente a linguagem — e emergem nas trocas dialógicas com o outro. A adolescência, nessa concepção, é um momento crítico de reorganização das estruturas cognitivas e afetivas, no qual o sujeito amplia sua capacidade de reflexão, abstração e autorregulação.

Assim, o desenvolvimento da atenção está diretamente relacionado à qualidade das experiências relacionais do adolescente. Contextos que favorecem a escuta ativa, a cooperação e a problematização simbólica promovem o amadurecimento de mecanismos atencionais mais refinados. Por outro lado, ambientes marcados por estímulos fragmentados, ausência de mediação e interações superficiais tendem a comprometer a construção de uma atenção sustentada e intencional — condição cada vez mais desafiadora na era digital.

2. Os impactos das redes sociais na atenção dos adolescentes.

O uso intensivo de redes sociais por adolescentes tem se consolidado como um fator crítico na modulação dos processos atencionais, especialmente em uma fase do desenvolvimento marcada por vulnerabilidade neuropsicológica. A arquitetura das plataformas digitais, pensada para maximizar o engajamento por meio de estímulos rápidos, recompensas intermitentes e notificações constantes, impõe um ritmo acelerado de consumo e fragmenta o foco atencional. Essa lógica de funcionamento interfere diretamente na consolidação da atenção sustentada e no fortalecimento das funções executivas.

Haidt (2024) argumenta que plataformas como TikTok e Instagram utilizam sistemas semelhantes ao condicionamento operante para gerar estimulação contínua, o que reduz a tolerância à espera e prejudica a capacidade de concentração em tarefas cognitivas complexas. Essa constatação é reforçada por Rozati (2025), cuja pesquisa experimental demonstrou que estudantes do ensino médio que acessaram o TikTok durante aulas tiveram desempenho significativamente inferior em testes de retenção, indicando que o design da plataforma interfere negativamente na atenção e na aprendizagem. Complementarmente, o relatório “Social Media and the Brain”, elaborado pelo Center for Humane Technology (2023), revela como essas plataformas exploram vulnerabilidades cognitivas humanas — como o viés de conformidade social e a sensibilidade à comparação — para prolongar o engajamento, promovendo uma cultura de consumo baseada na exploração do tempo e da identidade dos jovens.

Twenge (2017) reforça que essa exposição prolongada à multitarefa digital resulta em prejuízos cognitivos mensuráveis, como a dificuldade de concentração, o aumento da impulsividade e a queda no rendimento acadêmico. A atenção fragmentada não apenas compromete a performance escolar, como também impacta a capacidade de introspecção, regulação emocional e planejamento a longo prazo — competências essenciais para o amadurecimento psicológico.

Do ponto de vista neurobiológico, o estudo longitudinal de Maza et al. (2022) evidenciou que adolescentes que praticam checagem habitual de redes sociais apresentam hiperativação em áreas cerebrais relacionadas à antecipação de recompensas sociais, como o córtex pré-frontal dorsolateral. Essa hiperestimulação exige esforço compensatório das funções executivas, levando à exaustão dos sistemas de autocontrole e à redução da capacidade de foco prolongado.

Hari (2022) propõe que a crise da atenção contemporânea não pode ser atribuída apenas a falhas individuais, mas deve ser compreendida como um fenômeno sistêmico. Segundo ele, vivemos em um ecossistema digital projetado para sequestrar a atenção — um “roubo coletivo” que afeta de maneira mais acentuada cérebros em desenvolvimento. Essa condição de hiperexcitação constante produz efeitos adversos não apenas na atenção, mas também no bem-estar emocional e na qualidade das relações sociais.

Complementando essa perspectiva, Virós-Martín et al. (2024) demonstraram que adolescentes que utilizam o TikTok por mais de 90 minutos diários relataram queda na percepção de agência sobre o próprio comportamento, além de sinais de uso compulsivo e dificuldade em autorregular o tempo de exposição. Segundo os autores, a exposição passiva a conteúdos de entretenimento compromete diretamente a atenção volitiva e a autodisciplina cognitiva.

Estudos como o de Rosen et al. (2013) alertam ainda para os riscos da multitarefa digital, prática recorrente entre adolescentes. O cérebro, ao alternar rapidamente entre tarefas, perde eficiência, aumenta a fadiga mental e enfraquece a memória operacional, criando um padrão de funcionamento superficial e reativo — condição incompatível com o desenvolvimento de atenção profunda e aprendizagem significativa.

3. Estratégias que os cuidadores, espaços educativos e profissionais de saúde estão usando para lidar com o fenômeno do uso de redes sociais por adolescentes.

Diante dos impactos negativos do uso excessivo de redes sociais sobre a atenção e o bem-estar de adolescentes, diversas frentes vêm articulando estratégias de enfrentamento. Famílias, escolas e serviços de saúde mental têm buscado alternativas que conciliem mediação crítica, limites claros e promoção de habilidades de autorregulação.

No âmbito familiar, a *American Psychological Association* (APA, 2023) recomenda a implementação de planos de mídia familiares, com acordos sobre horários, tipos de conteúdo e zonas livres de telas. Além disso, destaca a importância da mediação ativa, em que os responsáveis não apenas limitam, mas conversam sobre o conteúdo acessado e promovem um uso reflexivo da tecnologia. A APA também orienta que os adultos sirvam como modelos de comportamento digital saudável, praticando o que esperam dos jovens.

Em ambientes escolares, políticas públicas e diretrizes institucionais vêm ganhando força. Aprovada em Mato Grosso, a Lei nº 12.745/2024 proíbe o uso de celulares em sala de aula na rede estadual de ensino, com o objetivo de preservar a atenção dos estudantes e criar condições mais propícias à aprendizagem. Medidas semelhantes vêm sendo implementadas em estados norte-americanos como a Califórnia (ASSOCIATED PRESS, 2024) e em escolas britânicas (THE TIMES, 2024), que observaram melhora no desempenho acadêmico e na saúde emocional após a restrição do uso de smartphones durante as aulas.

No entanto, mais do que apenas restringir, iniciativas estruturais têm se voltado à formação crítica dos jovens frente às dinâmicas do mundo digital. A *National Academies of Sciences, Engineering and Medicine* propõe a inclusão de alfabetização digital crítica nos currículos escolares, aliada ao treinamento de professores para mediação ética e pedagógica do uso das redes (K12 DIVE, 2023). Essas ações visam empoderar adolescentes como agentes conscientes, capazes de compreender os algoritmos, gerenciar seu tempo online e resistir às armadilhas da hiperconectividade.

No campo da saúde mental, psicólogos e profissionais de saúde têm adotado abordagens integrativas, que combinam psicoeducação, práticas de atenção plena,

fortalecimento de vínculos e incentivo a atividades analógicas — como leitura, expressão artística e contato com a natureza. Tais intervenções têm como objetivo restaurar a capacidade de presença, reduzir sintomas de ansiedade digital e estimular a autorregulação emocional, frequentemente comprometida pelo uso compulsivo de dispositivos.

Mais do que respostas isoladas, o enfrentamento dos efeitos das redes sociais exige ações articuladas e intersetoriais, com participação ativa da família, da escola e dos serviços de saúde. É necessário criar ecossistemas de proteção que valorizem a escuta, a autonomia e o desenvolvimento integral dos adolescentes em meio à realidade digital contemporânea.

DISCUSSÃO

Os achados desta pesquisa apontam para uma correlação significativa entre o uso intensivo de redes sociais e o comprometimento da atenção em adolescentes. Essa relação, embora já discutida em estudos anteriores, ganha novos contornos à luz das evidências recentes que articulam aspectos neuropsicológicos, comportamentais e socioculturais do desenvolvimento. A adolescência, compreendida como uma fase de reorganização profunda das estruturas cognitivas e afetivas, mostra-se especialmente vulnerável a ambientes hiperestimulantes, como o digital.

As plataformas digitais não apenas capturam a atenção; elas reconfiguram os modos como o foco é direcionado, mantido e distribuído. Conforme Haidt (2023) e Twenge (2017), o design algorítmico baseado em recompensas intermitentes, notificações constantes e feeds infinitos coloca os usuários em um estado de excitação contínua, incompatível com a construção de atenção sustentada. Tal exposição, ainda mais crítica em cérebros em processo de maturação, resulta na prevalência de padrões de distração, impulsividade e dificuldade de autorregulação.

A partir da perspectiva vygotskyana, compreende-se que a atenção voluntária se constrói na relação com o outro, mediada pela linguagem e pela cultura. Isso significa que o empobrecimento das trocas sociais profundas, substituídas por interações rápidas, performáticas e fragmentadas nas redes, pode dificultar o desenvolvimento das funções

psicológicas superiores. A interação social significativa, que Vygotsky (2000) entende como condição essencial para a internalização de estratégias cognitivas, perde força em um cenário de estímulos simultâneos e transitórios. Assim, segundo esse teórico, a ausência de experiências mediadas por vínculos afetivos e práticas simbólicas pode comprometer o desenvolvimento cognitivo do adolescente, especialmente no que diz respeito à atenção. Contudo, é preciso extrapolar a dimensão individual e considerar que essa crise atencional não é apenas reflexo de uma escolha pessoal ou de falhas familiares, mas o sintoma de uma lógica social mais ampla. Em um sistema econômico que transforma usuários em dados, cliques e moeda de troca, as redes sociais não apenas capturam a atenção, elas a exploram como recurso comercial. Trata-se de um fenômeno estrutural, em que o adoecimento mental e atencional se inscreve numa engrenagem produtiva que valoriza a distração contínua, o consumo instantâneo e a vigilância algorítmica.

Como destaca Hari (2022), vivemos em um ecossistema que sequestra ativamente a atenção coletiva. Frente a isso, as saídas possíveis precisam ir além da responsabilização individual e envolver políticas públicas, regulamentações e ações éticas que imponham freios à indústria da distração. Algumas medidas já vêm sendo adotadas: a proibição do uso de celulares em ambientes escolares, restrições de horário para plataformas e debates legislativos sobre o impacto dos algoritmos na saúde mental de jovens. Promover atenção hoje é também resistir ao modelo que a esgota, e, nesse sentido, a Psicologia se alia à Educação, ao Direito e à Política na construção de um futuro digital mais saudável e equitativo. Nesse sentido, a crise atencional não deve ser entendida apenas como um transtorno individual, mas como um efeito sistêmico de um ecossistema digital desenhado para explorar vulnerabilidades humanas. Hari (2022) afirma que “o colapso da nossa capacidade de focar não é uma falha pessoal — é um roubo coletivo e sistemático” (p. 24), evidenciando que a responsabilidade não recai apenas sobre o sujeito, mas sobre o modelo de sociedade hiperconectada, hiperprodutiva e hiperestimulante. Assim, as redes sociais não podem ser compreendidas apenas como ferramentas de comunicação, mas como ambientes estrategicamente construídos para capturar e manter a atenção dos usuários, especialmente adolescentes, por meio de mecanismos de recompensa ativados pela dopamina. Portanto, torna-se evidente que os

impactos das redes sociais na atenção e na saúde mental dos adolescentes não se restringem ao nível individual, exigindo respostas coletivas e políticas públicas que responsabilizem as empresas de tecnologia por práticas que afetam negativamente o desenvolvimento cerebral e emocional dessa população. Desta forma, os efeitos das redes sociais na saúde mental e na atenção dos adolescentes devem ser compreendidos como parte de uma engrenagem mais ampla de produção e consumo que explora aspectos neurológicos, afetivos e sociais para fins de lucro — o que demanda ações regulatórias, educativas e éticas em nível coletivo.

Frente a esse cenário, as estratégias de enfrentamento precisam ir além da limitação do tempo de tela. Embora ações como planos de mídia familiar, restrições escolares e intervenções terapêuticas sejam relevantes, elas não bastam se não estiverem integradas a uma política mais ampla de educação crítica para o uso da tecnologia. A alfabetização digital, como propõem as National Academies (K12 DIVE, 2023), deve ser uma prioridade, capacitando os adolescentes a reconhecer os mecanismos que governam suas interações online e a desenvolver autorregulação intencional.

É nesse ponto que se revela a urgência de práticas interdisciplinares. Psicólogos, educadores, famílias e gestores públicos precisam construir, juntos, ambientes protetivos que favoreçam a escuta ativa, o pensamento crítico e o fortalecimento das funções executivas. Promover a atenção, no mundo atual, é também um ato político: é lutar contra a lógica da dispersão, da superficialidade e da velocidade que atravessa o cotidiano dos adolescentes.

CONCLUSÕES

Este artigo investigou os impactos do uso excessivo das redes sociais na atenção do adolescente. Os resultados sugerem que a exposição intensa a mídias digitais interfere nos processos atencionais e, especialmente em cérebros ainda em desenvolvimento. O estudo também abordou estratégias de enfrentamento propostas por profissionais da saúde, escolas e famílias. E concluiu que a atenção dos adolescentes está em constante negociação com um ambiente digital estimulante e que se faz urgente

a formulação de práticas educativas e terapêuticas que promovam o uso consciente da tecnologia.

Diante das evidências apresentadas, é essencial que pais, educadores e profissionais de saúde adotem estratégias que promovam um uso equilibrado e saudável das redes sociais. Fomentar a conscientização sobre os riscos do uso excessivo das redes sociais pelo adolescente. E o quanto isso pode impactar o desenvolvimento e processos atencionais desse público.

Este trabalho revela sua importância ao se tornar essencial no contexto da formação em Psicologia, conferindo significado aos futuros profissionais e promovendo impacto na sociedade ao abordar questões sociais relevantes por meio de pesquisas. Além disso, foi fornecida uma atualização sobre a temática dos impactos das redes sociais na atenção do adolescente.

Dessa forma, entre os seus desafios e objetivos alcançados, este trabalho aponta a necessidade de realizar futuros trabalhos acadêmicos com a possibilidade de aprofundamento do tema, ampliando a perspectiva e fomentando conscientização sobre os riscos desse tipo de exposição no adolescente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). **APA Health Advisory on Social Media Use in Adolescence**. Washington, D.C.: APA, 2023a. Disponível em: <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/05/health-advisory-social-media-use>. Acesso em: 20 abr. 2025.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). **Family Media Plan**. APA, 2023b. Disponível em: <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>. Acesso em: 20 abr. 2025.

ASSOCIATED PRESS. **California schools move to limit smartphone use in classrooms**. Associated Press News, 2024. Disponível em: <https://apnews.com>. Acesso em: 19 abr. 2025.

CARR, Nicholas. **The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains**. New York: W. W. Norton & Company, 2010.

CENTER FOR HUMANE TECHNOLOGY. **Social Media and the Brain. Youth Issue Guide**, 2023. Disponível em: <https://www.humanetech.com/youth/social-media-and-the-brain>. Acesso em: 3 jun. 2025.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). **TIC Kids Online Brasil 2023: crianças estão se conectando à internet mais cedo no país**. São Paulo: NIC.br, 2023. Disponível em: <https://www.cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-brasil-2023-criancas-estao-se-conectando-a-internet-mais-cedo-no-pais/>. Acesso em: 20 agosto 2024

HARI, J. **Foco roubado: por que você não consegue prestar atenção – e como pensar profundamente outra vez**. São Paulo: HarperCollins Brasil, 2022.

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

K12 DIVE. **National Academies call for digital literacy education in schools**. Washington, D.C.: K12 Dive, 2023. Disponível em: <https://www.k12dive.com>. Acesso em: 18 abr. 2025.

MAZA, Eva H. et al. **Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development**. *JAMA Pediatrics*, [s. l.], v. 177, n. 1, p. 44–52, 2023. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2022.4799.

RADESKY, J. S., Chassiakos, Y. L. R., & Ameenuddin, N. (2020). **Digital media and developing minds: Challenges and opportunities for adolescents**. *Pediatrics*, 138(5), e20162593.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

ROSEN, Larry D. et al. **Media and Technology Use Predicts Ill-Being Among Children, Preteens and Teenagers Independent of the Negative Health Impacts of Exercise and Eating Habits**. *Computers in Human Behavior*, v. 35, p. 364–375, 2013.

ROZATI, Fargol. **Analyzing the effects of TikTok on the attention span of evolving high school students**. *Intersect: The Stanford Journal of Science, Technology, and Society*, Stanford University, v. 18, n. 2, p. 1–19, 2025. Disponível em: <https://ojs.stanford.edu/ojs/index.php/intersect/article/view/3463>. Acesso em: 3 jun. 2025.

STERNBERG, Robert J. **Psicologia Cognitiva**. 2. Ed – São Paulo,SP: Cengage Learning, 2017.

THE TIMES. **UK schools report academic improvement after banning smartphones.** The Times, Londres, 2024. Disponível em: <https://www.thetimes.co.uk>. Acesso em: 18 abr. 2025.

TWENGE, Jean M. iGen: **Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy.** New York: Atria Books, 2017.

VIRÓS-MARTÍN, Diego et al. **TikTok Overuse and Reduced Agency in Adolescents: A Cross-Sectional Study.** Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, v. 27, n. 1, p. 22–29, 2024.

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2000.