

ARTHUR SCORCI DE ARAÚJO
FELÍCIO ROSA CESCHIN
JULIA CAMILY MARCELINO

**A influência do uso de telas no desenvolvimento da
Geração Alpha: percepções de duas psicólogas de Jaraguá do Sul**

ARTHUR SCORCI DE ARAÚJO

FELÍCIO ROSA CESCHIN

JULIA CAMILY MARCELINO

A influência do uso de telas no desenvolvimento da Geração Alpha: percepções de duas psicólogas de Jaraguá do Sul

Relatório de pesquisa desenvolvido no Programa Conectando Saberes do Curso Técnico em Modelagem do Vestuário, 3ª fase, do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul – Centro, como requisito de integração entre as unidades curriculares e como eixo condutor à pesquisa.

**Orientadora: Catia Regina Barp
Machado**

AGRADECIMENTOS

Agradecemos profundamente à nossa orientadora, Catia Regina Barp Machado, cuja dedicação e generosidade foram fundamentais para a realização deste trabalho. Sua constante disponibilidade para nos guiar, aliada à paciência e sabedoria com que acolheu cada uma de nossas dúvidas, transformou o desafio da construção desta pesquisa em um profundo processo de aprendizado e crescimento, tanto acadêmico quanto pessoal. Agradecemos também as psicólogas que foram entrevistadas e que possibilitaram coleta e análise de dados.

RESUMO

A presente pesquisa busca apresentar os impactos que o uso prolongado das telas podem provocar às crianças e jovens da geração Alpha. Autores da área da psicologia apontam que o uso prolongado ou sem supervisão de telas por crianças e jovens pode trazer implicações como isolamento social ou problemas no neurodesenvolvimento. Realizou-se uma pesquisa qualitativa, de campo, por meio de entrevistas com psicólogas atuantes no município de Jaraguá do Sul. O objetivo central desta investigação foi analisar a percepção desses profissionais de saúde mental a respeito da influência do uso prolongado, ou não supervisionado, de telas nas crianças e adolescentes pertencentes à chamada Geração Alpha. A principal pergunta norteadora feita para a realização desta pesquisa foi: "De acordo com as psicólogas de Jaraguá do Sul, qual a influência das telas na geração alpha?" A partir desse questionamento, foi elaborado um roteiro de entrevista semiestruturado composto por 16 perguntas específicas. Esse instrumento foi desenvolvido para possibilitar a realização de entrevistas qualitativas com psicólogas do município de Jaraguá do Sul que trabalham diretamente com o público da Geração Alpha, ou seja, indivíduos nascidos após o ano de 2010. Os dados coletados apontaram que o excesso de telas pode gerar prejuízos relacionados ao sono, à atenção, à socialização. Esses dados apontam a relevância da pesquisa e a importância das famílias e da escola orientarem o uso de telas e acompanharem crianças e jovens.

Palavras-chave: Geração Alpha. Telas. Psicólogas. Neurodesenvolvimento.

ABSTRACT

This research presents the impacts that prolonged screen use can have on children and young people of Generation Alpha. Authors in the field of psychology point out that prolonged or unsupervised screen use by children and young people can lead to implications such as social isolation or neurodevelopmental problems. A qualitative, field study was conducted through interviews with psychologists working in the municipality of Jaraguá do Sul. The objective of the research was to analyze the perception of mental health professionals regarding the influence of prolonged, or unsupervised, screen use on children and adolescents belonging to the so-called Generation Alpha. The main research question was: "According to the psychologists of Jaraguá do Sul, what is the influence of screens on Generation Alpha?" This question guided the semi-structured interview script composed of 16 specific questions. The interviews were conducted with two psychologists from the municipality of Jaraguá do Sul who work directly with Generation Alpha, that is, individuals born after 2010. The data collected indicated that excessive screen time can lead to problems related to sleep, attention, and socialization. This data highlights the relevance of the research and the importance of families and schools guiding screen use and monitoring children and young people.

Key-words: Gen Alpha. Screens. Psychologists. Neurodevelopment.

RÉSUMÉ

Cette recherche vise à présenter les impacts d'une utilisation prolongée des écrans sur les enfants et les jeunes de la Génération Alpha. Des auteurs en psychologie soulignent qu'une utilisation prolongée ou non supervisée des écrans par les enfants et les jeunes peut entraîner des conséquences telles que l'isolement social ou des troubles neurodéveloppementaux. Une étude qualitative de terrain a été menée par le biais d'entretiens avec des psychologues exerçant dans la municipalité de Jaraguá do Sul. L'objectif principal de cette enquête était d'analyser la perception de ces professionnels de la santé mentale quant à l'influence d'une utilisation prolongée ou non supervisée des écrans sur les enfants et les adolescents appartenant à la Génération Alpha. La question directrice principale de cette recherche était : « Selon les psychologues de Jaraguá do Sul, quelle est l'influence des écrans sur la Génération Alpha ? » À partir de cette question, un guide d'entretien semi-structuré, composé de 16 questions spécifiques, a été élaboré. Cet instrument a été conçu pour permettre la réalisation d'entretiens qualitatifs avec des psychologues de la municipalité de Jaraguá do Sul travaillant directement avec la Génération Alpha, c'est-à-dire les personnes nées après 2010. Les données recueillies indiquent qu'un temps d'écran excessif peut entraîner des problèmes de sommeil, d'attention et de socialisation. Ces données soulignent la pertinence de la recherche et l'importance du rôle des familles et des écoles dans l'encadrement et le suivi de l'utilisation des écrans chez les enfants et les jeunes.

Mots-Clés: Génération Alpha. Écrans. Psychologues. Neurodéveloppement.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	6
2.1 AS DIFERENTES GERAÇÕES.....	7
2.2 CARACTERIZAÇÃO DA GERAÇÃO ALPHA.....	7
2.3 O IMPACTO DO USO DAS TELAS.....	8
2.3.1 Os impactos psicossociais.....	9
2.3.2 Impactos na vida escolar.....	12
2.3.3 Geração Alpha e a pandemia do covid-19.....	13
3 METODOLOGIA.....	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
4.1 IDENTIFICAÇÃO PROFISSIONAL.....	15
4.2 IMPLICAÇÕES DO USO DE TELAS.....	16
4.3 ESTRATÉGIAS E RECOMENDAÇÕES.....	20
4.4 POLÍTICAS E FECHAMENTO.....	23
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS.....	25
APÊNDICE A.....	27
APÊNDICE B – Descrição das entrevistas realizadas com as Psicólogas.....	29

1 INTRODUÇÃO

A seguinte pesquisa analisa a percepção de profissionais da psicologia de Jaraguá do Sul sobre a influência do uso prolongado de telas no desenvolvimento de crianças e adolescentes da geração alpha, dando enfoque ao desenvolvimento neuropsicológico. Compreender pela perspectiva desses profissionais o impacto das telas nesses indivíduos em razão da geração Alpha ser composta por crianças nascidas que a partir de 2010, cresce em um ambiente altamente digitalizado, com acesso precoce e frequente a dispositivos eletrônicos. Essa realidade levanta preocupações sobre os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil.

Estudos indicam que a exposição prolongada a telas pode afetar negativamente diversas áreas do desenvolvimento. Segundo Vasconcelos et al. (2023), o tempo excessivo de tela foi significativamente associado com atraso no desenvolvimento, em particular, nos domínios de aquisição de linguagem e comunicação. Além disso, a Sociedade Brasileira de Pediatria destaca que o uso excessivo de telas, na infância, pode causar impactos negativos ao desenvolvimento cognitivo e à saúde física e mental de crianças e adolescentes.

A exposição constante a ambientes digitais também influencia a forma como as crianças se relacionam socialmente. Estudos mostram que o uso contínuo de telas desde a primeira infância pode alterar a qualidade das interações interpessoais, levando a uma diminuição das habilidades de comunicação e empatia. Diante dessas evidências, a presente pesquisa busca investigar os efeitos da exposição dos sujeitos da geração Alpha em Jaraguá do Sul, a telas, a fim de perceber se há diferenças e semelhanças com a literatura, de modo geral. Compreender esses impactos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias que promovam o uso equilibrado da tecnologia, garantindo o bem-estar e o desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes.

Então, supõe-se que essa geração haverá problemas ou benefícios por nascerem inseridas numa realidade diferente das que as outras gerações vivenciaram com a tecnologia. Estando diretamente ligado ao seu contexto social, econômico e geracional.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A seguir, encontra-se o levantamento bibliográfico feito para a realização da presente pesquisa.

2.1 AS DIFERENTES GERAÇÕES

Primeiramente, é importante esclarecer a distribuição das gerações nas últimas décadas e como ela é definida. Segundo os autores Straus e Howe (1992, *apud* Krampe; Brambilla; Agnes, 2018), a geração é definida como um determinado grupo, em que todos os membros nascem em um período limitado de anos consecutivos, interpretando isso como uma persona geracional reconhecida é determinada pela idade comum, localização, crenças, comportamento e adesão percebida em uma geração comum.

De acordo com os autores Paiva e Alves (2018), as gerações Baby Boomers, X, Y, Z e Alpha, têm as seguintes datas. Logo após a segunda guerra mundial (1945), surge a geração Baby Boomers (1946-1964), A geração X (1960-1980), já entre 1980 e 2000, houve mudanças de valores em relação a geração X, surgindo então, a geração Y. De acordo com esse processo, surgem os “nativos digitais”, configurando assim, a geração Z (1990-2010). A última geração classificada foi a geração Alpha (2010 - atual). Os sujeitos da geração Alpha nasceram cercados por tecnologias e estão sendo estimulados vinte e quatro horas por dia, seja por jogos, vídeos, redes sociais, aplicativos etc. Os autores McCrindle e Fell (2021, *apud* Zambello *et al.*, 2021) afirmam que esta é a primeira geração nascida no século XXI, iniciando um novo ciclo da vida humana. Segundo Zaninelli, Caldeira e Fonseca (2022), as crianças e adolescentes da geração **Alpha** se destacam por sua atenção e capacidade de observação aguçadas. Elas crescem em um ambiente repleto de estímulos sensoriais e brincam com objetos desenvolvidos especificamente para estimular seu potencial. Além disso, as chamadas "tecnologias imersivas" vêm influenciando diretamente seu desenvolvimento cerebral, social e psicológico, o que sugere que essas crianças poderão se tornar adultos com múltiplas habilidades. Ao contrário das gerações anteriores, esta geração tem total confiança nas novas tecnologias e se conecta a elas de forma mais emocional. Isso acontece porque aprendem ao mesmo tempo em que brincam e se divertem, tornando o processo de adaptação às inovações algo natural e envolvente.

2.2 CARACTERIZAÇÃO DA GERAÇÃO ALPHA

A Geração Alpha (também chamada de Geração Alpha, derivada do termo original em inglês Alpha) é composta, majoritariamente, pelos filhos dos Millennials (conhecidos como Geração Y) e inclui indivíduos nascidos a partir do ano de 2010. De acordo com Zaninelli, Caldeira e Fonseca (2022). O conceito foi introduzido na literatura pelo sociólogo australiano Mark McCrindle, que escolheu o nome Alpha por simbolizar o início de um novo ciclo, já que essa é a primeira letra do Alfabeta grego.

As crianças pertencentes a essa geração nasceram em um mundo altamente globalizado, interconectado e com amplo acesso à tecnologia desde os primeiros anos de vida. Conforme destaca McCrindle (2015 *apud* Zaninelli; Caldeira; Fonseca, 2022), os integrantes da Geração Alpha, atualmente crianças e adolescentes já estão inseridos em ambientes digitais, utilizando celulares, tablets e computadores com naturalidade. O uso de aplicativos e o consumo de conteúdos infantis no YouTube fazem parte de seu cotidiano desde muito cedo, de forma lúdica e interativa (Zaninelli, Caldeira e Fonseca, 2022).

As principais características das crianças Alpha são: atenção e observação aguçadas. Elas estão inseridas em um ambiente com mais estímulos sensoriais e cercadas de brinquedos que foram projetados pensando no seu potencial desenvolvimento e, por “tecnologias imersivas que estão moldando a formação cerebral, social e psicológica desta nova geração”, o que leva a crer que poderão ser adultos com variadas habilidades (Zaninelli, Caldeira e Fonseca, 2022).

Essa geração apresenta uma relação de confiança com a tecnologia, distinta das gerações anteriores. O processo de aprendizagem ocorre, muitas vezes, de maneira espontânea e prazerosa, por meio de jogos e entretenimento (Zaninelli, Caldeira e Fonseca, 2022).

2.3 O IMPACTO DO USO DAS TELAS

O uso das telas na nossa sociedade tem se intensificado cada vez mais como também o avanço da tecnologia. Segundo Madigan (2019, *apud* Rocha et al, 2022 p.2) ”[...] devido sua praticidade e portabilidade, esses aparelhos foram incorporados à vida das pessoas de diferentes situações sociais e variadas faixas etárias, incluindo as crianças”

Assim como as telas podem trazer benefícios para a sociedade também podem ocorrer consequências negativas e principalmente quando utilizadas em excesso. De acordo com Moon (2019, *apud* Rocha et al, 2022 p.8)

[...] dispositivos tecnológicos podem não ser totalmente prejudiciais para o desenvolvimento infantil e podem até contribuir, porém se for utilizado por tempo adequado e com envolvimento e interação dos pais durante o uso, para direcionar para atividades benéficas.

Diante disso, fica evidente que a tecnologia está presente na nossa sociedade, contudo a forma como ela é utilizada e o conteúdo que é consumido pode intervir de forma benéfica ou não na vida da geração alpha.

2.3.1 Os impactos psicossociais

Ao considerar as teorias psicogenéticas, é possível afirmar que a primeira infância começa desde a concepção e vai até os seis anos de idade. Esse é um período fundamental para garantir um crescimento saudável, pois é nessa fase que o sujeito aprende e desenvolve importantes habilidades comportamentais, como manter a atenção, controlar os impulsos, resolver problemas e se relacionar bem com os outros. Dos 7 até os 12 anos o sujeito desenvolve a capacidade da empatia, o raciocínio lógico, vivencia momentos de melhor compreensão sobre o mundo, a ciência e a sociedade, onde as ideias e ensinamentos se conectam e as coisas começam a fazer sentido. A partir dos 12 anos começa a fase “Operatório formal” na qual se formula hipóteses para compreender o mundo e a sociedade (Da Silva Guimarães; Santos de Queiroz, 2024 p. 4).

Os seres humanos são naturalmente guiados por ritmos, como os do sono, da alimentação entre outros. O uso prolongado de telas interfere nesses ritmos essenciais, especialmente para as crianças que estão em fase de desenvolvimento e são facilmente atraídas pelos dispositivos eletrônicos. Segundo Hutton et al (2018, *apud* Rocha , 2022 p. 6) “[...] a recomendação é que a televisão não esteja em nenhum ambiente de sono para não interferir no mesmo e assim comprometer a saúde, principalmente, no período perinatal¹”. De acordo com o autor, entre os impactos observados, destacam-se: atrasos no desenvolvimento da linguagem, déficits nas funções cognitivas, dificuldades emocionais e comportamentais, além de uma redução na interação entre as crianças e seus cuidadores, o que acaba prejudicando a qualidade do convívio e do funcionamento familiar.

Outros impactos negativos observados foram relacionados à saúde física e emocional das crianças. De acordo com Krupa há (2019, *apud* Rocha et al., 2022 p.6) “risco para o sedentarismo e a obesidade, para doenças metabólicas e cardiovasculares, além de reduzir o tempo de interação social, desregular o sono e facilitar a exposição de conteúdos impróprios para a faixa etária” e isso acontece devido ao tempo excessivo de tela, o qual poderia ser ocupado para desenvolver habilidades motoras e de comunicação, assim como, para a prática de brincadeiras e esportes. Em relação à saúde emocional da criança não é muito diferente. Alguns cuidadores usam as telas como calmantes para as crianças quando estas sentem-se irritadas ou contrariadas. Esta ação, ao invés de ajudar, cria dificuldades emocionais e comportamentais, pois com o tempo, as telas vão sendo usadas como mecanismo de auto-regulação o que leva ao aumento do seu uso. (Meneill et. al, 2019;Lin etc.

¹ Perinatal é o período do final da gestação até o primeiro ano de vida do bebê.

al 2019, *apud*, Rocha 2022).

Como já citado, as telas usadas em excesso causam malefícios para saúde emocional das crianças como: cansaço extremo, ansiedade, depressão, problemas de concentração, mudanças rápidas de humor, maus resultados escolares, estresse crônico, distúrbios alimentares e problemas comportamentais. Tais fatores podem levar crianças e adolescentes a se tornarem mais introvertidos e com dificuldades de interação social (Victorin, 2018 *apud* Rocha 2022).

Outros prejuízos que podem acometer crianças e adolescentes estão relacionados à formação da personalidade, o que inclui problemas na socialização e no convívio com a família. O tempo indevido de tela pode apontar para a redução da interação da criança com o mundo e a sociedade. De acordo com Rocha (2022, *apud* Moon et al., 2019 p.2) ‘a recomendação é que crianças menores de 2 anos não usem dispositivos digitais e que as crianças da faixa etária de 2 a 5 anos usem telas por, no máximo, uma hora por dia, com conteúdos educativos e compatíveis com a idade’.

Quando as crianças passam muito tempo usando plataformas digitais, elas podem ser impactadas por modas e tendências momentâneas, que nem sempre refletem a realidade nem ajudam na construção de uma identidade pessoal consistente. A comparação constante com padrões digitais pode acabar afetando a autoestima, gerando uma visão distorcida de quem são e do que são capazes (Vielmo; Accorsi, 2024).

Os conteúdos digitais oferecem exemplos de atitudes e maneiras de agir que as crianças tendem a copiar, muitas vezes ocupando o espaço que normalmente seria influenciado por adultos próximos, como a própria família. A presença de conteúdos e propagandas online influencia os gostos, interesses e desejos das crianças, podendo moldar, inclusive, os produtos que querem e os estilos de vida que admiram. Muitas dessas influências são pensadas justamente para prender a atenção e direcionar o comportamento de forma estratégica.

Embora os adultos de referência desempenhem um papel crucial no desenvolvimento infantil, sua influência pode ter aspectos negativos que precisam ser considerados. Quando uma criança depende fortemente de adultos como modelos de comportamento, pode acabar internalizando expectativas externas e valores que não ressoam com sua verdadeira natureza ou desejos pessoais. Os adultos podem inadvertidamente impor suas próprias crenças e expectativas sobre a criança, o que pode levar a uma conformidade superficial e a uma desconexão do verdadeiro eu da criança (Vielmo; Accorsi, 2024, p.1).

A criança já é por sua própria natureza criativa e tem capacidade para se expressar. No entanto, apoios externos são fundamentais para ajudá-la a construir seu entendimento sobre a vida em sociedade, além de oferecer suporte na realização de tarefas que exigem maior

esforço ou habilidades mais complexas.

Atualmente, muitas famílias se veem obrigadas a trabalhar mais para acompanhar as mudanças e demandas trazidas pela sociedade. Contudo, isso tem um impacto direto na relação com os filhos, pois o tempo que poderia ser dedicado a eles acaba sendo reduzido. Ao invés de terem momentos que poderiam contribuir para o crescimento das relações interpessoais e do mundo, acabam presos em telas e em produção de dopamina rápida. Em muitos casos, para compensar a ausência, os pais oferecem dispositivos eletrônicos como celulares, tablets, smartphones e notebooks, que acabam ocupando o espaço das interações familiares. Esses aparelhos atraem as crianças porque permitem que elas escolham o que querem fazer e quando querem fazer, dando aos pais a falsa impressão de que estão investindo no futuro dos filhos, como afirmam Kang e Shimi (2021, *apud* da Silva Guimaraes et al., 2024).

No entanto, nenhuma tecnologia pode substituir o contato humano direto, como as conversas, risadas, a voz de pais, familiares ou cuidadores como também a oportunidade de dividir momentos para se conhecerem e se conectarem. Esses elementos, junto com a supervisão constante para garantir segurança e estabelecer limites, são fundamentais, principalmente na primeira infância, dos 0 aos 6 anos, de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, (2021, *apud* da Silva, Guimaraes et al.2024). As crianças estão em processo de aprender como se estabelecem as relações, vínculos, valores, regras e posturas que poderão levar para sua formação, isso, não necessariamente, será construído, com o uso das telas. Comportamentos, posturas, valores e relacionamentos não são construídos da noite para o dia. Os adultos de referência são de grande necessidade e precisam dar essa orientação e bons exemplos para que as crianças o sigam.

Alguns conceitos fundantes no processo de amadurecimento do indivíduo, no qual a mãe assume papel fundamental originam-se nas primeiras etapas do desenvolvimento, sugerindo que as bases da saúde mental ocorrem na primeira infância (Santos et al. 2024 *apud* Winnicott 2000).

Como mencionado anteriormente, os responsáveis precisam criar hábitos saudáveis sobre o uso de telas, como orientação, conversas e rotinas que podem ser benéficas para a qualidade de vida desse indivíduo, evitando conversar com crianças ou até mesmo com outros adultos de olho nas telas, mantendo os aparelhos desligados e longe da mesa de jantar durante as refeições, para assim terem um momento de conversa com a família. Ao assistir um filme manter o celular desligado para não se distrair com o aparelho. Quando for brincar com uma criança estar verdadeiramente presente. As brincadeiras, é um ato importante para a criança desenvolver diversas habilidades. A antropóloga e professora da PUC de Campinas, Regina

Tavares (2018 p.1) destaca que:

[...] há décadas, as ciências sociais vêm estudando como as brincadeiras refletem a vida social em diferentes culturas. Mais recentemente, com os avanços da tecnologia e da neurociência, passou-se a compreender melhor como o cérebro humano funciona durante o ato de brincar. Esses estudos reforçam a ideia de que brincar não é apenas lazer é uma prática essencial para o desenvolvimento e a evolução da nossa espécie.

A professora e antropóloga também explica que muitas brincadeiras são mais do que simples passatempos: elas funcionam como uma preparação para a vida em sociedade. Isso acontece porque as habilidades sociais não são intrínsecas, elas são desenvolvidas ao longo da vida, principalmente por meio das experiências sociais. Quando uma criança brinca em grupo em rodas, de mãos dadas, ou em jogos coletivos ela está internalizando valores importantes como o senso de comunidade e a ideia de que o bem-estar depende da convivência com os outros.

2.3.2 Impactos na vida escolar

O uso excessivo de telas tem sido associado a diversos impactos negativos no desempenho e na vivência escolar das crianças da geração Alpha. Segundo Christaki e Madigan, et al. (2019) o contato prolongado com dispositivos digitais pode comprometer funções cognitivas fundamentais para o processo de aprendizagem, como atenção, memória e autorregulação emocional.

Um dos principais efeitos observados é a dificuldade em manter a atenção sustentada em atividades escolares. Conforme apontam Neuhaus e colaboradores (2021), a exposição constante a estímulos rápidos e fragmentados, típicos das telas, pode prejudicar a capacidade de concentração, levando a uma redução do desempenho em tarefas que exigem foco prolongado, como leitura e resolução de problemas complexos.

Além disso, a literatura indica que o uso inadequado de dispositivos eletrônicos, especialmente em horários próximos ao sono, pode comprometer a qualidade do descanso noturno, afetando diretamente o rendimento escolar (Hale & Guan, 2015). Distúrbios do sono estão associados à piora na memória, aprendizagem e controle emocional, refletindo-se negativamente no desempenho acadêmico (Beebe, 2011).

No âmbito sócio-emocional, a substituição das interações presenciais por contatos mediados por telas pode interferir no desenvolvimento de habilidades essenciais ao convívio escolar, como empatia, comunicação efetiva e resolução de conflitos (Radesky et al., 2020).

Essa redução das habilidades sociais pode comprometer a integração e o ambiente colaborativo dentro da escola.

A primeira coisa a se fazer é retardar a introdução de tela o máximo que puder, proporcionando-lhe um ambiente saudável e propício para o aprendizado, o desenvolvimento e os estímulos, não se esquecendo também de dar muito amor, atenção, afeto e os cuidados necessários. Estimular as três competências essenciais para a vida também é muito importante: a regulação emocional, estímulo de competências sociais e gerenciamento de tempo (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA 2021(*apud* SANTOS et al.2024 p.6).

Há evidências, na literatura, que apontam para problemas consideráveis em relação ao uso das telas de maneira indiscriminada. Deste modo, é preciso estar atento aos elementos que propiciam o desenvolvimento e a aprendizagem das crianças e jovens e os novos recursos tecnológicos oferecidos na atualidade.

2.3.3 Geração Alpha e a pandemia do covid-19

As crianças e adolescentes da geração Alpha já nascem numa vida totalmente online, principalmente aquelas que passaram por alguma fase de desenvolvimento durante a pandemia da COVID-19, devido ao fechamento de diversos estabelecimentos e as recomendações de distanciamento e isolamento social. Essas crianças tiveram a tecnologia em suas mãos em um momento tão caótico como foi aquele período.

Segundo os autores Andrade, Braga, Pinheiro, Santos, Sousa e Romano (2021), a pandemia da COVID-19 forçou a sociedade a adotar novos hábitos para conter a disseminação do vírus, como o isolamento social e o fechamento das escolas, o que impactou a rotina das pessoas e prejudicou a socialização de crianças e jovens, podendo afetar negativamente a saúde mental.

Com a ausência da rotina escolar e distanciamento físico, tem-se observado o aumento da utilização de tecnologias, como celulares, computadores e jogos eletrônicos por crianças e adolescentes. De fato, a exacerbação do uso da televisão e mídias interativas portáteis, como smartphone e tablet, tem sido verificada, inclusive em crianças menores de dois anos de idade. (Andrade; Braga; Pinheiro; Santos; Sousa; Romano. 2021, p. 3)

A geração alpha viveu a influência das telas de maneira mais acentuada que outras gerações, considerando, os aspectos trazidos pela pandemia de COVID-19.

Durante o período de ensino remoto, os responsáveis pelas crianças de primeira infância assumiram um papel central nas intervenções escolares, uma vez que, devido à idade, os pequenos dependem integralmente da mediação de um adulto. Nesse contexto, surgiram preocupações quanto à qualidade das interações proporcionadas em casa, bem como aos impactos do uso excessivo de telas e da ausência do ambiente escolar físico no desenvolvimento cognitivo, linguístico, sócio emocional e motor das crianças. (Vita; Jorge. 2023, p. 2)

Durante a pandemia, as famílias precisaram adaptar-se à nova realidade, e a tecnologia tornou-se uma ferramenta fundamental para garantir o andamento de suas atividades, especialmente no ambiente escolar. Para assegurar a continuidade do processo educacional durante a crise sanitária da Covid-19, o Conselho Nacional de Educação (CNE) permitiu que as instituições de ensino oferecessem atividades na modalidade de Educação a Distância (EaD) em todos os níveis, inclusive nas creches. Deste modo, as interações sociais foram afetadas como também a relação com o uso de telas tornaram-se mais intensas.

De acordo com Andrade, Braga, Pinheiro, Santos, Sousa e Romano, (2021), durante a pandemia, observou-se um aumento nas demandas por cuidados com a saúde mental, principalmente em razão do crescimento de casos de ansiedade, medo e estresse. Além disso, as mudanças na forma de interação social, com a substituição do contato físico pelo digital, impactou negativamente no desenvolvimento psicossocial das pessoas de todas as gerações.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa pois buscou compreender, através da percepção de psicólogos, as consequências e impactos das telas na geração alpha. Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva que buscou investigar sobre um tema recente.

Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas, composta por perguntas abertas que buscaram entender a percepção de duas psicólogas a respeito do impacto das telas nos jovens da geração alpha em Jaraguá do Sul, considerando que cada uma das profissionais atua em diferentes contextos e abordagens. As participantes foram selecionadas a partir dos seguintes critérios: sendo uma atuante na rede pública e outra na rede privada, ser ou ter sido um profissional na área de psicologia, ter como pacientes os indivíduos da geração alpha e ter disponibilidade. Uma entrevista foi realizada no formato online (via WhatsApp), no dia 19 de novembro de 2025 e a outra entrevista foi realizada no CAPSi de Jaraguá do Sul presencialmente, no dia 12 de março de 2026 respectivamente. Foi elaborado previamente um roteiro de entrevista, apresentado no Anexo 1. Antes da realização das entrevistas, as participantes foram informadas sobre os objetivos da pesquisa e, após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), as entrevistas foram realizadas e gravadas. As entrevistas foram transcritas a partir de uma ferramenta automática com revisão e posteriormente, as transcrições foram organizadas e analisadas a partir de conteúdo e fundamentação. Para a análise dos dados, foram estabelecidas as seguintes categorias: existir relação com a literatura, diferentes abordagens e contexto socioeconômico.

A proposta inicial da pesquisa consistia na realização de entrevistas com neuropediatras. Entretanto, devido à indisponibilidade desses profissionais para participar da pesquisa, a equipe optou por alterar o percurso metodológico e realizar as entrevistas com duas psicólogas. Essa alteração possibilitou manter o objetivo de compreender os possíveis impactos do uso de telas na Geração Alpha a partir da perspectiva de profissionais da área da saúde. Para preservar a identidade das participantes, seus nomes e demais informações que pudessem possibilitar sua identificação não serão divulgados.

Para fins de análise, as duas psicólogas entrevistadas serão chamadas de profissional 1 e profissional 2. A profissional 1 atua no meio privado e público e a profissional 2 atua no CAPSi de Jaraguá do Sul. O link das entrevistas completas encontra-se no Apêndice 2.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos durante as entrevistas com as psicólogas possibilitaram a melhor compreensão sobre o comportamento da geração alpha em relação ao uso de telas nos dois contextos em que as profissionais atuam. A seguir, serão apresentados os dados e suas análises com base na fundamentação teórica.

4.1 IDENTIFICAÇÃO PROFISSIONAL

A pesquisa contemplou a realização de entrevistas com duas psicólogas. A primeira, será chamada por “profissional 1”. Ela se formou em 2020 e hoje atua em dois contextos principais: em clínica particular e na Associação de amigos do autista (AMA) de Jaraguá do Sul, onde trabalha com famílias de pessoas com diagnóstico de Transtorno do espectro autista (TEA), principalmente crianças e adolescentes. Sua abordagem teórica é a psicologia junguiana.² Na clínica particular, ela atende principalmente adolescentes e adultos; já na AMA, seu foco é o atendimento e orientação de famílias, além de também atender crianças e adolescentes. A maioria de seus pacientes são de Jaraguá do Sul, contudo ela também realiza atendimentos online para pessoas de outros estados, como Minas Gerais, Rio de Janeiro e Paraná. Cabe salientar que a entrevista teve enfoque no atendimento de crianças e adolescentes.

A segunda profissional entrevistada será chamada de “profissional 2”. Ela se formou em 2012 e atua principalmente com o público infantojuvenil e parental. Possui experiência tanto no serviço público quanto no privado, tendo iniciado sua carreira no Tocantins, onde

² Deriva-se do autor, psiquiatra e psicoterapeuta Carl Gustav Jung (Uma abordagem profunda que visa o autoconhecimento e a integração entre consciente e inconsciente) Nunes, 2024.

trabalhou em diferentes modalidades da área da saúde (como atenção básica e Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF)). Depois, atuou em consultório particular em Joinville e, desde 2023, trabalha no Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPSi) em Jaraguá, onde também assumiu a função de supervisora, no final desse mesmo ano. Atualmente, sua atuação está focada no serviço público, com atendimento voltado a crianças e adolescentes. Embora exista parceria com as escolas para orientações e intervenções pontuais, seu trabalho ocorre no serviço de saúde e não dentro das instituições escolares. Fora do CAPSi, ela atende apenas adultos. Sua abordagem teórica é a terapia familiar sistêmica³, com influência inicial da Gestalt-terapia⁴. Ela enfatiza a importância de compreender o indivíduo dentro do contexto familiar, destacando que, no atendimento infantojuvenil, é essencial trabalhar também com a família.

4.2 IMPLICAÇÕES DO USO DE TELAS

A tecnologia tem se intensificado e se desenvolvido rapidamente interferindo no estilo de vida dos indivíduos da geração alpha. Por conseguinte, seu uso pode trazer benefícios ou malefícios para a sociedade, como também pode ocorrer consequências negativas, quando utilizadas em excesso. Alguns dos impactos negativos, de acordo com Krupa (2019, *apud* Rocha et al., 2022 p.6), estão relacionados à saúde física e emocional das crianças, e há um risco aumentado de doenças cardiovasculares, outras doenças causadas por sedentarismo e isolamento social.

A profissional 1 lida mais com uma abordagem preventiva, tentando aconselhar o uso responsável de telas desde cedo, isso se reflete bem na entrevista, e fica mais evidente no fragmento a seguir:

[...] as telas dentro de um contexto e tempo de uso que seja saudável, elas podem ter implicações até benéficas, por exemplo: ampliar os métodos de estudo, otimização do tempo... e, né, isso dentro, claro, de uma organização, sabendo onde recorrer, utilizando as ferramentas corretas. (profissional 1)

Enquanto a profissional 2 atende no contexto do CAPSi, um trabalho exclusivamente com moradores de Jaraguá do sul, pelo CAPS ser um serviço municipal, o trabalho nessa instituição indubitavelmente expõe a profissional a situações mais extremas, com casos que necessitam de intervenção e medidas mais intensas para lidar com a exacerbada dependência

³ A Terapia Familiar Sistêmica (TFS) é uma abordagem psicológica que foca nas relações e interações dentro de um sistema familiar, em vez de focar apenas no indivíduo Willes, 2024.

⁴ A Gestalt-terapia é uma abordagem psicoterapêutica humanista e fenomenológica, desenvolvida por Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman nos anos 1950. Foca na conscientização (awareness) do momento presente ("aqui-agora"), na aceitação dos sentimentos e na responsabilidade pessoal, visando a autonomia e o equilíbrio entre corpo e mente. Brito, 2020.

em telas pelos pacientes, que em sua maioria apresentam o quadro de TEA, amplificando mais ainda a situação, conforme indicado pela mesma psicóloga. É notável que a profissional 2, por atender num contexto mais extremo, com intervenção de casos de surtos, ela têm uma visão menos positiva das telas, sendo mais relutante a usá-las como ferramenta de ajuda, ao contrário da profissional 1.

Os seres humanos são naturalmente guiados por ritmos, como os do sono, da alimentação entre outros. O uso prolongado de telas interfere nesses ritmos essenciais, especialmente para as crianças que estão em fase de desenvolvimento e são facilmente atraídas pelos dispositivos eletrônicos. Segundo Hutton et al (2018, *apud* Rocha, 2022, p. 6) "[...] a recomendação é que a televisão não esteja em nenhum ambiente de sono para não interferir no mesmo e assim comprometer a saúde, principalmente, no período perinatal⁵". De acordo com a autora, entre os impactos observados, destacam-se: atrasos no desenvolvimento da linguagem, déficits nas funções cognitivas, dificuldades emocionais e comportamentais, além de uma redução na interação entre as crianças e seus cuidadores, o que acaba prejudicando a qualidade do convívio e do funcionamento familiar.

Segundo a profissional 2, o uso prolongado não traz nenhum benefício à saúde do adolescente ou da criança, contudo, os malefícios a longo prazo interferem em habilidades sociais, em aprendizagem, foco, memória, raciocínio lógico e qualquer questão de desenvolvimento cerebral. As alterações negativas do cérebro podem afetar a maneira como o jovem se desenvolve, seu comportamento na escola e posteriormente na vida adulta, como também um anesesiamento das emoções, fazendo com que o indivíduo, em desenvolvimento, não adquira um reconhecimento do que sente e sem essa devida atenção se dá uma dificuldade de entender o que sente. Os impactos atuam em todos os âmbitos da vida, inclusive na saúde física, pois o momento excessivo de telas tira o tempo daquele que seria para praticar algum exercício físico do mesmo modo acontece no sono.

O pensamento da profissional 1 não se difere da profissional 2 sobre malefícios, contudo, ela menciona uma profundidade sobre esses impactos e sobre outras situações abordadas pela mesma, como também essa psicóloga discorda sobre não haver benefícios utilizando as telas, pelo contrário, menciona situações onde esse uso pode ser favorável para os jovens, desde que seja um uso moderado. Para essa especialista, o acesso fácil a informações pode ser algo ótimo como ferramenta de aprendizagem, seja para fins escolares ou individuais, como um jovem que gostaria de se aprofundar num idioma, por exemplo. Ela

⁵ Perinatal é o período do final da gestação até o primeiro ano de vida do bebê.

mencionou também a fragilidade de relações virtuais, pois um adolescente pode sentir uma sensação de isolamento e se sentir acolhido, tendo em vista que as redes sociais nos proporciona uma possibilidade de expansão dos nossos contatos sociais.

Todavia, a profissional 2, afirma com veemência que as telas não possuem nenhum benefício aos indivíduos da geração alpha, isto porque, em seu trabalho ela trata sintomas mais desenvolvidos de vícios das telas, na qual as consequência já estão mais intensas, justificando assim sua abordagem. Tudo isso deve-se ao fato de que o uso das telas, na nossa sociedade, tem se intensificado cada vez mais, como também o avanço da tecnologia. Segundo Madigan (2019, *apud* Rocha et al, 2022 p.2) "[...] devido sua praticidade e portabilidade, esses aparelhos foram incorporados à vida das pessoas de diferentes situações sociais e variadas faixas etárias, incluindo as crianças".

Tanto a psicóloga 1 como a literatura indicam que as telas podem trazer benefícios para a sociedade, como também podem ocorrer consequências negativas e principalmente quando utilizadas em excesso. De acordo com Moon (2019, *apud* Rocha et al, 2022 p.8)

[...] dispositivos tecnológicos podem não ser totalmente prejudiciais para o desenvolvimento infantil e podem até contribuir, porém se for utilizado por tempo adequado e com envolvimento e interação dos pais durante o uso, para direcionar para atividades benéficas.

Diante disso, fica evidente que a tecnologia está presente na nossa sociedade, contudo a forma como ela é utilizada e o conteúdo que é consumido pode intervir de forma benéfica ou não na vida da geração alpha.

Outros fatores que foram mencionados pela psicóloga 1 trata do excesso de estímulos causados pelas redes sociais de vídeos curtos:

Quanto à cognição, a gente pode observar prejuízo, como eu falei antes, na atenção, na concentração, no sono... e aqui quando eu falo isso é justamente, como está na pergunta, do uso excessivo, né, por conta ali da... do excesso de estímulos. Porque a gente tem que pensar assim: que quando, por exemplo, se está rolando timelines de aplicativos como o Instagram ali, o Reels, ou até o TikTok também, o formato de vídeos rápidos, a gente... o cérebro, ele precisa fazer um ajuste. Ele está... a gente acha que não está gastando energia nenhuma no nosso cérebro e a gente está ali com ele desligado, mas, na verdade, ele está fazendo muitos movimentos, porque você vê um vídeo engraçado, aí depois você vê um vídeo triste, e isso tudo exige ajustes no cérebro muito rápidos que você não tem num contexto de realidade, o que causa prejuízo.

Ainda, de acordo com a profissional 1, esse excesso estímulos exige ajustes rápidos no cérebro, na produção de dopamina, que é um mecanismo neurológico de gratificação instantânea, alterando a química e o comportamento do cérebro, superestimulando o sistema

de recompensa e afetando os neurotransmissores⁶. A mesma também afirma que o comportamento do indivíduo, também sofre influência, principalmente no aspecto emocional. Para a psicóloga, é possível perceber afastamento social, dificuldade em criar vínculos reais, impacto negativo na autoimagem e na construção da identidade, muito por conta da exposição constante a conteúdos e discursos de ódio, que hoje estão bastante presentes na internet, especialmente durante a adolescência. De acordo com profissional 1, em níveis elevados, esse tipo de exposição pode até contribuir para o desenvolvimento de transtornos de personalidade. Para ela, questões emocionais também são observadas, como a dificuldade de lidar com a frustração e baixa autoestima.

A especialista 1 também citou que existem impactos negativos importantes, principalmente na adolescência, como no desenvolvimento da sexualidade. A literatura também aponta isso, como por exemplo, Krupa (2019, *apud* Rocha et al., 2022), aponta que há o risco de que os jovens possam ter contato precoce com conteúdos pornográficos, fazendo com que suas primeiras referências sobre o tema venham da internet de forma pouco saudável. As redes sociais também intensificam a comparação, o que pode gerar distorções na autoimagem, na personalidade e até um afastamento da realidade.

A primeira profissional destaca que o uso de telas impacta de formas diferentes crianças e adolescentes.

A criança que ela não é exposta à tela, ou que ela tem uma exposição mais limitada, ela vai apresentar mais contato com o mundo imaginário dela, ela vai ter mais tolerância nas atividades, como, por exemplo, atividade de pintura, atividade de colorir, atividades de ah, brincar com peças de Lego, essas coisas bem de primeira infância mesmo. Então ela também vai ter maior facilidade em lidar com a frustração (profissional 1).

Para a psicóloga 1, crianças com uso excessivo de telas podem apresentar mais irritabilidade e dificuldade emocional, especialmente as neurodivergentes. Em relação aos adolescentes, a profissional 1 explica que, quando utilizado de forma equilibrada, o uso de telas pode trazer benefícios, como auxiliar nos estudos e otimizar o tempo. Porém, o consumo excessivo ou inadequado pode afetar aspectos sociais e emocionais. Para ela, jovens com menor tempo de tela tendem a se interessar mais por atividades práticas, como esportes e artes, além de desenvolverem um senso de identidade mais autêntico, menos influenciado pelas redes sociais. Também conseguem construir relações interpessoais mais profundas e desenvolver melhor o pensamento crítico, especialmente quando cultivam hábitos como a

⁶ Os neurotransmissores são compostos químicos sintetizados nos neurônios responsáveis pela sinalização celular por meio de sinapses. As funções principais desses mediadores químicos são de regular atividades do sistema nervoso central e periférico, para gerir a homeostase” (Diniz, Julia Pickina, and Milene Leivas Vieira: 2020, p.438).

leitura.

Já a segunda profissional aborda as recomendações sobre o uso de telas de acordo com a idade.

Porque do zero aos dois anos é o período de desenvolvimento do cérebro mais intenso, então qualquer exposição ali você pode hiperestimular um cérebro que não é para ser hiperestimulado, né. O desenvolvimento normal, e vou colocar o normal bem entre aspas, né, o desenvolvimento padrão, o típico, né, ele segue uma sequência de que período do desenvolvimento você está mais aberto para receber informações. Por que a gente vai para a escola com determinada faixa etária? Porque naquela faixa etária o nosso cérebro está desenvolvido o suficiente para receber esse tanto de conteúdo e fazer as conexões que tem que fazer. Antes disso a gente não tem. Mas a gente tem um cérebro muito suscetível à estimulação ambiental, então a barulhos, a cheiros, a estimulação visual, né? E aí se a gente tem uma tela, uma televisão, por exemplo, ligada o dia inteiro com desenho, a gente tem um bebê hiperestimulado porque tem coisas à volta dele sendo, né, sendo disponibilizadas o tempo todo. (profissional 2)

De acordo com o fragmento acima, para crianças de zero a dois anos, a recomendação é evitar totalmente o uso de telas, com exceção de videochamadas para contato com familiares, algo que passou a ser considerado aceitável especialmente após a pandemia.

A profissional 2 também ressalta que o comportamento dos adultos influencia diretamente as crianças, já que elas tendem a imitar os hábitos observados em casa.

Embora os adultos de referência desempenhem um papel crucial no desenvolvimento infantil, sua influência pode ter aspectos negativos que precisam ser considerados. Quando uma criança depende fortemente de adultos como modelos de comportamento, pode acabar internalizando expectativas externas e valores que não ressoam com sua verdadeira natureza ou desejos pessoais. Os adultos podem inadvertidamente impor suas próprias crenças e expectativas sobre a criança, o que pode levar a uma conformidade superficial e a uma desconexão do verdadeiro eu da criança (Vielmo; Accorsi, 2024, p.1).

Deste modo, os responsáveis devem ser orientados durante o processo adaptando-se à rotina, e então, pode-se notar as divergências entre as opiniões de ambas as profissionais.

4.3 ESTRATÉGIAS E RECOMENDAÇÕES

Para que crianças e jovens façam o uso das telas de maneira adequada, as duas profissionais recomendaram diversas atividades, e deram também orientações para o uso responsável, levando em consideração as características dos indivíduos da geração alpha. As duas profissionais apontaram semelhanças em suas recomendações, contudo, deve-se observar que a especialista 2 atua com pacientes em que o problema causado pelas telas já está em um estágio mais avançado, de modo que não cabe mais orientações, mas sim um tratamento.

A gente sempre vai indicar duas modalidades de intervenção, ou e aí assim, o que eu falei de ser muito parecido com o uso de uma substância, a estratégia ela vai ser quase que a mesma, né? Ou a gente tem a abstinência ou a gente tem a redução de danos. Abstinência é ficar sem, redução de danos é reduzir gradualmente. Isso vale para o uso de qualquer uma das substâncias, mas vale para as telas também. Então a gente pode indicar: "não mãe, para essa criança a gente vai ter que fazer zero a partir de hoje, não tem mais nada e a gente vai lidar com as consequências", e para algumas a gente vai começar a reduzir gradualmente. Então são dois caminhos de intervenção, né, para a gente pensar em mudar o comportamento de uso das telas. Então para alguns a gente vai indicar que tire completamente e a gente maneja o que for acontecendo, e para alguns a gente vai reduzir gradualmente. Normalmente a redução a gente indica gradual, né? Vai reduzindo um pouquinho, principalmente a questão mais próxima da hora de dormir, vai reduzindo de 15 em 15 minutos uma semana, uma semana 15, na outra meia hora e aí vai diminuindo gradual. (profissional 2)

Segundo as psicólogas, o uso das telas não deve ser livre, ou seja, deve ser controlado e utilizado seguindo as características etárias, sociais e as demais que podem ser prejudicadas, como também, deve ser apresentado a criança ou ao adolescente outras atividades para diminuir o uso das telas sendo benéfico também a sua criatividade, aprendizagem, interação social, leitura entre outras.

Para a profissional 2, sua abordagem demonstra ser mais clínica e comportamental fazendo uma analogia ao uso de dependência e abstinência do aparelho que é utilizado em excesso. A profissional menciona também que a retirada total pode ser de difícil manejo pois pode se demonstrar sintomas agressivos ou ansiosos, pois as crianças e jovens ainda não têm as habilidades para lidar com a situação.

Em conformidade com o que diz a profissional 1, ao abordar a adolescência, a especialista reconhece que a proibição total não é realista, propondo, em vez disso, o estímulo à autonomia para que o próprio jovem limite seu tempo de tela em torno de duas horas diárias. Ela enfatiza a importância de cultivar interesses fora do mundo digital, como esportes, artes e leitura, o que favorece a criação de laços sociais sólidos e o tempo de qualidade com a família e amigos. O ponto central de sua análise reside no equilíbrio, integrando as telas em uma rotina que já contempla atividades ao ar livre, descanso e socialização presencial.

No que diz respeito à saúde física, a psicóloga 1 alerta enfaticamente que o uso de telas prejudica a qualidade do sono devido à inibição da melatonina pela luz e à hiperestimulação cerebral causada por jogos e vídeos curtos. Sendo assim, ela orienta a suspensão do uso até três horas antes de dormir, substituindo os dispositivos por atividades relaxantes. Para as duas psicólogas as estratégias para um uso mais saudável e consciente das telas são similares ou idênticas, sendo assim, as duas entram em conformidade na vasta maioria das orientações. É aconselhável, segundo a profissional 1 e 2, a necessidade de equilíbrio e a substituição do

tempo digital por atividades offline. Ambas concordam que, embora a recomendação ideal para crianças pequenas seja a ausência de telas, a realidade familiar muitas vezes exige flexibilidade, tornando fundamental a escolha ideal do conteúdo segundo a faixa etária. Elas coincidem ao afirmar que o consumo digital deve ser mediado por adultos, justificando que crianças e adolescentes ainda não possuem o desenvolvimento neurológico completo especificamente na região frontal do cérebro para discernir riscos, filtrar conteúdos prejudiciais ou exercer total autocontrole sobre o uso.

No que diz à saúde e ao descanso, as profissionais são unânimes quanto aos prejuízos que as telas causam ao sono. Ambas explicam que a luminosidade dos dispositivos e a natureza hiperestimulante dos vídeos curtos e jogos prejudicam a qualidade do repouso. Elas recomendam a interrupção do uso de qualquer aparelho eletrônico entre duas a três horas antes de dormir, sugerindo a implementação de outras atividades para sinalizar ao cérebro que é o momento de desligar.

Quanto às estratégias de uso, ambas sugerem que a tecnologia seja encarada como uma ferramenta e não como o centro da rotina. Concordam que o tempo de tela deve ser complementado por uma agenda rica em atividades físicas, esportivas e culturais que promovam a socialização real e o bem-estar mental. Além disso, as profissionais enfatizam a importância de se observar a classificação indicativa é de não acessar conteúdos que promovam violência, pornografia ou comportamentos inadequados. Elas consideram essencial o papel do adulto como mediador e orientador sobre segurança digital e valores familiares, garantindo que o ambiente virtual seja funcional e saudável.

Segundo Christaki e Madigan, et al. (2019) funções cognitivas como o aprendizado podem ser afetados negativamente pelo uso prolongado e sem supervisão, e, como afirma a sociedade brasileira de pediatria (2021, *apud* Santos, et al. 2024 p.6). “A primeira coisa a se fazer é retardar a introdução de tela o máximo que puder [...]”. Pode-se afirmar que as indicações da literatura e das entrevistadas convergem, visando uma utilização responsável das telas, e, um nível de controle por parte dos pais das crianças da geração alpha.

4.4 POLÍTICAS E FECHAMENTO

Durante as entrevistas foi questionado a percepção das duas profissionais a respeito da Lei 15.100/2025 que proíbe o uso dos celulares e demais aparelhos eletrônicos nas escolas, contudo, podendo ser utilizado para fins pedagógicos. A geração alpha engloba os nascidos de 2010 até os dias atuais, isto indica que, grande parte das crianças e dos adolescentes, que

atualmente frequentam o ambiente escolar, são dessa geração e estão vivendo o impacto da lei.

A profissional 1 avalia que, embora a legislação em questão tenha sido elaborada com boas intenções, seu impacto real pode ser limitado, uma vez que a maior exposição de crianças e jovens às telas ocorre predominantemente no ambiente doméstico, onde passam a maior parte do tempo. Nesse sentido, a escola deve se consolidar como um espaço de estímulos diferenciados. No entanto, ela ressalta que o controle proposto pela lei no ambiente escolar pode funcionar como um importante mecanismo de reeducação, proporcionando aos jovens uma nova perspectiva sobre o uso da tecnologia em outros contextos. Assim, a profissional acredita que a redução desses dispositivos nas instituições de ensino não apenas favorece a mudança de hábito, mas melhora significativamente as interações sociais e o convívio no ambiente escolar, contudo, pode não oferecer uma resolução para a raiz do problema causado pelo excesso de telas.

A especialista 2 apresenta uma visão diferente sobre o tema, a mesma menciona que a norma é positiva e traz uma organização para o ambiente escolar trazendo um ponto de vista de preservar a função social e pedagógica da escola. A mesma argumenta que o uso pode ser benéfico para ser utilizado para pesquisas ou objetivos específicos mediados pelo professor e que a posse individual do objeto pode ser um elemento que rouba a atenção e o foco do estudante jovem e contextualiza como uma resposta para um cenário atual de hiperestimulação que as telas causam, fazendo uma comparação a uma epidemia digital. Destaca também uma analogia dos vícios causados pelos aparelhos com os impactos neurológicos causados pelo uso de substâncias e justifica a implementação.

O lugar em que se insere os jovens da geração alpha também é necessário para entender seu comportamento. É mencionado pela psicóloga 2 como o uso de telas pode ser diferente em diversos contextos socioeconômicos levando em conta que a mesma já atuou em diversas regiões do Brasil como no Tocantins. Em sua percepção os impactos e consequências nos jovens são independentemente de sua região, contudo, o seu contexto regional e econômico pode sim agravar ou beneficiar para o manejo das telas. Segundo a mesma, famílias que não têm acesso a tecnologia podem apresentar dificuldades na organização familiar por em alguns casos não terem energia elétrica e/ou internet disponíveis. Podendo afetar também famílias com uma maior presença de pessoas mais velhas na qual podem não terem se familiarizado com as novas tecnologias, sejam elas por falta de acesso ou não.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou analisar os impactos gerados pelas telas na geração alpha, na cidade de Jaraguá do Sul. Diante dos dados analisados nas entrevistas e na literatura, pode-se indicar que os impactos e consequências interferem na vida escolar, no âmbito familiar, nas relações interpessoais, na formação da personalidade, bem como na saúde física e emocional.

As telas são ferramentas que estão inseridas no cotidiano da vida das pessoas, na sociedade atual. Contudo, cabe considerar que o uso prolongado das telas, quando utilizadas em excesso, causam prejuízos e, para crianças e jovens, sem uma orientação e auxílio de um responsável, podem causar desatenção, dificuldades na socialização, problemas físicos, dentre outras alterações no comportamento e no corpo.

Analisando os dados pode se observar que não se difere do que é apontado na literatura e na fundamentação teórica da pesquisa sobre as consequências, malefícios, benéficos, entre outros, no uso de telas. Na vasta maioria das situações apontadas pelas psicólogas, há semelhanças com a bibliografia e as respostas das profissionais entrevistadas.

Contudo, a profissional 2 demonstra ser mais rígida perante ao uso de telas no dia a dia devido ao seu espaço de atuação em que o sintoma já se tornou mais grave, num contexto não preventivo, diferente da profissional 1, que tem uma postura mais aberta e aconselha o uso responsável e o monitoramento junto ao diálogo por parte dos pais. Apesar das psicólogas seguirem linhas teóricas diferentes, dentro da psicologia, as recomendações feitas por ambas foram iguais. Isso aponta que, independentemente das correntes teóricas da psicologia, a análise dos impactos do uso de telas, têm o mesmo resultado.

Por fim, conclui-se que os impactos gerados pelas telas na geração alpha podem interferir na vida escolar, social, familiar como também na saúde física e emocional do indivíduo. Podem haver benefícios e malefícios a depender da maneira como se é orientado e auxiliado pelos responsáveis. O contexto socioeconômico das famílias interfere no acesso e na informação sobre as consequências do uso de telas pelas crianças da geração alpha, não trazendo mudanças ao que se aplica nos jovens da geração alpha de Jaraguá do Sul-SC.

REFERÊNCIAS

DA SILVA GUIMARÃES, Sara Isabela; DE QUEIROZ, Malison Santos. O uso de telas e a influência no desenvolvimento comportamental de crianças na primeira infância. **Pensar Além**, v. 9, n. 1, p. 5-20, 2024.

DINIZ, Julia Pickina *et al.* Ação dos neurotransmissores envolvidos na depressão. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 24, n. 4, p. 437-443, 2020.

DOS SANTOS, Juliana Delfino; DA SILVA GOMES, Ana Claudia; FONSECA, Janete Rosa. Consequências do uso excessivo de telas na primeira infância e as interferências no processo de alfabetização e letramento. **Revista Diálogos Interdisciplinares**, v. 1, n. 17, p. 419-433, 2025.

KRAMPE, Márcia Estela Daltoé da Silva; BRAMBILLA, Flávio Régio; AGNES, Derli Luís. Um estudo comparativo entre as gerações X, Y e Z: a relação com as novas tecnologias e o comportamento no e-commerce. **Revista Eletrônica de Administração e Turismo**, v. 12, n. 7, p. 3-23, dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.15210/reat.v12i7.13690>. Acesso em: 26 jun. 2025.

MADIGAN, Sheri *et al.* Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, Calgary, v. 174, n. 7, p. 665-675, mar. 2020. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2762864>. Acesso em: 20 abr. 2026.

PAIVA, Daniel Costa de; ALVES, Hugo Verly. Evolução tecnológica e as diferentes gerações. **Brazilian Journal of Technology, Communication, and Cognitive Science**, v. 6, n. 1, p. 2-12, jul. 2018. Disponível em: <https://comunicacaoetecnologia.com.br/index.php/bjtccs/article/view/134>. Acesso em: 24 jun. 2025. (Nota: Link corrigido para a URL base padrão do artigo).

PRIMO, Alex. Interações mediadas e remediadas: controvérsias entre as utopias da cibercultura e a grande indústria midiática. **Revista Interações em Rede**, Porto Alegre: Sulina, 2013.

ROCHA, Maressa Ferreira de Alencar *et al.* Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil: uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, e39211427476, 2022. (Nota: Esta entrada unificou a primeira e a sétima referência da sua lista original, que eram o mesmo artigo, mantendo os dados mais completos da revista).

SANTOS, Letícia Camilo *et al.* Impactos psicossociais do isolamento social por COVID-19 em crianças, adolescentes e jovens. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, p. e73, 2021.

VASCONCELOS, Yana Lara Cavalcante *et al.* O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças: uma revisão sistemática. **Revista Foco**, v. 16, n. 11, p. e3308, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3308>. Acesso em: 24 jun. 2025.

VIELMO, Kaylane Assunção; ACCORSI, Angelo. O impacto da exposição precoce às telas na formação da identidade das crianças. *In: Congresso Internacional De Ontopsicologia E Desenvolvimento Humano*, 6., 2024. **Anais**. p. 395-401.

VITA, Gabriela Gomes Prado de Almeida; JORGE, Tatiane Martins. Impacto da privação do espaço físico escolar no desenvolvimento infantil durante a pandemia: percepção de familiares de crianças em idade pré-escolar. **Revista CEFAC**, v. 25, p. 2223, 2023.

ZANBELLO, Beatriz Lopes *et al.* Alpha, a geração hiperconectada e a educação emocional. **Saber & Educar**, v. 30, n. 1, p. 4-9, dez. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ismai.pt/handle/10400.12/8364>. Acesso em: 25 jun. 2025. (Nota: Atualizado para o link oficial do repositório).

ZANINELLI, Thais; CALDEIRA, Giseli; FONSECA, Diego Leonardo de Souza. Veteranos, Baby Boomers, Nativos Digitais, Gerações X, Y e Z, Geração Polegar e Geração Alpha: perfil geracional dos atuais e potenciais usuários das bibliotecas universitárias. **Brazilian Journal of Information Studies: Research Trends**, São Paulo, v. 16, p. 2-25, jun. 2022. Disponível em: <https://ojs.unesp.br/index.php/bjis/article/view/3522>. Acesso em: 25 jun. 2025. (Nota: Atualizado para o link oficial da UNESP).

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO PARA PSICólogAS DE JARAGUÁ DO SUL SOBRE O USO DE TELAS PELA GERAÇÃO ALPHA.⁷

1. Em qual contexto você costuma atender? Clínica particular, escola, serviço público.
2. Qual abordagem você utiliza no seu trabalho?
3. Você atua com crianças e adolescentes? Em qual faixa etária?
4. Os seus pacientes são de Jaraguá do Sul ou de outras cidades?
5. Quais as implicações psicológicas das crianças e adolescentes que utilizam telas em excesso em comparação às que não fazem uso moderado de telas?
6. **Em qual contexto você costuma atender? Clínica particular, escola, serviço público.**
7. **Qual abordagem você utiliza no seu trabalho?**
8. **Você atua com crianças e adolescentes? Em qual faixa etária?**
9. **Quais as implicações psicológicas das crianças e adolescentes que utilizam telas em excesso em comparação às que não fazem uso moderado de telas?**
10. **Quais as implicações psicológicas das crianças e adolescentes que utilizam telas em excesso em comparação às que não fazem uso moderado de telas?**
11. **Os seus pacientes são de Jaraguá do Sul ou de outras cidades?**
12. Existem alterações cognitivas, comportamentais e neurológicas (caso tenha outros a atualizar, acolher também) causadas pelo excesso do uso de telas? Se sim, quais?
13. Existe relação entre o uso de telas e transtorno de desenvolvimento? Se sim, quais? Como o uso de telas pode influenciar crianças neurodivergentes em fatores positivos e negativos?
14. Você percebe uma diferença entre crianças e jovens que utilizam telas no seu cotidiano em excesso em comparação com aquelas que usam moderadamente em diferentes faixas etárias? Se sim, quais as diferenças?
15. Há diferença no desenvolvimento de crianças e jovens das gerações **Alpha** e anteriores em relação ao uso de telas?
16. Qual sua percepção em relação à lei da proibição dos celulares nas escolas?
17. O impacto do uso das telas é diferente entre meninos e meninas?
18. O uso prolongado das telas pode causar benefícios ou malefícios? Quais e por quê?
19. Em relação aos malefícios do uso de telas, quais estratégias você sugere para minimizar os impactos no desenvolvimento infantil e juvenil?
20. Você recomenda estratégias para minimizar o uso de telas em diferentes idades?

⁷ Durante as entrevistas algumas perguntas podem ser adicionadas no momento por parte dos entrevistadores.

21. Quais são?
22. Você poderia nos dar alguma dica ou orientação sobre a importância de atividades e de descanso relacionados às telas para crianças e adolescentes? Pode estar relacionado ao sono, jogos, atividade esportiva, streamers, YouTubers, etc.
23. Por que as crianças e adolescentes consomem repetidamente determinados produtos: música, filme, vídeos, jogos?

APÊNDICE B – Descrição das entrevistas realizadas com as Psicólogas

Roteiro e Transcrições das entrevistas realizadas com as psicólogas

 Entrevista 1

Entrevista1:

Entrevista2:  Entrevista 2