

A DOR INVISÍVEL NO AMBIENTE ESCOLAR: COMO A TECNOLOGIA E O ISOLAMENTO AFETAM A SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS BRASILEIROS DA GERAÇÃO Z

Emilly de Almeida Lisboa ¹

Inácia Carvalho Pires ¹

Letícia da Conceição Rocha Xavier ¹

Luciana Souza Malgueiro ¹

Paulo Rogério de Medeiros ²

Resumo

Este estudo investiga como a onipresença dos *smartphones* e o *design* das plataformas digitais reconfiguraram o desenvolvimento da Geração Z, transformando a tecnologia em um mecanismo de anestesia para dores emocionais subjacentes e analisando a Grande Recalibração da infância digital. Os resultados indicam que a hiperconexão gera a desconexão interna e o aumento de patologias como ansiedade e depressão. A cultura de interrupção fragmenta o foco, prejudicando o aprendizado acadêmico. Conclui-se que a restauração da saúde mental exige intervenções estruturais, como zonas livres de telas e o fortalecimento de conexões interpessoais autênticas, valorizando a vulnerabilidade em oposição à *performance* digital. As sugestões futuras incluem analisar os impactos da Lei Federal nº 15.100/2025 no bem-estar escolar e criar protocolos de formação que priorizem conexões autênticas e a saúde mental dos alunos. Recomenda-se ainda expandir a pesquisa para o ensino superior e investigar como as diferentes realidades socioeconômicas brasileiras influenciam o uso do ambiente digital como refúgio emocional.

Palavras-chave: Geração Z. Saúde Mental. Dependência Digital. Ambiente Escolar.

Abstract. The invisible pain within the school environment: how technology and social isolation influence the mental health of Brazilian Generation Z students.

This study investigates how the ubiquity of smartphones and digital platform design have reconfigured the development of Generation Z, transforming technology into a numbing mechanism for underlying emotional pain and analyzing the 'Great Recalibration' of digital childhood. The results indicate that hyperconnectivity leads to internal disconnection and an increase in pathologies such as anxiety and depression. A culture of interruption fragments focus, hindering academic learning. The study concludes that restoring mental health requires structural interventions, such as screen-free zones and the strengthening of authentic interpersonal connections, prioritizing vulnerability over digital performance. Future suggestions include analyzing the impacts of Federal Law n. 15,100/2025 on school well-being and creating training protocols that prioritize authentic connections and student mental health. It is further recommended to expand the research to higher education and investigate how different Brazilian socioeconomic realities influence the use of the digital environment as an emotional refuge.

Keywords: Generation Z. Mental Health. Digital Addiction. School Environment.

¹ Discentes do Curso Superior de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos da FATEC Barueri (*E-mails* emilly.lisboa@aluno.cps.sp.gov.br, inacia.pires@aluno.cps.sp.gov.br, leticia.xavier01@aluno.cps.sp.gov.br e luciana.malgueiro@aluno.cps.sp.gov.br, respectivamente).

² Professor de Ensino Superior na FATEC Barueri (*E-mail* paulo.medeiros@cps.sp.gov.br).

1 Introdução

A Geração Z (Gen Z) é o primeiro grupo geracional a crescer em um mundo dominado pelo *smartphone* - o principal organizador de nossas vidas (REINKE, 2016). No ambiente escolar essa imersão digital gerou um paradoxo: apesar da promessa de hiperconexão, a realidade é marcada por um aumento expressivo nos índices de ansiedade e depressão (HAIDT, 2024).

As plataformas digitais com seus algoritmos e mecanismo de gratificação instantânea como, por exemplo, a de liberação rápida de prazer químico, através da produção da dopamina - neurotransmissor, formado com base na tirosina, que está relacionada com diversas funções do nosso organismo, incluindo a sensação de prazer e o humor e também é capaz de aliviar a dor (MUNDO EDUCAÇÃO, 2025a), que alivia momentaneamente a tensão ou o tédio; criam uma sensação de conectividade constante que, paradoxalmente, leva à fragilização das relações reais e à desconexão interna. Para o estudante, o *smartphone* torna-se uma extensão de si e um refúgio.

É neste ponto que a lente de Gabor Maté (2019) se torna crucial - médico e autor húngaro-canadense, o autor defende que os vícios e os comportamentos compulsivos, incluindo o uso excessivo de telas, não são uma falha moral, mas uma tentativa desesperada de anestesiá-la dor subjacente. A dor é a consequência da solidão, da pressão por *performance* e, crucialmente, da incapacidade de expressar emoções genuínas ou de formar laços de apoio autêntico, dificuldades agravadas pela substituição da interação presencial pela mediada através da tela que, com sua oferta de *scroll* infinito – que significa rolagem dentro de um navegador permite rolar a página infinitamente para cima ou para baixo (HOSTMÍDIA, 2025), atua como o principal comportamento que permite a anestesia para a desconexão vivenciada pelo indivíduo (HAIDT, 2024).

Definem-se as seguintes delimitações para este estudo, a saber:

- a) Foco na Geração Z, pessoas nascidas a partir de 1997 que cresceram junto com a popularização da *internet* e interação com o mundo integrando todas as formas de tecnologia disponíveis (MUNDO EDUCAÇÃO, 2025b), notadamente ao grupo que faz parte do sistema de ensino a partir da adolescência, para compreender como as dinâmicas sociais e tecnológicas fragilizam as conexões humanas e levam os estudantes a buscarem a compulsão digital para lidar com o sofrimento psíquico inerente às suas vidas e, possivelmente, ao desempenho escolar;
- b) Não nos ateremos à construção do processo de aprendizagem, tampouco aspectos pedagógicos, somente ao fato de que a hiperconexão, a ansiedade e a depressão são obstáculos que impedem a *performance* escolar dos indivíduos;
- c) São abrangidos os estudantes de todo o território brasileiro com faixa etária entre 13 e 17 anos que estão no Ensino Fundamental II e Ensino Médio;
- d) Há ausência de obras seminais sobre o papel do *smartphone* e as consequências de seu uso excessivo pela Gen Z. Assim, o estudo se dará a partir da utilização dos autores Haidt (2024), Maté (2019) e Reinke (2016) que convergem nos conceitos sobre temáticas relacionadas à ansiedade e depressão causadas pela compulsão na utilização dos celulares inteligentes e os impactos na vida pessoal, social e escolar dos indivíduos nascidos a partir de 1997.

2 Justificativas

A crise de saúde mental da Geração Z não é mais um tema secundário, mas uma realidade urgente que impacta a capacidade de aprendizado dentro das instituições de ensino, a formação de laços sociais saudáveis e o desenvolvimento de resiliência emocional. O *smartphone*, embora ferramenta utilizada também para o estudo, contribui para essa crise ao estabelecer uma cultura de interrupção e uma lógica de recompensa que mina a concentração e amplifica o estresse (REINKE, 2016).

Apesar da crescente atenção ao bem-estar deste grupo geracional, a maioria das abordagens se concentra na gestão de sintomas, como terapias focadas em ansiedade, e não na causa. O presente estudo preenche uma lacuna crucial ao aplicar uma perspectiva que se baseia na teoria de Gabor Maté (2019) e nos convida a ir além da superfície, lembrando que toda dependência começa na dor e se encerra nela. O uso compulsivo de telas é, portanto, visto como uma tentativa de anestesia para a dor da solidão e do isolamento, sentimentos agravados por uma cultura contemporânea social que valoriza a *performance* digital e, portanto, leva à supressão da vulnerabilidade humana (HAIDT, 2024).

Em termos práticos, este trabalho é relevante para a gestão escolar, liderança acadêmica e famílias. A ideia básica é compreender os comportamentos de anestesia como um sintoma de uma dor mais profunda para que todos os atores e as unidades sociais possam ir além de soluções paliativas e proponham a construção de ambientes que promovam a conexão autêntica, a expressão genuína das emoções e o desenvolvimento da maturidade social através da interação presencial (HAIDT, 2024). A relevância reside na capacidade de não apenas diagnosticar um problema sistêmico, mas de propor um caminho para construir ambientes de aprendizado mais humanos e saudáveis.

3 Objetivos

Investigar a relação entre o uso intensivo de tecnologias digitais, a fragilidade das conexões humanas e o aumento do sofrimento psíquico na Geração Z, seja no ambiente escolar e acadêmico como no pessoal e que se reflete no profissional em futuro breve para compreender as causas e propor estratégias educacionais, culturais e sociais que promovam a conexão real, a resiliência emocional e o bem-estar integral, combatendo a dor subjacente que impulsiona a busca por anestesia digital.

Para orientar nosso estudo, buscar-se-á analisar a trajetória de dependência da Geração Z na utilização do *smartphone*, desde a infância e adolescência, e como isso impacta o desenvolvimento de habilidades sociais e maturidade emocional e claramente afetam o desempenho escolar (REINKE, 2016; HAIDT, 2024), além de explorar como o *design* de plataformas digitais (redes sociais e comunicação virtual) e seu mecanismo de recompensa (gratificação instantânea) estimulam comportamentos compulsivos e a desconexão interna nos estudantes, servindo como principal meio de anestesia para o estresse dentro do mundo acadêmico (MATÉ, 2019; REINKE, 2016). Adicionalmente, compreender a percepção dos indivíduos da Geração Z sobre a solidão e o isolamento no ambiente escolar/acadêmico, e como esses sentimentos se correlacionam com a busca por comportamentos de anestesia digital, além de identificar os impactos da supressão da expressão emocional e da falta de uma cultura que valorize a vulnerabilidade que contribuem para o aumento do sofrimento psíquico e na capacidade de aprendizado dos estudantes (MATÉ, 2019).

Finalmente, analisar como se estabelecem conexões interpessoais autênticas que permitam a interação presencial e a atividades não mediadas por telas, promovendo a saúde mental e o desenvolvimento da resiliência (HAIDT, 2024).

4 Referencial Teórico

4.1 A trajetória da dependência na Geração Z e a crise do desenvolvimento

A análise da trajetória de dependência da Geração Z na utilização do *smartphone*, desde a infância e adolescência, e como isso impacta o desenvolvimento de habilidades sociais e maturidade emocional, é abordado a partir da articulação dos conceitos de dependência e anestesia (MATÉ, 2019) com a análise da Grande Recalibração da infância digital e seus efeitos no desenvolvimento (HAIDT, 2024) e na reestruturação da vida cotidiana pelo celular (REINKE, 2016).

A Grande Recalibração e a infância digital

A Geração Z é o primeiro grupo geracional a ter a sua infância e a adolescência reconfiguradas pela onipresença da *internet* e, crucialmente, pelo *smartphone*. Essa mudança, chamada de Grande Recalibração, é descrita a partir da transição de uma infância baseada na brincadeira livre, presencial e social para uma infância digital, supervisionada e mediada por telas. O marco é observado a partir da entrega do primeiro *smartphone* por familiares e é visto como o ponto de inflexão para o aumento vertiginoso da ansiedade e depressão (HAIDT, 2024).

A substituição da interação analógica, ou interpessoal, pela digital impacta diretamente o desenvolvimento de habilidades sociais e da maturidade emocional. As habilidades sociais são treinadas em interações presenciais não estruturadas, em que crianças e adolescentes aprendem a negociar, a lidar com conflitos, a ler a linguagem corporal e a desenvolver empatia. O uso precoce e intensivo do *smartphone* e das redes sociais fragmenta esse desenvolvimento, isolando os jovens em espaços virtuais (HAIDT, 2024).

Essa fragilização do convívio real impede a aquisição da maturidade emocional de forma plena. Ao invés de aprender a enfrentar e processar emoções difíceis através do contato direto com pares e adultos, a Gen Z busca o refúgio e a validação nas telas. A consequência direta é o aumento da fragilidade psicológica, a dificuldade em lidar com o estresse e a incapacidade de formar laços de apoio autêntico, culminando na chamada geração ansiosa (HAIDT, 2024).

O smartphone como organizador e o vício com busca por alívio

O *smartphone* não é visto apenas como uma ferramenta, mas como o principal organizador de bolso da vida moderna que reestrutura o tempo, a atenção e a identidade. Na trajetória da Geração Z, essa ferramenta se fundiu à própria noção do 'eu' (REINKE, 2016).

O conceito de vício ultrapassa o uso de substâncias, englobando qualquer comportamento compulsivo que serve para aliviar uma dor subjacente e não é considerado como desvio moral nem doença, mas uma tentativa desesperada de satisfazer uma necessidade humana profunda (MATÉ, 2019). No contexto da Gen Z, o uso do *smartphone*, inicialmente um hábito, transforma-se em um comportamento de dependência.

A dependência digital surge como a manifestação desse ciclo: a dor subjacente, a solidão, a pressão acadêmica e a ansiedade social decorrentes do desenvolvimento fragilizado (HAIDT, 2024) são momentaneamente anestesiadas pela gratificação instantânea e pela constante interrupção que o *smartphone* oferece (REINKE, 2016). O celular se torna *o reino dos fantasmas famintos* (MATÉ, 2019), o objeto que promete preencher o vazio emocional e social.

4.2 A compulsão digital, o design de plataformas e a anestesia interna

O objetivo de explorar como o *design* de plataformas digitais (redes sociais e comunicação virtual) e seu mecanismo de recompensa (gratificação instantânea) estimulam comportamentos compulsivos e a desconexão interna nos estudantes, servindo como principal meio de anestesia para o estresse, será explorado através da lente da compulsão (MATÉ, 2019) e da lógica de funcionamento do *smartphone* (REINKE, 2016). Atualmente, a Geração Z vive a síndrome denominada FOMO (Fear Of Missing Out), ou seja, o medo de ficar de fora ou não saber algo que está acontecendo exatamente naquele momento (G1, 2025), faz com que a compulsão pelo uso do celular se agrave a partir do ritual de checagem constante de aplicativos, como redes sociais - o foco neste *check* contínuo afasta o indivíduo das interações interpessoais com os professores e estudantes.

O smartphone como ferramenta de anestesia e a lógica da interrupção

O uso intensivo de telas e das plataformas digitais são formas de vício comportamental. Vale destacar que desde 2018 a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a dependência digital como transtorno que desencadeia um medo irracional de estar sem o celular ou sem aparelhos eletrônicos com *internet* móvel no geral - essa síndrome está listada na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID) através dos códigos F40.2 - Fobias específicas ou F40-F48 - Transtornos fóbico-ansiosos e é denominada nomofobia (No Mobile Phobia) (UFMG, 2025).

O comportamento compulsivo tem como função principal interromper a experiência de dor ou sofrimento (MATÉ, 2019). Para os estudantes da Geração Z, o estresse acadêmico, a pressão por *performance* e o sentimento de solidão, agravado pela fragilização do convívio real (HAIDT, 2024), constituem a dor subjacente.

O *smartphone* se encaixa perfeitamente como principal meio de anestesia porque seu próprio *design* operacional é baseado na lógica da interrupção da dor (REINKE, 2016). O celular quebra o foco, a contemplação e o silêncio, substituindo-os por um ciclo constante de notificações, checagens e novas informações. Essa interrupção incessante impede o estudante de ter um encontro consigo mesmo, com outros e com o desconforto inerente à concentração e ao estudo.

O *scroll* infinito e o *design* das plataformas (Instagram, TikTok etc.) garantem que o usuário

permaneça em um estado de engajamento superficial, em que a necessidade de anestesiá-la a dor interna é satisfeita pela gratificação química da dopamina que gera alívio e prazer. É a busca por essas doses que retroalimenta o comportamento compulsivo, transformando o celular em um reino de fantasmas famintos em que a necessidade não é preenchida, mas apenas aliviada momentaneamente (MATÉ, 2019).

O design da recompensa e a desconexão interna

As plataformas digitais são construídas com mecanismos de recompensa variável e intermitente, uma técnica de reforço que potencializa a dependência. As *likes*, os comentários e as *views* que são as visualizações de um conteúdo *online* por pessoas que podem se tornar seguidoras e, para muitos jovens ela cria a sensação de que estão apoiados e incluídos e influenciam os outros a partir de seus conteúdos (curtidas ou *likes*) (QUORA, 2025), funcionam como gratificação instantânea, oferecendo um alívio rápido e superficial que é altamente viciante.

Essa lógica de recompensa reconfigura o cérebro do usuário, tornando a vida *offline* - estudo, interações pessoais, trabalhos em grupo, conversas longas e tempo de espera menos atraentes. O tédio, que antes era um catalisador para a criatividade e a reflexão, torna-se insuportável, pois o celular está sempre disponível para preenchê-lo (REINKE, 2016).

O resultado é a desconexão interna. Ao se usar a tela para anestesiá-la dor ou o tédio, o estudante evita o contato com suas próprias emoções, o que, ironicamente, aprofunda a solidão e a ansiedade (HAIDT, 2024). A ausência de dor não significa bem-estar, significa apenas anestesia (MATÉ, 2019). A compulsão digital, portanto, impede que os estudantes desenvolvam a capacidade de processar o estresse e de se conectar autenticamente com seus sentimentos, perpetuando o ciclo de busca por alívio nas telas.

4.3 Solidão, isolamento e a busca por anestesia digital

O objetivo de investigar a percepção dos estudantes da Geração Z sobre a solidão e o isolamento no ambiente escolar/acadêmico, e como esses sentimentos se correlacionam com a busca por comportamentos de anestesia digital, é fundamentalmente sustentado sobre a origem da dependência (MATÉ, 2019).

A dependência como resposta à dor e à desconexão

O vício não é uma falha moral ou uma doença primária, mas uma tentativa de anestesiá-la dor subjacente, como descrito anteriormente. Essa dor, no contexto humano, frequentemente se origina de traumas emocionais, estresse crônico e, crucialmente, da desconexão (MATÉ, 2019). Para o estudante da Geração Z a dor é multifacetada, englobando a pressão acadêmica, a incerteza do futuro e, de maneira central, o sentimento de solidão e isolamento.

Ao invés de buscar a cura da dor, o indivíduo busca o alívio imediato (MATÉ, 2019). No ambiente escolar e acadêmico, em que a interação presencial foi reduzida em favor da mediada

(HAIDT, 2024), e em que o *smartphone* é o organizador principal da vida (REINKE, 2016), a anestesia digital surge como o comportamento compulsivo mais acessível e socialmente aceito.

A tela e as redes sociais fornecem uma ilusão de hiperconexão, o que, paradoxalmente, aprofunda a solidão real. O estudante se retira do convívio analógico ou interpessoal para um espaço digital que oferece a gratificação instantânea e a liberação rápida de dopamina que é capaz de interromper o estado emocional de desconforto, tédio ou solidão (HAIDT, 2024). A dependência do *smartphone*, nesse sentido, é a manifestação da busca desesperada por alívio da dor do isolamento, tornando a tela uma promessa de preencher um vazio emocional que ela própria ajuda a criar (MATÉ, 2019).

O smartphone como refúgio para a desconexão social

A transição de uma infância baseada na brincadeira livre e social para uma infância digital resultou na fragilização das relações interpessoais e no aumento expressivo de problemas de saúde mental na Geração Z (HAIDT, 2024). Essa mudança criou um ambiente em que as habilidades sociais e a maturidade emocional não são plenamente desenvolvidas em interações reais, tornando a solidão e a ansiedade mais prevalentes.

O *smartphone* se tornou um refúgio portátil e uma extensão do próprio indivíduo. Em um ambiente acadêmico que não promove a conexão autêntica, a Gen Z recorre ao seu organizador de bolso para preencher cada momento de silêncio ou espera (REINKE, 2016). A constante interrupção e o *scroll* infinito oferecidos pelo celular impedem que a dor da solidão e do isolamento seja processada.

Portanto, a correlação entre a solidão/isolamento e a anestesia digital é direta:

- A dor da solidão, consequência da *Grande Recalibração* e da perda da interação presencial, busca o alívio e o prazer (HAIDT, 2024);
- O *smartphone*, o organizador da vida, oferece um meio de anestesia através de mecanismos de recompensa instantânea (REINKE, 2016);
- O comportamento compulsivo, a partir da dependência digital, é o ato de anestesiarm a dor da desconexão interna e social (MATÉ, 2019);
- A investigação da percepção dos estudantes sobre sua própria solidão é, na verdade, a identificação da dor subjacente que impulsiona o uso compulsivo de telas no contexto acadêmico (MATÉ, 2019).

4.4 Supressão emocional, vulnerabilidade e o sofrimento psíquico

O objetivo de identificar os impactos da supressão da expressão emocional e da falta de uma cultura que valorize a vulnerabilidade para o aumento do sofrimento psíquico e na capacidade de aprendizado dos estudantes é abordado através da interconexão entre trauma e repressão (MATÉ, 2019) e o desenvolvimento emocional fragilizado pela cultura digital (HAIDT, 2024).

A repressão emocional como origem do sofrimento

A repressão ou a supressão das emoções é um mecanismo de defesa que, a longo prazo, leva ao sofrimento psíquico e não é apenas um ato de esconder sentimentos, mas uma desconexão interna do próprio eu. O indivíduo aprende, por motivos de adaptação social, que certas emoções, tais como medo, raiva, tristeza e vulnerabilidade são inaceitáveis ou perigosas (MATÉ, 2019).

Na cultura escolar/acadêmica da Geração Z, a vulnerabilidade é frequentemente suprimida em favor de uma fachada de *performance*, perfeccionismo e sucesso digital. A redução da interação presencial e a ascensão das redes sociais — em que tudo é filtrado e tem curadoria de conteúdo para gerar mais engajamento e dopamina, impõem um padrão de perfeição que torna a expressão autêntica ainda mais difícil (HAIDT, 2024).

A dor não expressa e a emoção reprimida não desaparecem. Elas se manifestam de outras formas – ansiedade e depressão (HAIDT, 2024), ou são anestesiadas através de comportamentos compulsivos, como o uso de telas (MATÉ, 2019). O sofrimento psíquico, nesse sentido, é a consequência da incapacidade de se expressar autenticamente e de formar conexões baseadas na aceitação mútua da fragilidade humana.

Impacto na capacidade de aprendizado e resiliência

A supressão da expressão emocional também afeta a capacidade de aprendizado. O cérebro, sobrecarregado pela repressão do sofrimento e pela constante busca por alívio digital (REINKE, 2016), tem sua capacidade de foco e de processamento de informações complexas comprometidas.

A lógica do *smartphone*, baseada na interrupção e na recompensa instantânea, mina a capacidade de concentração a longo prazo, essencial para o estudo (REINKE, 2016). Quando o estudante usa a tela como meio de anestesia (MATÉ, 2019), ele está constantemente fugindo do tédio e do esforço mental necessário para o aprendizado individual e coletivo profundos.

Além disso, a falta de uma cultura que valorize a vulnerabilidade impede o desenvolvimento da resiliência emocional. O *design* da infância digital, focado na segurança exagerada e na evitação do risco social, impede que os jovens desenvolvam a capacidade de lidar com pequenas adversidades emocionais e sociais. A ausência de interações presenciais robustas, em que se aprende a negociar o conflito e a lidar com a rejeição, leva à fragilidade psicológica (HAIDT, 2024).

A valorização da vulnerabilidade, ao contrário, permite a conexão autêntica, oposto da dependência (MATÉ, 2019). Quando os estudantes se sentem seguros para expressar suas dificuldades e medos, a dor se torna compartilhada e menos propensa a ser internalizada e anestesiada digitalmente. A identificação desses impactos é crucial para reestruturar o ambiente acadêmico de forma a promover a saúde mental.

4.5 Restauração da conexão e o desenvolvimento da resiliência

Há iniciativas que incentivam a formação de conexões interpessoais autênticas e que desenvolvem o tempo dedicado à interação presencial e às atividades não mediadas por telas e, que consequentemente, promovem a saúde mental e o desenvolvimento da resiliência para atuar sobre a

crise de saúde mental (HAIDT, 2024), a natureza da dependência como fuga da dor (MATÉ, 2019) e o papel do *smartphone* como organizador da vida moderna (REINKE, 2016).

O diagnóstico estrutural da crise

A Grande Recalibração da infância e adolescência é a causa estrutural da epidemia de doenças mentais na Geração Z. As iniciativas para atuar sobre esta disfunção, portanto, devem ser estruturais para reverter este fenômeno (HAIDT, 2024).

A ausência de interação presencial e não estruturada impede o desenvolvimento natural de habilidades sociais, de negociação de conflitos e, consequentemente, da resiliência emocional (HAIDT, 2024). A resiliência não é inata - é forjada na experiência de superar dificuldades na presença dos pares, sem a intervenção constante de adultos ou a fuga para a tela. O primeiro pilar das iniciativas propostas é, então, a criação do ambiente físico e social necessários para esse desenvolvimento.

As práticas mais eficazes são aquelas que protegem o tempo e o foco dos jovens, sendo a remoção do *smartphone* da dinâmica social um passo fundamental. O uso intensivo do dispositivo minou a capacidade de concentração, fragmentou a atenção e substituiu a complexidade da relação humana pela simplicidade da gratificação instantânea. Restaurar a saúde mental, nesse contexto, começa por ter a capacidade de se engajar no mundo analógico ou interpessoal (HAIDT, 2024).

A necessidade de conexão autêntica como antídoto à anestesia

O vício, caracterizado neste estudo como o uso compulsivo de telas, é uma tentativa desesperada de anestesiarmos uma dor subjacente, que é, muitas vezes, causada pela solidão e a desconexão (MATÉ, 2019)). Portanto, não se deve somente restringir o acesso ao *smartphone* (REINKE, 2016), mas criar alternativas reais para a satisfação das necessidades humanas de pertencimento e de conexão – este é o segundo pilar sugerido.

As iniciativas devem ir além da simples proibição do celular, pois a conexão humana é a solução para o vício (MATÉ, 2019). Precisam construir ativamente culturas de vulnerabilidade e da aceitação no ambiente escolar e acadêmico. Se os estudantes sentem que podem expressar a dor, o estresse ou a ansiedade sem serem julgados, a necessidade de buscar a anestesia digital em atividades acadêmicas diminui drasticamente.

A conexão interpessoal autêntica é aquela em que a vulnerabilidade é permitida. Deve-se incentivar o desenvolvimento de espaços seguros (como grupos de apoio ou mentorias presenciais) para que os estudantes possam praticar a expressão de emoções genuínas e a escuta empática, sendo este o terceiro pilar. Essa é a única forma de combater a solidão que impulsiona o uso compulsivo do *smartphone* e saciar a necessidade real de afeto e de aceitação (REINKE, 2016).

Iniciativas de restauração

As iniciativas devem focar na restauração do convívio analógico ou interpessoal e na proteção do foco dos estudantes, essenciais para a saúde mental e a capacidade de aprendizado (HAIDT, 2024; MATÉ, 2019).

Restrição do dispositivo

Implementar regras rígidas para a retirada total do celular (ou bloqueio) durante o horário de aula e o recreio/intervalo devem ser práticas que evitem o isolamento dos indivíduos (HAIDT, 2024). O objetivo é evitar o principal agente de interrupção (REINKE, 2016), criando zonas livres de *smartphone* e, assim, permitir a interação presencial.

Pode-se restringir o uso do celular em refeitórios e áreas comuns, visando restaurar o tempo dedicado à interação presencial e permitir que os estudantes se observem e interajam, desenvolvendo as habilidades sociais atrofiadas pela mediação da tela através da criação de interações em espaços comunitários (HAIDT, 2024).

Fomento à conexão e vulnerabilidade

O aumento de atividades extracurriculares que contribuem para a interação física, cooperação em tempo real e risco social (esportes, projetos de serviço comunitário, atividades artísticas, entre outras) reforça o engajamento em atividades *offline* e restauram o senso de agência, ou *sense of agency* em inglês - que é um conceito fundamental na psicologia, na filosofia e nas neurociências e pode ser definido como a experiência subjetiva e consciente de ser o autor ou o agente das próprias ações e de controlar os eventos externos através dessas ações. Em termos mais simples é a sensação de que ‘*eu estou fazendo isso*’ e de que ‘*o que acontece é resultado do que eu fiz*’ (HAIDT, 2024).

Treinar professores, líderes acadêmicos e pais para valorizarem e facilitarem a expressão de vulnerabilidade e emoções difíceis, em oposição à cultura de *performance* digital, é uma iniciativa importante. A conexão que se dá, a partir da conversa autêntica, é o antídoto à dependência e só é possível se o ambiente escolar/acadêmico for um lugar em que a dor não precise ser anestesiada (MATÉ, 2019).

O celular elimina o tempo de silêncio e reflexão (REINKE, 2016), assim ter momentos de contemplação ou atividades não estruturadas reabilitam a capacidade de tolerar o tédio. O tédio, longe de ser vazio, força o estudante a um encontro interno, crucial para identificar a dor que o *scroll* infinito tenta anestesiá-la (MATÉ, 2019).

Assim, todas as iniciativas anteriormente descritas criam um ambiente que promove ativamente a conexão real (HAIDT, 2024), reduz a necessidade de anestesia digital (MATÉ, 2019) e minimiza a interrupção crônica (REINKE, 2016) e pavimentam o caminho para o desenvolvimento de uma resiliência emocional genuína.

O Quadro 1 elenca os conceitos discutidos ao longo do referencial teórico pelos autores utilizados como referência para este estudo e os impactos na Geração Z.

Quadro 1. Consolidação dos principais conceitos relacionados aos autores de referência e os respectivos impactos na Geração Z.

Principais conceitos	Impactos na Gen Z
- Grande Recalibração caracterizada pela transição da infância baseada na brincadeira livre, presencial e social para uma infância digital (HAIDT, 2024). - Pessoas isoladas em espaços virtuais (HAIDT, 2024) e o celular preenche o vazio social (<i>reino dos fantasmas famintos</i>) (MATÉ, 2019).	- Inibe a formação de laços sociais saudáveis a partir do desenvolvimento de habilidades sociais e maturidade emocional; - Cria o comportamento de dependência em relação ao uso do <i>smartphone</i>, pois esta ferramenta oferece a gratificação química criada pela dopamina que traz alívio imediato.
- Fragilização do convívio real. A vulnerabilidade emocional é trocada pelo sucesso digital (HAIDT, 2024). - Desconexão das emoções, sendo que são suprimidas da vida real (MATÉ, 2019). - Celular preenche o vazio emocional (MATÉ, 2019).	- Impede a maturidade emocional, criando a fragilidade psicológica e potencializa a ansiedade; - Busca-se a validação emocional em plataformas digitais através de <i>views</i> e <i>likes</i>. Esta motivação reforça a compulsão digital.
- Cultura de interrupção da dor e solidão a partir do celular que gera recompensa e o alívio digital (REINKE, 2016). - Busca de anestesia para a dor da solidão e do isolamento (MATÉ, 2019).	Celular mudou o foco da vida <i>offline</i> (mundo real), caracterizada por estudo, conversas longas e tempo de espera, para o <i>online</i> (mundo virtual).
- Relação entre uso excessivo do <i>smartphone</i> e o aumento vertiginoso da ansiedade e depressão (HAIDT, 2024). - O uso do celular transformou-se em comportamento de dependência (MATÉ, 2019).	Compulsão digital (uso intensivo de telas e das plataformas digitais) é reconhecida como dependência digital pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Fonte: as próprias autoras (2025)

A Geração Z, composta por jovens que cresceram imersos na cultura digital e nas mídias sociais, experimentou uma mudança estrutural na infância que reconfigurou profundamente seu desenvolvimento social, emocional e cognitivo. Essa reconfiguração representa a transição acelerada da brincadeira livre, presencial e social para uma infância digital baseada em telas e interações virtuais (HAIDT, 2024). A análise dos impactos dessa mudança, sob a ótica da dependência (MATÉ, 2019), da interrupção (REINKE, 2016) e da ansiedade (HAIDT, 2024), revela um cenário complexo que afeta diretamente o processo de aprendizagem dos estudantes. A compulsão digital é tão intensa que o uso do celular se transformou em comportamento de dependência (MATÉ, 2019). Não é apenas uma ferramenta, mas uma fonte de regulação emocional e alívio de estresse. É, portanto, coerente que o uso excessivo de telas e das plataformas digitais seja reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como dependência digital, um quadro que se manifesta no aumento vertiginoso da ansiedade e da depressão observadas na Geração Z (HAIDT, 2024).

A cultura da interrupção e a fragilização cognitiva

O ciclo de dependência e de gratificação imediata cria um sério obstáculo para o processo de aprendizagem: a cultura de interrupção. O celular gera uma recompensa e um alívio digital que mudam drasticamente o foco da atenção do indivíduo (REINKE, 2016).

O celular mudou o foco do *offline*, mundo real, caracterizado por estudo, conversas longas e tempo de espera, para o *online* representado pelo mundo virtual (REINKE, 2016). Essa migração de foco é devastadora para a capacidade de concentração sustentada, que é a base para a aquisição de conhecimento profundo. O aprendizado acadêmico eficaz exige tempo de dedicação ininterrupto, a paciência e a habilidade de tolerar o tédio ou a dificuldade inerente à absorção de material complexo.

No entanto, a mente do estudante da Geração Z, condicionada ao *scroll* e às notificações imediatas, passa a resistir a qualquer esforço que não prometa uma recompensa e alívio digital instantâneo (REINKE, 2016). A interrupção constante fragmenta o pensamento, impedindo o estado de *flow* - fluxo necessário para a resolução de problemas complexos, a escrita de longos ensaios ou o estudo de matérias densas. O resultado é a dificuldade crônica de manter a atenção que se traduz em baixo desempenho e na frustração acadêmica.

Fragilidade emocional e a busca por validação

Simultaneamente à dependência química e à interrupção cognitiva, observa-se uma fragilização do convívio em que a vulnerabilidade emocional é trocada pelo sucesso digital (HAIDT, 2024). Em vez de desenvolver resiliência através da superação de conflitos e fracassos no mundo real, o jovem busca a validação constante em plataformas digitais através de *views* e *likes*.

Essa busca pela validação emocional reforça a compulsão digital, criando um ciclo vicioso: a insegurança e a ansiedade geradas pela falta de maturidade emocional são temporariamente aliviadas pela aceitação virtual, que, por sua vez, exige mais tempo de tela, perpetuando o problema (HAIDT, 2024).

A consequência direta no processo de aprendizagem é que o impedimento da maturidade emocional cria uma fragilidade psicológica que potencializa a ansiedade (HAIDT, 2024). A ansiedade, por sua vez, é um impedimento cognitivo severo: ela sobrecarrega a memória de trabalho, dificulta a concentração e inibe a capacidade de raciocínio lógico. Um estudante ansioso, com a mente constantemente voltada para a próxima notificação ou preocupado com sua imagem digital, tem seus recursos cognitivos desviados da tarefa de aprender.

Em resumo, a Grande Recalibração pavimentou o caminho para a dependência digital (MATÉ, 2019) e para a cultura de interrupção (REINKE, 2016). O resultado é um grupo geracional com maior ansiedade e depressão (HAIDT, 2024), que utiliza o celular como anestesia para o vazio emocional (MATÉ, 2019) e que, devido à constante fragmentação do foco (REINKE, 2016), encontra dificuldades profundas em exercer a atenção sustentada — o ingrediente mais fundamental e indispensável para a aprendizagem acadêmica e o desenvolvimento intelectual complexo.

5 Metodologia

O presente estudo adota, inicialmente, como abordagem metodológica, de natureza exploratória e descritiva, a revisão bibliográfica crítica de três obras, já destacadas anteriormente, visto a escassez de conteúdo de publicações brasileiras recentes e de grande amplitude que sintetizem a crise digital na juventude com o mesmo rigor multidisciplinar do ponto de vista da psicologia social, da neurociência e da análise comportamental. Este tipo de pesquisa tem como objetivo proporcionar familiaridade com o problema para torná-lo explícito (GIL, 2002).

Visando comprovar o efeito da presença do *smartphone* e também de sua ausência como facilitador no processo de aprendizagem, à luz da Lei Federal nº 15.100/2025 (BRASIL, 2025), que restringe o uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais por estudantes em estabelecimentos de ensino da educação básica, serão utilizados dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil (CETIC, 2024) que traz indicadores mais recentes sobre o uso de *internet*, celulares e comportamento *online* de crianças e adolescentes brasileiros. Assim, ao utilizar estes dados é possível confrontar à luz do arcabouço teórico as respostas adequadas aos problemas de saúde mental, vício e desenvolvimento identificados pelos autores de referência para a Geração Z em idade escolar e os impactos no desempenho intelectual e escolar.

5.1 Sobre a pesquisa

A pesquisa TIC Kids Online Brasil, com coleta de dados em 2024, foi publicada em outubro de 2025 pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br) através do Núcleo de Informação e da Coordenação do Ponto BR (NIC.br) que promove diversas ações voltadas à expansão da infraestrutura e à proteção dos usuários na rede com o objetivo de tornar a *internet* cada vez mais acessível e segura, além de fomentar diálogo constante e criterioso sobre o uso dela por indivíduos, empresas e governo (CETIC, 2024).

O NIC.br é também responsável por publicações que fornecem um panorama detalhada sobre os usos das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), sendo que completou 20 anos de estudos realizados sobre a TIC no Brasil. Assim, a pesquisa TIC Kids Online Brasil é uma ferramenta adequada para entender a *internet* e o impacto dela na vida dos jovens nascidos a partir de 1997.

Sobre o universo estudado, amostra, a coleta de dados e a discussão de resultados

A TIC Kids Online Brasil coletou dados sobre a frequência de uso e posse de perfil em plataformas digitais, além disso investigou, junto aos responsáveis dos jovens, a percepção que possuem em relação ao pedido de ajuda para o uso da *internet* feito por crianças e adolescentes, bem como a adoção de recursos técnicos para a mediação parental.

No Brasil há cerca de 24,5 milhões de crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos. Para a coleta de dados, com base no universo que foi estudado, a pesquisa utilizou o Nível de Confiança de 95% e margem de erro de 2%, ou seja, se o estudo fosse aplicado 100 vezes, em 95 delas a variação dos resultados seria de 2 pontos para cima ou para baixo, assim participaram 23.856 domicílios em todo o território nacional – vale destacar que esta é base de dados, devidamente estratificados por faixas etárias, para todas as tabelas apresentadas a seguir. Os estratos foram definidos por área (urbana e

rural), região geográfica (Centro-Oeste, Nordeste, Norte, Sudeste e Sul) e, finalmente, por classe social (AB, C, DE), sempre respeitando um tamanho de amostra para cada demografia que garantisse o Nível de Confiança e a margem de erro já descritos (CETIC, 2024).

Os conceitos relacionados à cada demografia são claros, mas visando contextualizar classe social, define-se como o conceito socioeconômico que se baseia na posição que um indivíduo ou um grupo ocupa na sociedade, segundo características definidas pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2015) e sistematizadas pelo Critério de Classificação Econômica Brasileira (CCEB). A posição é definida com base na renda (principal forma), patrimônio (bens como imóveis, carros e investimentos), nível de escolaridade, atividade profissional e acesso à bens e serviços, sendo estes critérios utilizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) para os censos demográficos. O CCEB define os estratos de classe social conforme a Tabela 1.

Tabela 1. Classes sociais no Brasil.

Classe Social	Renda Familiar	Distribuição das famílias brasileiras (em %)
AB	Acima de 5 salários-mínimos.	24,6
C	Entre 3 e 5 salários-mínimos.	47,0
DE	Abaixo de 3 salários-mínimos.	28,4

Fonte: ABEP (2015).

A classe social indica tendência de que quanto maior a renda familiar, mais acesso da família à aquisição de *smartphone* para os indivíduos de 9 a 17 anos e da disponibilização de *internet* no próprio equipamento ou nas próprias residências.

Os dados foram coletados por meio de entrevistas com abordagem face a face com a aplicação de questionário estruturado composto por perguntas fechadas e com respostas predefinidas únicas ou de múltipla escolha – o formulário foi desenvolvido em um *software* para *tablet* através de Computer-Assisted Personal Interviewing (CAPI). As crianças responderam a dois formulários diferentes: um aplicado presencialmente através de interação com o entrevistador e outro de autopreenchimento, respondido individualmente e sem interferência de outras pessoas, sendo que este último é adaptado para o estrato de 9 a 10 anos e para outro de 11 a 17 anos de idade – neste caso, o *software* utilizado para *tablet* através de Computer-Assisted Self-Interviewing (CASI) e o formulário era composto por 56 temas a serem respondidos (respostas únicas ou múltiplas). Finalmente, houve outro questionário projetado para os pais ou responsáveis (*software* CAPI) composto por 10 perguntas (respostas únicas ou múltiplas). Para garantir a qualidade da coleta se previa até quatro visitas por domicílio para se ter a possibilidade real da criança ou adolescente e responsável estarem presentes na residência ao mesmo tempo. O período de coleta foi de março a agosto de 2024 e a publicação dos resultados da pesquisa foi em outubro de 2025.

5.3 Sobre os principais resultados da pesquisa

Os indivíduos que têm entre 9 e 17 anos são usuários de *internet* no Brasil (93%). O telefone celular é o principal dispositivo utilizado pela população investigada para acesso à rede (98%), sendo o único dispositivo digital usado por 32% dos usuários das classes DE.

Mais de 90% dos adolescentes de 15 a 17 anos (93%) e dos usuários das classes AB (97%) têm um celular próprio (CETIC, 2024) (Tabela 2).

Tabela 2. Posse de celular por faixa etária e classe social.

Faixa Etária e Classe Social	%
De 9 a 10 anos	67
De 11 a 12 anos	79
De 13 a 14 anos	77
De 15 a 17 anos	93
AB	97
C	80
DE	77

Fonte: CETIC (2024).

A posse do celular e do uso da *internet* para um significativo contingente dos indivíduos entre 9 e 17 anos cria a oportunidade de uso das principais redes sociais, de plataformas digitais e de mensageria instantânea (WhatsApp) pelas crianças e adolescentes, conforme demonstra a Tabela 3.

Tabela 3. Frequência de utilização das redes sociais, plataformas digitais e mensageria instantânea (todos os dias ou quase todos os dias ou várias vezes ao dia).

Faixa Etária	%			
	9 a 10 anos	11 a 12 anos	13 a 14 anos	15 a 17 anos
WhatsApp	52	52	73	91
YouTube	70	71	67	60
Instagram	23	42	78	81
TikTok	34	41	59	60

Fonte: CETIC (2024).

A Tabela acima revela, ainda, uma clara progressão no uso de redes sociais conforme a faixa etária aumenta, destacando o WhatsApp e o Instagram como as plataformas com maior crescimento na utilização pelos jovens. Enquanto o WhatsApp é utilizado por 52% das crianças de 9 a 12 anos, esse índice salta para expressivos 91% no grupo de 15 a 17 anos. O Instagram apresenta um comportamento similar, saltando de 23% no estrato mais jovem (9 a 10 anos) para 81% entre os adolescentes de 15 a 17 anos, o que demonstra a consolidação dessas ferramentas para a interação social e construção de imagem na transição para a idade adulta.

Em contrapartida, o YouTube demonstra ser a plataforma de uso mais transversal e precoce, sendo a mais acessada diariamente pelos grupos de 9 a 10 anos (70%) e de 11 a 12 anos (71%). Embora sofra uma leve queda de frequência entre os adolescentes de 15 a 17 anos (60%), ele mantém uma base sólida de consumo de vídeo. Já o TikTok apresenta um crescimento constante, partindo de 34% de frequência diária na infância para 60% na adolescência tardia. Esses dados indicam que o consumo de vídeo domina a entrada no mundo digital, a necessidade de comunicação instantânea e presença em redes de imagem assume o protagonismo à medida que o jovem amadurece.

Outro aspecto abordado pela pesquisa 2024 é o da % de crianças e adolescentes que usam as plataformas digitais pelo menos uma vez por semana utilizando perfil próprio. Vale destacar que no Brasil a idade mínima exigida é de 13 anos, segundo artigo 5º do Marco Civil da Internet (BRASIL, 2024).

Tabela 4. Crianças e adolescentes que usam as principais plataformas digitais pelo menos uma vez por semana por perfil próprio.

	%		
	Sim	Não	Não se aplica
WhatsApp	69	8	23
YouTube	42	38	20
Instagram	63	4	33
TikTok	45	15	40

Fonte: CETIC (2024).

Com base nos dados da Tabela 4, que analisa o uso de perfis próprios em plataformas digitais por crianças e adolescentes pelo menos uma vez por semana, observa-se uma presença digital consolidada, mesmo diante das restrições de idade mínima de 13 anos impostas pelo Marco Civil da Internet (BRASIL, 2014). O WhatsApp e o Instagram lideram essa tendência com 69% e 63% dos jovens utilizando contas pessoais nessas redes, respectivamente. Esse cenário evidencia que a grande maioria dos menores de idade já opera de forma autônoma em ambientes que exigem a gestão de uma identidade digital, muitas vezes antes mesmo de atingirem a maturidade legal ou emocional para tal.

O domínio do WhatsApp como a ferramenta de perfil próprio mais utilizada reflete sua natureza multifacetada, integrando hoje o compartilhamento instantâneo de texto, voz e imagens. Essa convergência midiática favorece um comportamento de imediatismo, onde a necessidade de

resposta e visualização constante pode atuar como um gatilho para a ansiedade. A alta adesão a estas plataformas sugere uma normalização da presença digital precoce e cria a base para fenômenos de dependência e da busca por gratificação instantânea, ou seja, são fundamentais para discutir conceitos como o medo de ficar de fora (Fear Of Missing Out, FOMO) e a urgência por conectividade.

Primeiro acesso e a autopercepção das crianças e adolescentes sobre as habilidades para navegar pela internet

Tabela 5. Idade do primeiro acesso à Internet.

Faixa Etária	%
Antes de 9 anos	46
9 a 10 anos	15
11 a 12 anos	10
13 a 14 anos	3
15 a 17 anos	2
Não sabe	24

Fonte: CETIC (2024).

Os dados da Tabela 5 revelam uma realidade impactante sobre a precocidade digital no Brasil - quase metade das crianças e adolescentes (46%) realizou seu primeiro acesso à *internet* antes dos 9 anos de idade. Esse ingresso prematuro no ambiente virtual ocorre em uma fase de pleno desenvolvimento cognitivo e emocional, muitas vezes antes que o jovem possua discernimento para lidar com os estímulos e riscos da rede. Essa tendência de pular etapas do desenvolvimento *offline* em favor da conectividade total serve como o ponto de partida para a discussão sobre a Grande Recalibração, sugerindo que o equilíbrio entre a infância e a tecnologia foi rompido precocemente e demanda uma reestruturação urgente das fronteiras entre o mundo físico e o digital.

Plataformas de mensagens são um dos principais canais de circulação de informações e as dinâmicas de grupos vigentes nesses ambientes estão correlacionadas à exposição, crença e compartilhamento de desinformação (KALOGEROPOULOS & ROSSINI, 2023). No contexto de ampla circulação de conteúdo *online* saber verificar a veracidade das informações recebidas, a confiabilidade de *sites* acessados e como buscar *sites* e informações são habilidades determinantes para que crianças e adolescentes desenvolvam o pensamento crítico e o senso de responsabilidade e para que não sejam manipulados ou influenciados de forma negativa. Grande parte dos usuários investigados acredita que a *internet* tem coisas boas para as pessoas da sua idade, conforme demonstra a Tabela 6.

Tabela 6. Percepção sobre habilidades para o uso da *internet*, segundo as próprias crianças e adolescentes.

	%		
	Sabe mais sobre a Internet do que seus pais	Sabe muitas coisas sobre como usar a Internet	Há muitas coisas na Internet que são boas para pessoas da sua idade
9 a 10 anos	-	-	-
11 a 12 anos	36	65	77
13 a 14 anos	62	77	80
15 a 17 anos	76	72	81

Fonte: CETIC (2024).

Plataformas digitais e outros canais *online* podem facilitar a busca por apoio emocional por adolescentes, seja por questões materiais (como disponibilidade, acessibilidade e custo) como psicológicas — sobretudo no que diz respeito à privacidade para buscar ajuda sobre temas sensíveis (SULER, 2004; CARTREINE *et al.*, 2010). Há, no entanto, riscos associados ao tratamento desses temas a partir de uma perspectiva informal, em detrimento da procura de assistência junto aos responsáveis ou especializada e profissional (CHAN *et al.*, 2017).

Tabela 7. Crianças e adolescentes que usam a *internet* para lidar com problema de saúde mental e emocional.

	%		
	Sim	Não	Não se aplica
9 a 10 anos	-	-	-
11 a 12 anos	40	47	13
13 a 14 anos	47	41	12
15 a 17 anos	56	34	10

Fonte: CETIC (2024).

A Tabela 7 evidencia que a busca por auxílio na rede para lidar com questões de saúde mental e emocional cresce progressivamente com a idade, atingindo 56% dos adolescentes entre 15 e 17 anos. Esse fato é impulsionado por fatores psicológicos, tais como a busca por privacidade e o efeito de desinibição *online* que facilitam a abordagem de temas sensíveis em que o jovem talvez não se sinta confortável em discutir presencialmente. No entanto, ao recorrer a uma perspectiva informal em

detrimento da assistência profissional ou familiar, o indivíduo fica exposto a riscos de desinformação e tratamentos inadequados.

Essa dinâmica estabelece um ciclo prejudicial: a mesma *internet* que atua como vetor de ansiedade, através da comparação social e da compulsão por conectividade, apresenta-se como o principal refúgio para o alívio desse mal-estar. Cria-se, portanto, um *loop* de reforço, no qual a criança ou adolescente utiliza a rede para tentar sanar problemas gerados ou agravados pelo próprio uso excessivo do dispositivo. Essa busca por uma anestesia digital imediata não resolve a causa raiz do problema (MATÉ, 2019), servindo apenas para consolidar a dependência tecnológica e dificultar o desenvolvimento de maturidade emocional e senso crítico para o uso saudável das plataformas.

Tabela 8. Percepção das crianças e adolescentes sobre o quanto seus pais ou responsáveis têm conhecimentos das suas atividades na *internet*.

	%		
	Muito	Mais ou menos ou nada	Não sabe ou Não se aplica
9 a 10 anos	62	34	4
11 a 12 anos	65	34	1
13 a 14 anos	51	49	0
15 a 17 anos	42	58	0

Fonte: CETIC (2024).

Os dados da Tabela 8 revelam um distanciamento progressivo entre a vida digital dos jovens e a supervisão parental à medida que a faixa etária avança. Na faixa etária entre 9 e 12 anos há uma percepção majoritária de que os pais conhecem as atividades *online* dos filhos, com índices de 62% e 65%. Já esse cenário sofre uma inversão drástica na adolescência - no estrato de 15 e 17 anos, apenas 42% dos jovens acreditam que seus responsáveis possuem um conhecimento profundo sobre o que fazem na rede, enquanto a maioria (58%) afirma que os pais sabem mais ou menos ou nada.

Essa tendência de queda na percepção de monitoramento sugere uma autonomia digital que nem sempre é acompanhada por maturidade emocional. O declínio acentuado do primeiro para o último estrato etário aponta para um vácuo de mediação parental justamente no período de maior exposição a riscos e conteúdos complexos. Esse cenário reforça a sensação de autossuficiência do adolescente que, ao acreditar saber mais sobre a *internet* do que seus responsáveis, acaba por se isolar em um ambiente sem amarras de controle, dificultando a intervenção familiar em casos de comportamento compulsivo ou exposição a perigos *online*.

Tabela 9. Existência de regras para a utilização do celular pelas crianças e adolescentes.

	%		
	Sempre ou Quase sempre	Às vezes	Quase nunca, Nunca, Não sabe e Não se aplica
9 a 10 anos	58	24	18
11 a 12 anos	50	27	23
13 a 14 anos	35	35	30
15 a 17 anos	18	32	50

Fonte: CETIC (2024).

Tabela 10. Permissão recebida pela criança e adolescentes para o uso da *internet*.

	%		
	Enviar mensagens instantâneas, quando estiver sozinho	Assistir a vídeos, programas, filmes ou séries na Internet, quando estiver sozinho	Usar redes sociais, quando estiver sozinho
9 a 10 anos	43	60	24
11 a 12 anos	67	70	53
13 a 14 anos	87	84	83
15 a 17 anos	95	95	94

Fonte: CETIC (2024).

A análise das Tabelas 9 e 10 reforça a tese de uma Grande Recalibração tardia ou ausente em que a imposição de limites estruturados para o uso do celular se dissolve à medida que o jovem cresce. Enquanto 58% das crianças de 9 a 10 anos possuem regras claras estabelecidas pelos pais sempre ou quase sempre, esse índice decai para apenas 18% no grupo de 15 a 17 anos. Esse vácuo normativo é acompanhado por uma concessão de liberdade quase irrestrita: 95% dos adolescentes mais velhos têm permissão para assistir a vídeos e 94% para usar redes sociais completamente sozinhos. A ausência dessas amarras externas no período de maior uso intensivo deixa o jovem vulnerável à própria falta de autorregulação, característica da imaturidade biológica do córtex pré-frontal nessa etapa da vida.

Essa liberdade desassistida atua como um catalisador para a compulsão, pois retira as barreiras que poderiam mitigar o uso excessivo e o imediatismo tecnológico. Sem o suporte de uma mediação parental ativa, o dispositivo deixa de ser uma ferramenta de apoio para tornar-se um ambiente de isolamento em que a busca por estímulos constantes não encontra freios. Esse cenário é preocupante para a formação do jovem, pois a falta de controle sobre a impulsividade digital tende a impactar diretamente a vida adulta e o desempenho no ensino superior, visto que a capacidade de foco e a gestão do tempo são competências essenciais que podem ter sido comprometidas pela exposição desregrada durante a adolescência.

Frequência de acessos diários em casa e na escola e foco dos acessos

Tabela 11. Acesso à *internet* por faixa etária em casa e frequência de acessos por dia.

	%		Várias vezes por dia	Menos frequência de acesso
	Sim	Não		
9 a 10 anos	100	0	77	23
11 a 12 anos	99	1	80	20
13 a 14 anos	98	2	87	13
15 a 17 anos	99	1	93	7

Fonte: CETIC (2024).

A Tabela 11 indica que a quantidade de jovens que acessam a *internet* na escola diminui, mas se acentuando para os indivíduos de 15 a 17 anos e a frequência de acessos aumenta do primeiro para o último estrato. Corrobora este raciocínio as Tabela 12 e 13, pois indicam que conforme se avança no estrato de faixa etária maior é a frequência de acesso à *internet*, redes sociais e WhatsApp.

Tabela 12. Acesso à *internet* por faixa etária na escola e frequência de acessos por dia.

	%			
	Sim	Não	Várias vezes por dia	Menos frequência de acesso
9 a 10 anos	23	77	1	99
11 a 12 anos	17	83	26	74
13 a 14 anos	28	72	26	74
15 a 17 anos	64	36	43	57

Fonte: CETIC (2024).

Tabela 13. Principais atividades realizadas na *internet* (comunicação e redes sociais) durante o dia.

	%			
	Redes Sociais		WhatsApp	
	Sim	Não	Sim	Não
9 a 10 anos	33	67	48	52
11 a 12 anos	63	37	62	38
13 a 14 anos	89	11	78	22
15 a 17 anos	89	11	91	9

Fonte: CETIC (2024).

A intensificação do uso do celular e da *internet* por crianças e adolescentes coloca no centro do debate público preocupações sobre possíveis efeitos problemáticos do uso excessivo da rede e de dispositivos digitais para a saúde mental, relações pessoais e bem-estar dessa população.

Cerca de 75% da população brasileira concorda que crianças e adolescentes passam muito tempo na *internet* e nas redes sociais. O estudo também aponta que 92% dos brasileiros concordam que é difícil para crianças e adolescentes se defenderem sozinhas de violências e conteúdos inadequados para sua idade presentes em redes sociais e que 83% delas têm fácil acesso a conteúdo e atividades impróprias para sua idade nesses ambientes (DATAFOLHA, 2024).

Quantidade significativa de crianças e adolescentes têm enfrentado desafios para o uso responsável e seguro da rede, colocando o tema na centralidade do debate público e da implementação de políticas públicas voltadas à infância.

Principais atividades a partir dos acessos à internet

Tabela 14. Assistir vídeos de influenciadores digitais.

	%		
	Sim	Não	Não se aplica
9 a 10 anos	83	20	0
11 a 12 anos	83	17	0
13 a 14 anos	81	19	0
15 a 17 anos	78	22	0

Fonte: CETIC (2024).

Tabela 15. Atividades realizadas na internet.

	%			
	Uso para discutir política ou problemas da sua cidade ou seu país	Uso para interação com pessoas de outras cidades, países ou culturas	Uso para participar de campanha ou protesto na Internet	Uso de página ou grupo para conversar sobre coisas que gosta
9 a 10 anos	2	17	0	12
11 a 12 anos	5	20	4	24
13 a 14 anos	12	29	2	33
15 a 17 anos	14	44	2	31

Fonte: CETIC (2024).

Os dados das Tabelas 14 e 15 revelam que o uso da rede por crianças e adolescentes é fortemente pautado pelo consumo passivo e pelo reforço de bolhas de interesse pessoal em detrimento do desenvolvimento de um senso crítico sobre a realidade social. A Tabela 14 demonstra uma adesão massiva ao consumo de conteúdos de influenciadores digitais, mantendo-se em patamares elevados de 83% entre os 9 e 12 anos e 78% nos jovens de 15 a 17 anos. Essa tendência indica que a *internet* atua primordialmente como um espaço de entretenimento onde o jovem é moldado por opiniões externas, priorizando o ‘*ser influenciado*’ em vez de utilizar as ferramentas digitais para questionar ou compreender a complexidade do mundo ao seu redor.

Essa alienação da dinâmica do mundo real torna-se ainda mais evidente na Tabela 15, que expõe o baixo engajamento em atividades de relevância cívica ou social. Enquanto o uso da rede para

‘*conversar sobre coisas que gosta*’ chega a 31% entre os mais velhos, a participação em discussões sobre política ou problemas da cidade e do país é inexpressiva, não ultrapassando os 14% no estrato de 15 a 17 anos. Esse comportamento sugere que a *internet* tem servido como um mecanismo de isolamento em nichos de satisfação imediata, em que o foco exclusivo em temas de preferência pessoal atua como uma forma de anestesia digital. Ao evitar o confronto com problemas reais e complexos, o jovem busca na rede um refúgio que, embora confortável, limita sua capacidade de desenvolver responsabilidade e pensamento crítico diante da sociedade.

Algumas considerações deste estudo articulam os dados apresentados sob a ótica da necessidade de uma Grande Recalibração no uso das tecnologias por crianças e adolescentes no Brasil. Os indicadores revelam que a entrada precoce no ambiente digital — com 46% dos jovens acessando a rede antes dos 9 anos, ocorre em um cenário de progressiva erosão da mediação parental. À medida que avançam na adolescência, os indivíduos percebem um declínio acentuado no conhecimento dos pais sobre suas atividades *online* e uma redução drástica na existência de regras para a utilização do celular, que caem de 58% na infância para apenas 18% entre os 15 e 17 anos. Esse vácuo de autoridade e suporte deixa o jovem vulnerável a um ciclo de dependência, no qual a própria *internet*, que atua como vetor de ansiedade, é buscada como ferramenta de apoio emocional para 56% dos adolescentes mais velhos, consolidando um loop de reforço e compulsão.

Este isolamento em ambientes digitais, pautado pelo consumo passivo de influenciadores e por interações restritas a temas de interesse pessoal, sugere uma busca por anestesia digital que aliena o jovem das dinâmicas do mundo real e do desenvolvimento do senso crítico. Sem as amarras necessárias para controlar o imediatismo e a gratificação instantânea das plataformas, o comportamento compulsivo tende a impactar não apenas a saúde mental atual, mas também a transição para a vida adulta e a continuidade da educação superior. Portanto, os resultados da pesquisa TIC Kids Online Brasil (CETIC, 2024) reforçam que a proteção dessa população exige mais do que habilidades técnicas - requer uma reestruturação do diálogo familiar e políticas públicas que enfrentem o uso problemático da rede, visando restaurar o equilíbrio entre o desenvolvimento humano e a onipresença digital.

6 Considerações finais

O presente estudo buscou evidenciar como a onipresença dos *smartphones* e o *design* das plataformas digitais reconfiguraram a experiência de desenvolvimento da Geração Z, transformando a tecnologia, como uma ferramenta de conexão, em um mecanismo de anestesia para dores emocionais subjacentes. A resposta ao problema de pesquisa confirma que a Grande Recalibração — a transição da infância baseada no brincar livre para uma infância mediada por telas, é a causa estrutural de uma epidemia de ansiedade e depressão que fragiliza não apenas a saúde mental, mas a própria capacidade de aprendizado acadêmico.

A investigação demonstrou que o uso compulsivo do celular pelos estudantes de 13 a 17 anos não é uma falha de caráter, mas uma tentativa desesperada de aplacar a solidão e o estresse gerados por um ambiente social cada vez mais desconectado do mundo físico. Os dados da pesquisa TIC Kids Online (CETIC, 2024) corroboram essa tese ao revelarem uma precocidade digital alarmante: 46% dos jovens brasileiros acessaram a *internet* antes dos 9 anos. Este ingresso prematuro ocorre justamente no vácuo da mediação parental, que declina drasticamente conforme o adolescente cresce, deixando-o vulnerável à lógica de gratificação instantânea da dopamina.

O estudo conclui que a hiperconexão digital resultou, paradoxalmente, em uma profunda desconexão interna. Ao substituir interações presenciais, em que se aprende a negociar conflitos e exercer a empatia, por interações mediadas por algoritmos, a Geração Z perdeu a oportunidade de desenvolver a maturidade emocional e a resiliência. No ambiente escolar, isso se traduz em uma cultura de interrupção que fragmenta o pensamento e impede o estado de fluxo necessário para o aprendizado profundo.

Para reverter os danos da Grande Recalibração, as soluções não podem ser meramente paliativas. É necessária uma abordagem que atue sobre as causas da dor e não apenas sobre os sintomas do vício, a saber:

- Implementação de Zonas Livres de Telas: com respaldo na Lei Federal nº 15.100 de 2025 (BRASIL, 2025), as instituições de ensino devem adotar a retirada total do celular durante o período escolar, incluindo o recreio. O objetivo não é apenas a proibição, mas a proteção do espaço social para que a interação presencial e o *tédio criativo* possam ser reabilitados;
- Promoção da cultura de vulnerabilidade: como *o oposto do vício é a conexão*, as escolas e famílias devem criar espaços seguros em que a expressão emocional autêntica seja valorizada acima da *performance* digital. Isso envolve treinar educadores para facilitar diálogos que acolham a dor e o medo, reduzindo a necessidade de os estudantes buscarem refúgio na anestesia das telas;
- Fortalecimento da Agência Humana (*sense of agency*) (HAIDT, 2024): é crucial incentivar atividades que promovam o risco social e a cooperação em tempo real, tais como esportes, artes e serviço comunitário. Essas práticas ajudam o jovem a recuperar a sensação de autoridade sobre suas próprias ações e resultados, combatendo a passividade do consumo digital;
- Reestruturação da mediação parental: os dados indicam que a autonomia digital precoce é um risco (CETIC, 2024). As famílias precisam retomar o papel de mediadoras, estabelecendo limites claros e participando ativamente da vida digital dos filhos, especialmente na transição para a adolescência, quando a exposição a conteúdos complexos aumenta.

Em última análise, a restauração da saúde mental da Geração Z exige a coragem de desconectar para reconectar. A relevância deste trabalho reside em apontar que a tecnologia, embora útil, tornou-se um organizador de vidas que suprime a essência humana da vulnerabilidade. O caminho para um aprendizado mais humano e saudável passa, invariavelmente, pela devolução do protagonismo ao mundo analógico e pelo fortalecimento dos laços de apoio autênticos.

Como desdobramento natural deste trabalho, os próximos passos sugeridos devem focar na análise empírica dos efeitos da Lei Federal nº 15.100/2025 (BRASIL, 2025) nas instituições de ensino brasileiras, avaliando se a restrição legal de dispositivos resulta em melhoria mensurável na atenção sustentada e na redução dos índices de ansiedade escolar. É fundamental que pesquisas futuras desenvolvam e testem protocolos específicos para a formação de educadores e famílias e que foquem na transição de uma cultura de *performance* digital para uma cultura de vulnerabilidade e conexão autêntica, além de permitir que o ambiente acadêmico se torne um espaço de cura para a dor subjacente que impulsiona o vício.

Em termos de extensão da delimitação, embora este estudo tenha se concentrado em adolescentes de 13 a 17 anos, existe uma necessidade premente de expandir a análise para o contexto

do ensino superior, em que a autonomia digital é total e a ausência de mediação externa pode agravar a fragmentação cognitiva e a frustração acadêmica. Além disso, investigações de longo prazo poderiam explorar como as diferentes realidades socioeconômicas no Brasil influenciam a busca por anestesia digital, considerando que, para jovens de classes menos favorecidas, o smartphone é frequentemente o único ponto de acesso ao mundo digital e ao alívio do estresse cotidiano.

Referências

- ABEP (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA). 2015. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. Disponível em: <https://abep.org/wp-content/uploads/2024/02/01_cceb_2015.pdf>. Acesso em: 06 jan. 2025.
- BRASIL. Lei nº 12.965 de 23 de abril de 2024. **Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da Internet no Brasil**. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2014/Lei/L12965.htm#art5>. Acesso em: 06 jan. 2026.
- _____. Lei nº 15.100 de 13 de janeiro de 2025. **Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino de educação básica**. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/115100.htm>. Acesso em 23 out. 2025.
- CARTREINE, J. A., AHERN, D. K., LOCKE, S. E. (2010). A roadmap to computer-based psychotherapy in the United States. **Harvard Review of Psychiatry**, 18(2), 80–95. Disponível em: <<https://doi.org/10.3109/10673221003707702>>. Acesso em: 08 jan. 2026.
- CETIC (CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO). **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids On Line Brasil 2024 [livro eletrônico]**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2025.
- CHAN, M., L., LAW, T. M. H., WONG, P. W. C., CHAU, M., CHENG, C., FU, K. W., BACONSHONE, J., CHENG, Q. E., YIP, P. S. F. (2017). Engagement of vulnerable youths using internet platforms. **PLOS ONE**, 12(12), Article e0189023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189023>>. Acesso em: 08 jan. 2026.
- DATAFOLHA. (2024). **O que os brasileiros pensam sobre proteção de crianças e adolescentes na Internet**. Disponível em: <https://ugc.production.linktr.ee/3da4c1ef-d289-4f0f-983b-ba92169e9eba_o-que-os-brasileirospensam-sobre-protecao-de-criancas-e-adolescentes-na-interne.pdf>. Acesso em: 08 jan. 2026.
- G1. **FOMO, Saiba mais sobre a síndrome do medo de ficar de fora, principalmente do mundo digital**. Disponível em: <<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/13/fomo-saiba-mais-sobre-a-sindrome-do-medo-de-ficar-de-fora-principalmente-do-mundo-digital.ghtml>>. Acesso em: 08 out. 2025.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.
- HAIDT, J. **A geração ansiosa: porque a grande recalibração da infância digital está causando uma epidemia de doenças mentais**. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

HOSTMÍDIA. **Scroll infinito**. Disponível em: <<https://www.hostmidia.com.br/suporte/o-que-e-scroll-infinito/>>. Acesso em: 07 out. 2025.

KALOGEROPOULOS, A., ROSSINI, P. (2023). Unraveling WhatsApp group dynamics to understand the threat of misinformation in messaging apps. **New Media & Society**, 27(3), 1625–1650. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/14614448231199247>>. Acesso em: 08 jan. 2026.

MATÉ, G., **Vício: o reino dos fantasmas famintos: Uma abordagem científica e compassiva sobre a dependência, suas origens e os caminhos para a recuperação**. Rio de Janeiro: Rocco, 2019.

MUNDO EDUCAÇÃO. **Dopamina**. Disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/dopamina.htm>>. Acesso em: 07 out. 2025a.

_____. **Geração Z**. Disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/sociologia/geracao-z.htm>>. Acesso em: 07 out. 2025b.

QUORA. **How important likes, and views on social media**. Disponível em: <<https://www.quora.com/How-important-are-likes-and-views-on-social-media>>. Acesso em: 08 out. 2025.

REINKE, T. **12 maneiras: como seu celular está transformando você**. São José dos Campos, SP: Fiel, 2016.

SULER, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 7(3), 321–326. Disponível em: <<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>>. Acesso em: 08 jan. 2026.

UFMG (UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS). **Vício ao alcance das mãos para uso abusivo infanto-juvenil de celulares**. Disponível em: <<https://ufmg.br/comunicacao/noticias/vicio-ao-alcance-das-maos-uso-abusivo-infanto-juvenil-de-celulares>>. Acesso em: 08 out. 2025.