

**HIPERCONNECTIVIDADE: O USO EXCESSIVO DE TELAS EM
ADULTOS**

HYPERCONNECTIVITY: EXCESSIVE SCREEN USE IN ADULTS

HIPERCONNECTIVIDAD: USO EXCESIVO DE PANTALLAS EN
ADULTOS

Pietra Giordana Tessaro¹

Vanessa Pawlak Gonçalves²

Any Louize Aires³

Patricia Cristina Novaki Aoyama⁴

Universidade Paranaense - UNIPAR

Bacharelado em Psicologia

Cascavel, 2026

¹ email pietra.tessaro@edu.unipar.br; discente, Cascavel, - Paraná, Brasil.

² email: vanessa.gocalves@edu.unipr.br; discente, Cascavel, - Paraná, Brasil.

³ email: any.aires@prof.unipar.br; docente, Cascavel, - Paraná, Brasil. Autora de correspondência.

⁴ email: pnovaki@prof.unipar.br; docente, Cascavel, - Paraná, Brasil.

Resumo

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre o uso excessivo de telas e suas repercussões em uma participante adulta sob a ótica da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). A literatura publicada sobre o tema apresenta que essas consequências podem ser físicas, englobando dores nos olhos, cansaço, fadiga, dores de cabeça e procrastinação e/ou mentais, como ansiedade, cansaço mental, comportamento de fuga e esquiva e, sentimentos e emoções considerados aversivos. Visando ampliar a compreensão do tema, foi realizado um estudo de caso, o qual contou com a participação voluntária de uma mulher, da área da tecnologia que trabalha na Instituição de Ensino Superior (IES) da Universidade Paranaense (UNIPAR), campus Cascavel. A entrevista semi-estruturada, conduzida de forma online e síncrona. A partir da análise do relato da participante juntamente com as discussões da literatura existente, foi possível compreender as consequências do uso excessivo de telas e também relacionar esses impactos com os processos da ACT, como fusão cognitiva, esquiva experiencial e contato com o momento presente.

Palavras-chave: terapia de aceitação e compromisso; hiperconectividade; tecnologia.

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between excessive screen use and its repercussions on an adult participant from the perspective of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Published literature on the subject shows that these consequences can be physical, including eye pain, tiredness, fatigue, headaches, and procrastination, and/or mental, such as anxiety, mental fatigue, escape and avoidance behaviors, and aversive feelings and emotions. To broaden the understanding of the topic, a case study was conducted with the voluntary participation of a woman working in the technology field at the Universidade Paranaense (UNIPAR), Cascavel campus. The semi-structured interview was conducted online and synchronously. Based on the analysis of the participant's account, along with discussions of existing literature, it was possible to understand the consequences of excessive screen use and also relate these impacts to ACT processes, such as cognitive fusion, experiential avoidance, and contact with the present moment.

Keywords: Acceptance and commitment therapy; hyperconnectivity; technology.

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo investigar la relación entre el uso excesivo de pantallas y sus repercusiones en una participante adulta desde la perspectiva de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). La literatura publicada sobre el tema muestra que estas consecuencias pueden ser físicas, incluyendo dolor ocular, cansancio, fatiga, dolores de cabeza y procrastinación, y/o mentales, tales como ansiedad, fatiga mental, conductas de escape y evitación, y sentimientos y emociones aversivas. Para ampliar la comprensión del tema, se realizó un estudio de caso con la participación voluntaria de una mujer que trabaja en el campo de la tecnología en la Institución de Educación Superior (IES) de la Universidad Paranaense (UNIPAR), campus Cascavel. La entrevista semiestructurada se realizó en línea y de forma sincrónica. Con base en el análisis del relato de la participante junto con discusiones de la literatura existente, fue posible comprender las consecuencias del uso excesivo de pantallas y también relacionar estos impactos con los procesos de la ACT, tales como la fusión cognitiva, la evitación experiencial y el contacto con el momento presente.

Palabras clave: terapia de aceptación y compromiso; hiperconectividad; tecnología.

Introdução

O desenvolvimento de tecnologias digitais teve à partir da criação dos primeiros computadores, entre eles, destacam-se a máquina analítica de Charles Babbage no século XIX e, posteriormente o *Electronic Numerical Integrator Analyzer and Computer* (ENIAC), considerado o primeiro computador eletrônico de propósito geral, desenvolvido por John Presper e John Mauchly na década de 1940 (Axómetro, 2025). Esses avanços não apenas marcaram o início da era digital, mas transformaram a relação entre ser humano e informação, abrindo caminho para a hiperconectividade contemporânea (Magrani, 2019, *apud* Costa Junior *et al.*, 2024, p. 9).

A criação dos primeiros computadores e a evolução tecnológica, se apresentam como marcos fundamentais que moldam não apenas a capacidade de processamento de informações, mas também a forma como nos relacionamos e nos percebemos na era digital. Este impacto também é apresentado de forma profunda em nossa vida e isso altera nossa forma de interagir e nosso comportamento, “a evolução tecnológica possibilita uma transformação social capaz de mudar o comportamento de seus usuários e da sociedade em que está inserido.” (Kenski, 2016, *apud* Costa Junior, *et al.* 2024, p. 4).

Com o desenvolvimento da vida e da tecnologia, “o computador adquire o status elemento indispensável nas rotinas do dia-a-dia”. (Santos; Silva; Santos, 2025, p. 76), atualmente, a tecnologia exerce um papel central nas tarefas cotidianas, as pessoas usam o digital para tudo, como por exemplo, assistir séries, filmes e *reels*, - que são comportamentos desenvolvidos em decorrência do avanço tecnológico -, e também para realizar ações antes feitas de forma analógica, como comunicar-se com outras pessoas, pagar contas, agendar consultas e ter acesso a notícias sobre o

mundo.

De acordo com Navarro (2024), o ser humano, em média, passa entre 16,5 e 17,5 horas por dia acordado, quando se trata do tempo de telas, o mundo fica cerca de 40% de seu tempo acordado conectado, aproximadamente 6 horas e 37 minutos. Atualmente, os brasileiros são um dos que mais passam tempo em tablets, computadores, celulares ou simplesmente conectados às telas, os brasileiros passam 56,6% do tempo acordados nas telas, o que seria um equivalente de nove horas e meia por dia conectados (G1, 2023).

Em uma comparação com o Japão, o Brasil é um país menos desenvolvido tecnologicamente, entretanto, os japoneses possuem os menores números de tempo de tela do mundo, seus usuários passam apenas 21,7% de seu tempo nas telas (Navarro, 2024), assim, além de estarem pouco presentes no meio digital, assumem outras ocupações, não sendo possível saber ao certo o que os japoneses fazem quando não estão conectados.

O aumento do tempo de exposição à tecnologia digital, tem gerado mudanças no funcionamento cognitivo e emocional, associados à prejuízos para a saúde mental e bem estar dos indivíduos. Pesquisas realizadas pela Universidade Federal de Lavras (2023), entre o vício em telas e maiores índices de depressão, ansiedade e estresse, sugerem que o comportamento digital pode tanto resultar em quadros psicológicos prévios quanto contribuir para seu agravamento (Universidade Federal de Lavras, 2023).

Além das relações com transtornos mentais, o uso excessivo de dispositivos móveis, apresenta características de comportamentos aditivos, por exemplo, a necessidade de maior tempo de exposição para atingir a mesma satisfação e sintomas de abstinência quando o aparelho não pode ser utilizado (Educosence, 2023).

A hiperconectividade, compreendida como estado de conexão constante proporcionada pelas tecnologias digitais, tornou-se um elemento definidor da sociedade atual (Costa Junior *et al.* 2024). Segundo Costa Júnior *et al.* (2024), a hiperconectividade age em todas as áreas da vida “ela transforma não apenas a maneira como interagimos, mas também como processamos e assimilamos informações” (p. 4). Esse aumento da conectividade, acarreta um custo cognitivo, promovendo uma cultura de superficialidade no processo de informações e capacidade de compreensão e concentração. Os múltiplos estímulos e o volume de dados disponíveis contribuem para a superficialidade cognitiva, no lugar de absorverem os dados de forma profunda, desenvolvem a leitura e a compreensão rápida, mas de forma superficial (Carr, 2011, *apud* Costa Junior, *et al.* 2024).

O uso excessivo de telas é o evento que permite que fiquemos *on-line* e com acesso à várias informações por segundo, “esse fenômeno se manifesta através da prática de multitarefa, em que indivíduos expostos a múltiplos estímulos simultaneamente passam a realizar diversas atividades digitais ao mesmo tempo.” (Costa Junior *et al.*, 2024, p. 6). Esse comportamento - de usar excessivamente as telas, com milhares de estímulos diferentes - que demandam uma atenção dividida muitas vezes, altera o perfil cognitivo dos usuários, dificultando a paciência e o engajamento com tarefas que exigem foco prolongado, o que é observado no artigo de Costa Junior *et al.* (2024), quando os autores afirmam que “a familiaridade com dispositivos e redes digitais desenvolve habilidades de processamento rápido de informações, mas diminui a capacidade de análise profunda e o desenvolvimento de habilidades reflexivas” (p. 10).

Os impactos também são observáveis na saúde física e emocional. A exposição prolongada à luz azul das telas, antes do sono, interfere no ciclo

circadiano, prejudicando a qualidade do sono, e, consequentemente, a concentração, o desempenho em atividades diárias e relações interpessoais (Garcia *et al.*, 2024; UFMG, 2023). A pandemia, contribuiu para o aumento do tempo em frente às telas, devido a necessidade de trabalho, estudo e entretenimento, intensificando os efeitos negativos sobre a cognição e a saúde emocional (UFMG, 2023). Estudos indicam, inclusive, uma redução precoce do Quociente de Inteligência (QI), atribuída à menor prática de atividades que estimulem pensamento crítico e raciocínio ativo (UFMG, 2023).

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS), adicionou o vício em jogos à sua classificação internacional de doenças (Lima, 2020). Os jogos, que, além de serem físicos, podem ser *on-line*, também são uma das ferramentas disponíveis para acesso imediato, assim, Lima (2020) argumenta que o vício pode ser compreendido não necessariamente como uma patologia, mas como uma possível resposta a um estado de desconforto.

Assim, podemos apresentar um novo conceito, a Nomofobia, definido como “a junção da expressão *no-mobile* (sem celular) e da palavra *fobos*, que significa fobia.” (King; Nardi, 2014, *apud* Gonzatti *et al.*, 2025, p. 4). Surgem então, indivíduos que possuem um medo excessivo de ficar sem conexão com as redes, além de uma dependência emocional e comportamental ligada ao uso de celulares e sintomas como angústia, desconforto, ansiedade e insegurança (Gonzatti, *et al.* 2025).

Gil (2024, p. 7) observa que:

Há diversos estudos científicos demonstrando que o uso abusivo de redes sociais vem sendo associado a uma dependência de viés comportamental. Esse novo tipo de dependência é semelhante a outros tipos, como comportamentais e químicos, nas quais os indivíduos apresentam os mesmos

sintomas como ansiedade, irritabilidade e tristeza quando afastados do smartphone.

A dependência de internet, não é algo que pode ser definido apenas pelo uso excessivo de telas, há critérios definidos para que a dependência de telas possa ser identificada, entre eles, a preocupação excessiva com a internet, aumentar o tempo conectado para obter a mesma satisfação, apresentar irritabilidade e/ou depressão, quando o acesso às redes é restrito, ter o círculo social, o trabalho e as relações afetivas em risco pelo uso excessivo de telas e mentir sobre a quantidade de horas em contato com as telas (Gil, 2024).

Segundo o autor Newport (2019) citado por Gil (2024), “as novas tecnologias promovem vícios comportamentais através de reforço positivo intermitente e da necessidade de aprovação social”. A afirmação baseia-se na teoria comportamental de que recompensas adquiridas imprevisivelmente são, “muito mais atraentes do que as obtidas por um padrão conhecido, liberando mais dopamina, o que nas redes sociais é muito presente, pois nelas geram-se recompensas adquiridas imprevisivelmente o tempo todo.” (Newport, 2019, *apud* Gil, 2024, p. 12).

A partir da Análise de Comportamento (AC), o reforço é compreendido como uma consequência que aumenta a probabilidade de um comportamento voltar a ocorrer (Moreira e Medeiros, 2019).

O reforço pode ocorrer de duas formas: reforço positivo, quando há a adição de um estímulo favorável após o comportamento, e o reforço negativo, quando ocorre a retirada de um estímulo aversivo, em ambos casos há aumento da probabilidade do comportamento voltar a ocorrer. O reforço pode ser organizado em diferentes esquemas, como reforço intermitente, no qual nem todas as respostas são seguidas de reforço. Nesse sentido, Moreira e Medeiros (2019) definem que reforço intermitente “são aqueles esquemas que estabelecem que apenas parte das respostas

emitidas serão reforçadas. (p. 137)”. O comportamento não é reforçado em todas as ocorrências, o que favorece sua manutenção mesmo diante da ausência temporária de reforço. Portanto, comportamentos estabelecidos sobre reforço intermitente tendem a apresentar maior resistência à extinção quando comparados aos comportamentos reforçados continuamente (Moreira e Medeiros, 2019).

Outro aspecto relevante é o reforço imediato, que ocorre quando a consequência reforçadora é apresentada logo após a emissão do comportamento. Moreira e Medeiros, explicam que “as consequências imediatas são mais eficazes que as atrasadas no controle do comportamento ” (2019, p. 176). Quanto menor o intervalo entre as respostas e o reforçador, maior tende a ser a probabilidade de fortalecimento e manutenção do comportamento, pois o indivíduo consegue estabelecer a relação entre sua ação e consequência produzida.

Com os avanços dos estudos comportamentais, surgem abordagens contemporâneas como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), que amplia a compreensão do comportamento humano, ao considerar a forma como o indivíduo se relaciona com seus próprios pensamentos e emoções. Nessa perspectiva a abordagem destaca o papel dos processos psicológicos na compreensão do comportamento. Como aponta Hayes, Strosahl e Wilson (2012, p. 38) “a essência da abordagem da ACT está baseada na ideia de que a linguagem humana dá origem tanto às realizações humanas quanto ao sofrimento humano.”

Para a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), a psicopatologia é definida como comportamentos normais que tornaram-se problemáticos, ou seja, com componentes aversivos (Saban, 2015). O uso exacerbado de dispositivos digitais, está ligado não apenas aos prejuízos advindos do uso dessas tecnologias, mas também podem ser fatores de risco sociodemográficos, hábitos cotidianos,

transtornos psiquiátricos e particularidades observadas em outras formas de dependências (Gil, 2024).

Fica evidente que o uso excessivo de telas, ultrapassa a esfera do entretenimento, trazendo impactos significativos para a saúde física, mental e para as relações sociais, configurando-se como um desafio cada vez mais presente na vida contemporânea (Gil, 2024).

Desta forma, esse trabalho, tem como objetivo investigar o uso excessivo de telas e suas repercussões em adultos, incluindo impactos no sono, no descanso, na produtividade, na saúde física e mental e, nas relações sociais, à luz dos processos da ACT.

Metodologia

A presente pesquisa refere-se a um estudo de caso, que de acordo com Gil (2008) é caracterizado pelo estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos, permitindo seu conhecimento amplo e detalhado. Como critérios de participação da pesquisa, tem-se a necessidade de ser um adulto, maior de 18 anos, da área de informática e afins da Universidade Paranaense (UNIPAR), tais como professores universitários desta Instituição de Ensino Superior (IES), o qual foi selecionado por convite e interesse voluntário, a partir do conhecimento da pesquisa e a de decidir participar.

Inicialmente foi realizado contato com a direção da instituição, apresentando os objetivos da pesquisa e solicitando autorização para sua realização. Após a autorização institucional, o participante foi contatado individualmente, recebeu informações detalhadas sobre os objetivos, procedimentos e metodologia da pesquisa, tendo a opção de negar a participação.

Após o aceite do participante, solicitou-se a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual possibilitou que o participante compreendesse sua participação e direitos. Somente após a assinatura do TCLE, foi realizada a entrevista semi-estruturada, contendo 23 perguntas fechadas e algumas perguntas abertas feitas para obter informações complementares, que abordaram hábitos de uso de telas, percepção de impacto no sono, produtividade, saúde mental e relações sociais. A entrevista conduziu-se individualmente de forma online e síncrona, conforme a disponibilidade do participante.

A entrevista foi realizada de forma on-line, com um link da plataforma Google Meet disponibilizada para a participante, a data disponível para a entrevista foi dia 25 de novembro de 2025 no horário das 19 horas. A data e horário combinados de comum acordo entre participante e pesquisadoras. O Termo de Consentimento Livre Esclarecido, foi assinado presencialmente. Para posterior revisão, a entrevista foi gravada em áudio.

A pesquisa foi realizada após aprovação do comitê de ética da Plataforma Brasil número CAAE 92313225.0.0000.0109.

Resultados e Discussão

O uso excessivo de telas, tem se mostrado um fenômeno crescente na sociedade contemporânea, trazendo consequências significativas para saúde mental e física dos usuários. Segundo Brasão (2022), “a exposição excessiva às tecnologias digitais interfere no processo natural de desenvolvimento e deixa prejuízos irreversíveis em relação à memória, linguagem, atenção, concentração e sono.” (p. 5). O autor também afirma que esse quadro é agravado pela vida virtual, substituindo as relações sociais concretas. Neste sentido, é possível compreender que a hiperconectividade, não apenas altera hábitos cotidianos, mas impacta diretamente o

funcionamento cognitivo e emocional.

O uso prolongado das telas ou das tecnologias está fortemente associado ao desenvolvimento de dependências comportamentais e sintomas psicológicos característicos de transtornos mentais. Gil (2024), explica que o uso excessivo das redes sociais está se apresentando características semelhantes a uma dependência de viés comportamental, manifestando-se por meio de irritabilidade, tristeza e ansiedade quando há o afastamento do celular. Essa dependência, é potencializada pelos mecanismos de “reforço positivo intermitente” e pela necessidade de aprovação social, que liberam dopamina e mantém o ciclo de uso compulsivo (Newport, 2019, *apud* Gil, 2024).

Said *et al.* (2024, p. 569), observam que “o uso diário superior a 3-4 horas correlaciona-se a maior prevalência de sintomas ansiosos, especialmente quando o uso ocorre em horários noturnos ou substitui atividades protetoras, como esportes, brincadeiras presenciais e interações familiares.” Gonzatti *et al.* (2025), acrescentam que esse comportamento pode ser denominado como “Uso Problemático de Internet (UPI), que são aquelas situações em que o indivíduo tem um controle reduzido acerca de sua atividade *online*, uma vez que costuma percebê-la como gratificante, independentemente de suas consequências.” (p. 3). Esses estudos, revelam que a hiperconectividade impacta diretamente a saúde mental, favorecendo quadros de ansiedade, depressão e isolamento social, que comprometem a qualidade de vida e o equilíbrio psicológico de adultos, o que corrobora com as informações descritas por Brasão (2022).

Outro aspecto relevante, é que o uso compulsivo de dispositivos digitais, apresenta semelhanças com mecanismo de dependências química, envolvendo alterações neurobiológicas associadas ao prazer e à recompensa. Vieira (2025, p. 35)

explica:

Assim como com os transtornos por uso de substâncias, pessoas com um vício tecnológico podem pensar obsessivamente sobre o comportamento e podem apresentar sintomas de abstinência se o acesso à tecnologia for cortado. Eles também podem exigir mais tempo ou intensidade no comportamento de uso da tecnologia para sentir os mesmos efeitos. Em algumas circunstâncias, pode haver sintomas físicos, como cansaço visual, dores de cabeça e sono interrompido.

Indicando que o organismo responde de forma semelhante à abstinência de drogas psicoativas, Vieira (2025), explica que os sintomas são diferenciados pelas diferentes tecnologias, mas que geralmente, há a incapacidade de controlar o tempo gasto com tecnologia e dificuldades em aspectos da vida, como assumir as responsabilidades pessoais e profissionais. Esse padrão, ao substituir interações presenciais e atividades saudáveis, aprofunda a sensação de isolamento e alimenta o ciclo de dependência e sofrimento psíquico.

Atualmente, a maioria dos estudos sobre hiperconectividade, passa primariamente por crianças e adolescentes, já que elas são as mais prejudicadas pelo uso excessivo de telas, de acordo com (Brasão, 2022):

Tecnologias digitais também representam malefícios à relação das crianças com a família, se elas ficarem mais tempo diante da tela da TV, nas mídias sociais ou no videogame, em detrimento à companhia dos pais ou irmãos. Podem ocorrer também danos na linguagem, embora, em um primeiro momento, a qualidade da fala desse público se desenvolva ao assistir a vídeos no YouTube ou a desenhos na TV. Outro impacto causado pela exposição excessiva à tela diz respeito à concentração, na medida em que a densidade exagerada de estímulos visuais e recreativos produz distração e perda do foco (p. 4-5).

Além disso, é possível notar outras formas de prejuízo que as redes fornecem às crianças, em relação às meninas, o uso excessivo de telas está presente

na maior parte dos adolescentes, mas, em especial, no sexo feminino, pois é nelas que aparecem os maiores números que indicam risco de depressão (Said *et al.*, 2024). Com o uso emergente das redes, há também um aumento nas comparações de pessoas reais e pessoas virtuais, essas comparações podem ser físicas, corporais, financeiras e sociais. Em adolescentes, há o surgimento do “fenômeno da Snapchat *dysmorphia* ilustra esse impacto: adolescentes que utilizam filtros para alterar sua aparência apresentam maior insatisfação corporal, ansiedade e risco de relatos depressivos” (Ryan-Mosley *et al.*, 2021 *apud* Said *et al.*, 2024, p. 575). Isso pode ser observado principalmente em meninas, pois são elas que estão constantemente sob o microscópio da beleza. Dados de Ryan-Mosley *et al.* (2021), citado por Said *et al.* (2024), informam que 80% das adolescentes do sexo feminino usam esses filtros e, com frequência, relatam sentimentos de autoestima reduzida e inadequação.

É possível verificar que o impacto do uso excessivo de telas não limita-se a apenas a aparência física, relação com a família, linguagem e concentração, uma vez que, crianças e adolescentes que sabem usar o WhatsApp, o Instagram e, em alguns casos, o X, porém, quando precisam avaliar a veracidade de uma informação, falta-lhes capacidade crítica para reconhecer o real e o falso (Brasão, 2022). Os prejuízos se estendem, quando observa-se que as telas impactam negativamente os estudos, pois causam “perturbações e geram efeitos no sono, tais como deterioração da memória, prejuízo na capacidade de pensamento, diminuição do funcionamento intelectual diurno, debilitação do sistema imunológico e alterações na maturação do cérebro.” (Brasão, 2022, p. 4). Essas perturbações, interligam-se com a vida da criança na escola, pois, se dorme mal, tem dificuldade de aprender, fica mais suscetível a doenças, depois que está doente, tem menos condições de estudar, o que aumenta o prejuízo à capacidade cognitiva (Brasão, 2022).

No que se refere à população adulta, os impactos decorrentes do uso excessivo de telas têm sido cada vez mais associados a prejuízos significativos à saúde mental e à qualidade de vida. Silva Santos *et al.* (2024) identificaram uma “relação positiva significativa entre a dependência de redes e sintomas ansiosos” (p. 2), adultos com maior uso problemático das redes sociais tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade, em uma relação que ocorre de forma cíclica.

Mendes e Silva (2017) observam que “quanto maior revela ser a preferência de interação social online, a utilização da Internet para regular o humor, a auto regulação deficiente e as consequências negativas do uso da Internet, maior é a intensidade dos sintomas de ansiedade, depressão e stress” (p. 1). O uso problemático da internet pode estar relacionado a tentativa de regular emoções por meio de ambientes virtuais, podendo favorecer maior sofrimento psicológico.

O uso excessivo de telas também pode estar relacionado a comportamentos compulsivos e dificuldades no controle de tempo de conexão. Mendes e Silva (2017), afirmam que “o uso problemático da Internet está associado a sintomas, como pensamentos obsessivos sobre a internet, falta de controle de impulsos, não conseguir cessar o uso da internet, sentir que a internet é o seu único amigo e pensar na Internet quando se está offline. ” (p. 2). Neste sentido, o uso de dispositivos pode acabar ultrapassando o entretenimento e transformar-se em um comportamento de difícil controle, interferindo nas atividades cotidianas e relações interpessoais.

Outro impacto observado na população adulta, refere-se ao prejuízo da qualidade de sono, o que pode interferir no bem estar emocional e físico. Araújo *et al.* (2025) apontam que o “uso frequente de dispositivos eletrônicos, especialmente nas horas que antecedem o repouso noturno, está fortemente associado à redução da duração do sono, aumento da latência, sonolência diurna e piora da qualidade

subjetiva do descanso” (p. 8). Os autores observam também a presença de “dificuldade de concentração, aumento da irritabilidade, déficit de memória, sintomas depressivos, ansiedade e fadiga” (Araújo *et al.*, 2025, p. 9), prejuízos esses associados à redução da qualidade do sono decorrente da exposição excessiva a telas.

A hiperconectividade também pode afetar as relações interpessoais, Mendes e Silva (2017) explicam que “o indivíduo acaba por se afastar das pessoas “reais”, reservando o seu tempo para a internet” (p. 2). Nesta perspectiva as interações virtuais acabam substituindo vínculos presenciais, favorecendo o isolamento social e dificultando a manutenção de relações interpessoais saudáveis, fazendo que o uso de internet se intensifique e mantenha um ciclo vicioso de isolamento e sofrimento psicológico (Mendes; Silva, 2017).

Joanna⁵, de 22 anos, técnica em informática, participante desta pesquisa, ao ser perguntada sobre “Quantas horas por dia utiliza telas?” nos respondeu que “quase 24 horas por dia. Eu não diria 24 porque eu durmo umas 06 horas” (informação verbal, 2025), isso mostra, que apresenta padrões de exposição de telas significativamente maiores que a média brasileira, de nove horas diárias (G1, 2023). Esse comportamento, se alinha ao conceito de uso problemático de internet (UPI), definido como situações em que o indivíduo apresenta um controle reduzido sobre a atividade online, por achá-la gratificante (Gonzatti, *et al.*, 2025).

Quando perguntada sobre “Quais sentimentos vem à tona quando você consome esse conteúdo?”, Joanna respondeu que “Eu não penso muito no sentimento que eu estou tendo quando eu uso. Acho que seria mais como se fosse uma fuga do sentimento do dia a dia.” (informação verbal, 2025).

Na ótica da ACT, Joanna apresenta repertório comportamental de esquiva

⁵Nome, profissão e idade fictícias para preservar a identidade da participante.

experencial, nesse caso, entendida como quando um indivíduo não está disposto a entrar em contato com experiências privadas particulares (p. ex., sensações corporais, emoções, pensamentos, lembranças, predisposições comportamentais) e, toma atitudes para alterar a forma, a frequência ou a sensibilidade situacional dessas experiências, mesmo que isso não seja imediatamente necessário (Hayes, Strosahl e Wilson, 2012).

O uso do dispositivo digital, acaba configurando-se como uma esQUIVA experencial, deixando de ser uma escolha livre e torna-se uma regra rígida, sem perceber, que regula estados internos.

Referente à saúde mental, embora se descreva como “naturalmente ansiosa”, Joana percebe que a ansiedade aumenta justamente quando não está consumindo conteúdo digital, o que reflete em um paradoxo de controle, Wenzlaff & Wegner (2000, *apud* Hayes, Strosahl e Wilson, 2012), afirmam “Há um paradoxo inerente na tentativa de evitar, suprimir ou eliminar as experiências privadas indesejáveis” (p.45). A tentativa de suprimir e evitar experiências indesejadas, como a ansiedade, citada pela entrevistada, tende a gerar um aumento na frequência e intensidade do sofrimento que se pretende evitar.

Em relação a dimensão dos sentimentos, houve perguntas em relação à ansiedade, por exemplo, “E quando você vê, que você consome mais conteúdo digital, você percebe que você fica mais ansiosa ou não notou nada?”, relatando sobre sua experiência Joana afirmou que ficar sem telas, deixava-a mais ansiosa. Esse dado também é observado na literatura sobre o tema; de acordo com o estudo de Nazar (2023), a ansiedade e o tempo de tela tem uma relação positiva, quanto mais você usa telas, mais tem ansiedade e, quanto mais tem ansiedade, mais usa telas, nisso, fica evidente que há uma relação de esQUIVA experencial, que

acompanha as interações com a tecnologia que Joanna tem, para evitar que fique ansiosa, usa telas, já que se não usar, é tomada por sentimentos aversivos.

Na ACT, “não há nada de externo que garanta a ausência de sofrimento” (Hayes, Strosahl e Wilson, 2012, p. 02). Então, mesmo que Joanna aumente o tempo em que usa telas, para que evite entrar em contato com a ansiedade, ainda assim, estará ansiosa, já que um evento encoberto desagradável, não fica encoberto por muito tempo. É reforçador não entrar em contato com esses eventos, apesar de, com o tempo, aumentarem sua intensidade e frequência e durarem mais (Saban, 2015).

Além do custo emocional, a exposição prolongada, gera prejuízos físicos, ao ser perguntada se “Você sente dores de cabeça com frequência (mais de 3 vezes na semana)?”, a jovem relatou que, “Sim, já teve semanas que eu senti dor de cabeça todo dia.” (informação verbal, 2025) e “ Já chegou, a ser enxaqueca, mas às vezes é só uma dor.” (informação verbal, 2025), Vieira (2025), associa o vício à tecnologia, com sintomas físicos, como cansaço visual e interrupção do sono.

Como o vício em substâncias, pessoas viciadas em tecnologia podem exibir sintomas de abstinência se ficarem sem acesso à telas, em algumas circunstâncias, podem ocorrer sintomas físicos, como cansaço visual e dores de cabeça (Vieira, 2025). Ainda, a cefaleia, conhecida popularmente como dor de cabeça, está associada à passar longos períodos em frente às telas, especialmente quando há exposição à luz emitida pelos dispositivos (Mundim *et al.*, 2025). No caso de Joanna, que passa “quase 24 horas por dia” (informação verbal, 2025) em frente às telas, podemos supor que sua dor de cabeça está diretamente relacionada ao uso exacerbado de dispositivos móveis. Ainda, as dores de cabeça estão diretamente ligadas à sobrecarga de estímulos visuais, como intensidade e brilho das telas, contribuindo para o aumento da dor de cabeça, com o esforço ocular constante

causando tensão muscular (Silva *et al.*, 2020, *apud* Mundim *et al.*, 2025).

Ainda, em relação aos sintomas físicos, as seguintes perguntas foram feitas: “Você sente dores nos olhos?”, “Você usa óculos?” e “Eram óculos para descanso?”, Joanna nos deu as respectivas respostas “Sinto.” (informação verbal, 2025) e “Eu usava a um tempo atrás, mas não uso mais.” (informação verbal, 2025) e “Ele era por necessidade.” (informação verbal, 2025). (Gentil *et al.*, 2011), sugere-nos a existência da Síndrome da Visão do Computador (CVS), “que ocorre quando o usuário apresenta uma ou mais das seguintes queixas: fadiga ocular, cansaço visual, sensação de ardor, vermelhidão, irritação, visão turva e olho seco, entre outras.” (p.64).

A CVS não é a única preocupação existente ao relacionar o uso excessivo de telas, “o tamanho reduzido destes aparelhos permitem que a maioria delas segure o equipamento de forma mais próxima ao globo ocular e conseqüentemente este esforço visual para perto culmina em um déficit focal para longe” (Gomes *et al.*, 2020 *apud* Braga; Monteiro; Fachin, 2023, p. 2). O aumento considerável de casos de miopia em jovens também está relacionado à diminuição das atividades ao ar livre, já que, uma forma de prevenção da miopia é a atividade ao ar livre (Braga; Monteiro; Fachin, 2023), que é reduzida pois passamos muito mais tempo em contato com o celular do que fazendo atividades físicas.

Quando perguntada, “Você sente que atividades físicas teriam um impacto positivo ou negativo em sua rotina?”, Joanna nos disse que não estava mais praticando atividades físicas e que pretendia voltar. Quando perguntada “Como seria se você voltasse?”, nos respondeu que “Acho que boa. Só que eu acho, que o melhor tipo de atividade física, seria o que você faz com mais pessoas. Porque aí você não para muito tempo e volta para uma tela, você conversa com as pessoas.” (informação

verbal, 2025). Rufino, *et al.*, (2024), destaca que indivíduos que ficam muito tempo conectados, se envolvem com menos frequência em atividades que propiciam bem-estar, como atividades físicas e interações sociais presenciais, ainda, Braga, Monteiro e Facin (2023), relacionam a prática de atividades físicas, em grupo ou individuais, ao aumento da saúde ocular.

Em relação ao seu sono, Joanna afirmou que “É boa, eu durmo bem.” (informação verbal, 2025), “Eu consigo sonhar com bastante frequência.” (informação verbal, 2025) Rufino *et al.* (2024), pontua que o uso de celulares à noite está associado a menor qualidade do sono, maiores despertares, maior tempo para dormir e sonolência diurna, o que corrobora com o cansaço sentido diariamente por Joanna, que afirma que sente-se cansada mais de três vezes por semana e, que o cansaço pode estar ligado ao seu trabalho, porém na maioria das vezes, “normalmente o cansaço é mais mental mesmo.” (informação verbal, 2025).

Sobre seu comportamento, quando perguntada “Você percebe alguma diferença comportamental quando usa muita tela e quando usa pouca tela?” pontuou que “Não notei porque faz muito tempo que eu uso muita tela.” (informação verbal, 2025), para (Costa, *et al.*, 2024, *apud* Kenski, 2016), a constante evolução da tecnologia, permite uma transformação social que muda o comportamento do usuário e da sociedade em que está inserido, então, mesmo que o uso de telas de Joanna seja feito há tanto tempo, que não é mais possível notar mudanças comportamentais, (Vieira, 2025), nos diz que os impactos das telas são relevantes, quando ocorrem mudanças na rotina, mudanças de hábito e nas formas de se relacionar, principalmente quando existem condições de isolamento e de uso excessivo, como é o caso de Joanna.

A pandemia foi um grande divisor de águas em relação a alguns comportamentos, as pessoas passaram a ficar mais tempo em casa, assim, perderam grande parte do contato que tinham com o mundo exterior, e ainda, o isolamento social desencadeou uma mudança na forma que as tecnologias são utilizadas, tornando a comunicação interpessoal e remota como principal meio de convivência das pessoas em isolamento (Megiani *et al.*, 2023).

Vieira (2025) *apud* Choi, (2023) em seu estudo de revisão, confirmou que o tempo de tela em crianças aumentou 67% e 51% em relação aos jovens, crianças de 6 à 10 anos tem o maior aumento no tempo de telas, com 1,4 horas por dia, e as crianças pequenas, tiveram um aumento de 0,6 hora por dia. Assim, as telas ficam cada vez mais presentes na vida das pessoas, especialmente nas crianças, no qual o acesso torna-se cada vez mais precoce, especialmente pela interatividade proporcionada pelas redes sociais, streaming e programas de televisão (Megiani *et al.*, 2023).

O aumento do uso de telas na infância, poderá contribuir para que os adultos, se tornem cada vez mais dependentes das tecnologias. Para a Análise do Comportamento, a história de vida do indivíduo é importante, pois é por meio dela que se pode avaliar a atuação das contingências que controlam, influenciam ou determinam os comportamentos apresentados na vida adulta. Todo comportamento tem uma função, e existem consequências que favorecem que esses comportamentos sejam instaurados e mantidos, essas consequências estão diretamente ligadas a história de vida de uma pessoa (de-Farias, 2010). Mesmo sendo evidente que o uso exacerbado de telas é prejudicial e inclui sintomas físicos, mentais e comportamentais observa-se que esses os comportamentos são mantidos e cultivados, isso ocorre porque mesmo que um comportamento seja socialmente

inadequado/reprovado, ele tem sua função e foi selecionado pelas consequências que causaram-no (Farias, Fonseca e Nery, 2018).

Quando perguntada se conseguia notar que as telas atrapalham em alguma coisa, especificamente na procrastinação, Joanna respondeu-nos que “Eu sempre tenho coisas para fazer, só que eu não vou fazer porque eu estou em tela, mais ou menos assim.” (informação verbal, 2025). Soares, *et al.* (2025), define em seu estudo que a dependência de recursos digitais propicia a dispersão cognitiva e o adiamento de tarefas, ainda, ressalta que há aumento no sentimento de arrependimento ao não realizar essas tarefas. Por meio das respostas de Joanna, observar que há, que há um movimento que “encoraja a supressão, o controle ou a eliminação de experiências cuja expectativa é a de que sejam estressantes.” (Hayes, Strosahl e Wilson, 2012, p. 16).

A procrastinação, é definida por Rodrigues (2023) como um “comportamento complexo que envolve a postergação intencional e crônica de tarefas, comprometendo o cumprimento de metas e prazos estabelecidos” (p. 6) e pode ser observada no comportamento de Joanna, quando ela diz que deixa de fazer coisas para ficar mais tempo em contato com as telas. Ainda, a procrastinação não envolve não fazer nada, envolve a realização de pequenas tarefas, simples e menos significativas que uma tarefa que exigiria mais esforço, essas ações menores são usadas para escapar de tarefas mais importantes (Perry, 2012 *apud* Rodrigues, 2023).

O comportamento de procrastinação relaciona-se com o de esquiva, para a ACT, a esquiva ocorre como uma consequência instantânea da fusão, sendo esse um processo que ocorre “quando as pessoas acreditam tão fortemente nos conteúdos literais de sua mente que ficam fusionadas com suas cognições.” (Hayes, Strosahl e Wilson, 2012, p. 15). Segundo Hayes, Strosahl e Wilson (2012) há orientações

mentais que incentivam a supressão, controle ou eliminação de experiências que podem apresentar consequências que sejam estressantes, irritantes ou simplesmente causem sentimentos que podem ser considerados ruins.

Já no final da entrevista, quando perguntada: “Qual o impacto do uso de telas na sua vida?”, Joanna afirmou que “Eu não sei como responder bem essa pergunta, mas eu acho que impacta bastante em vários pontos. Eu acho que na procrastinação, na ansiedade também, eu acredito que seja bastante por causa da tela. A sensação de que o tempo está passando mais rápido também é bastante perceptível. A falta de contato com outras pessoas.” (informação verbal, 2025). O que nos dá uma evidência verbal de que os processos anteriormente citados são, mesmo que de uma forma leve, percebidos pela participante, que nota que há procrastinação, ansiedade, prejuízos ao sono, aos olhos e, de forma geral, à uma vida, Hayes, Strosahl e Wilson (2012), nos dizem, “a vida está sendo vivida, mas não está produzindo um senso de vitalidade, propósito e significado.” (p.52).

Considerações Finais

A hiperconectividade vem se intensificando de forma expressiva nos últimos anos, tornando-se um fenômeno diretamente relacionado a prejuízos cognitivos, emocionais e sociais. Brasão (2022) aponta que a exposição contínua às tecnologias digitais pode comprometer funções como atenção, memória, concentração e sono, além de enfraquecer relações presenciais. Com o objetivo de investigar o uso excessivo de telas e suas repercussões em adultos, incluindo impactos no sono, no descanso, na produtividade, na saúde física e mental e, nas relações sociais, à luz dos processos da ACT, foi possível identificar - a partir das informações observadas na literatura científica, bem como os dados coletados por meio do estudo de caso de Joanna, - que o uso excessivo das telas trazem malefícios.

Esses prejuízos podem estar associados a consequências físicas como dores de cabeça, nos olhos e cansaço excessivo, e também impactos cognitivos, comportamentais, sociais e emocionais, incluindo a dificuldade de contato com vivências que acontecem no momento presente. Para a ACT, “entrar em contato com o momento presente é uma forma de voltar-se para a experiência, de estar sob controle das contingências, das funções diretas dos estímulos.” (Saban, 2015, p. 74). Além disso, observou-se que o uso excessivo de telas pode contribuir para a substituição de experiências presenciais, interações sociais e atividades significativas, favorecendo repertórios comportamentais de isolamento e esquiva experiencial.

O uso de telas aumenta a ansiedade sentida pelo usuário que fica conectado por um número excessivo de horas. Entretanto, nos aspectos emocionais e comportamentais, não é só a ansiedade que aumenta, mas também a irritabilidade, o estresse, o agravamento dos transtornos mentais, como depressão e também o isolamento social. Esse cenário apresenta um paradoxo do uso excessivo de telas: quanto mais as telas são usadas, mais causam ansiedade e, quanto mais ansioso o indivíduo fica, a tendência é usar ainda mais (Nazar, 2023), sendo esse um ciclo difícil de ser quebrado. Nesse sentido, o uso excessivo de telas pode funcionar como uma estratégia de esquiva experiencial, utilizada para evitar sentimentos e experiências privadas consideradas aversivas, ainda que, a longo prazo, contribua para a intensificação do sofrimento psicológico.

Reduzir o uso das tecnologias pode favorecer o maior contato com o momento presente e diminuir as contingências aversivas associadas ao seu uso excessivo. Além dos prejuízos físicos, mentais e sociais, estudos retratam que as telas podem estar associadas com a diminuição do QI e das atividades que exigem o

uso de pensamento crítico e raciocínio ativo (UFMG, 2023). Também foi possível observar, por meio do estudo de caso de Joana, alguns impactos funcionais importantes na vida cotidiana, como procrastinação, dificuldade de concentração, perda da noção do tempo e redução do envolvimento em atividades presenciais.

Entre as possíveis justificativas para a manutenção do uso excessivo de telas, apesar dos prejuízos associados, destaca-se o fato de que as tecnologias oferecem reforços imediatos e intermitentes, proporcionando recompensas rápidas ao indivíduo. Esse padrão de reforçamento aumenta a probabilidade de repetição do comportamento e contribui para sua manutenção, mesmo diante das consequências negativas decorrentes do uso prolongado. Ademais, a naturalização do uso excessivo de telas na rotina faz com que muitos indivíduos não percebam os prejuízos associados aos próprios comportamentos, dificultando mudanças no padrão de uso.

Embora a maior parte dos estudos sobre o uso excessivo de telas esteja voltada para crianças e adolescentes, devido aos prejuízos significativos observados nessas populações, os impactos da hiperconectividade também vêm se mostrando relevantes na vida adulta. Entretanto, muitos adultos não percebem que seus comportamentos em relação às telas podem trazer prejuízos para si mesmos, para a saúde mental e para as pessoas que estão à sua volta, o que contribui para a manutenção desses padrões de uso. Os estudos direcionados à população adulta ainda permanecem limitados e, em muitos casos, concentram-se em grupos específicos, como estudantes de medicina, indicando a necessidade de ampliar estudos sobre o impacto da hiperconectividade na vida adulta.

Assim, além de evidenciar a necessidade de ampliação das pesquisas voltadas ao público adulto, considerando diferentes contextos sociais e comportamentais, ressalta-se também a importância da atuação do psicólogo frente às demandas

relacionadas ao uso excessivo de telas. Nesse contexto, intervenções psicológicas fundamentadas nas terapias contextuais, especialmente a ACT, podem contribuir para o desenvolvimento da flexibilização comportamental, para a redução da esquiva experiencial e para o fortalecimento do contato com o momento presente, favorecendo relações mais saudáveis com a tecnologia e maior qualidade de vida aos indivíduos.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Nathalie Nunes Freire; ISIDRO-MARINHO, Geison. Relação terapêutica sob a perspectiva analítico-comportamental. In: DE-FARIAS, Ana Karina C. R. (org.). *Análise comportamental clínica: aspectos teóricos e estudos de caso*. Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 66-94.
- ARAUJO, Ana Carolina Reis et al. Relação entre o uso de telas e a qualidade do sono em adultos: uma revisão integrativa. *RESU – Revista Educação em Saúde*, v. 13, supl. 2, p. 173-179, 2025.
- AXÓMETRO. A história do primeiro computador e a evolução da informática. 20 set. 2025. Disponível em:
<https://axometro.pt/historia-do-primeiro-computador/>. Acesso em: 25 set. 2025.
- BRAGA, Mirelle de Sousa; MONTEIRO, Marina Flavia Brandão; FACHIN, Laércio Pol. O impacto do aumento do uso de telas por estudantes de medicina no agravamento da miopia durante a pandemia do Covid-19. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 3, e27112340709, 2023. DOI:
<https://doi.org/10.33448/rsd-v12i3.40709>
- BRASÃO, Maurício dos Reis. A onipresença das telas e seus perigos. *Revista Profissão Docente – RPD*, Uberaba, v. 22, n. 47, p. 1–7, 2022. DOI:
<http://dx.doi.org/10.31496/rpd.v22i47.1498>.
- COSTA JUNIOR, Claudio Eduardo dos Santos; OLIVEIRA, Erick Vieira Queiroz de; SOUZA, Ana Paula Ojeda de; VARGAS, Alessandra Alves Fonseca; ROCHA, Hayumy Lima. Hiperconectividade e ansiedade: os impactos da era digital na saúde mental e nas relações interpessoais. *Revista Educação Contemporânea - REC*, v. 1, n. 2, 24 nov. 2024.

- EDUCOSENCE. Relacionamento entre uso excessivo de dispositivos móveis e saúde mental. Educosen, 2023. Disponível em: <https://educosen.com/relacionamento-uso-excessivo-dispositivos-moveis-saude-mental>. Acesso em: 5 set. 2025.
- FARIAS, Ana Karina C. R. de; FONSECA, Flávia Nunes; NERY, Lorena Bezerra (Orgs.). Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica. 1. ed. Curitiba: Juruá, 2018.
- G1. Pesquisa mostra que brasileiros passam 9h por dia ao celular ou em outros aparelhos eletrônicos. Hora 1, 25 ago. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/hora1/noticia/2023/08/25/pesquisa-mostra-que-brasileiros-passam-9h-por-dia-ao-celular-ou-em-outros-aparelhos-eletronicos.ghtml>. Acesso em: 20 set. 2025.
- GARCIA, Igor Almeida; GARCIA, Hugo Almeida; CAPOBIANGO, Pedro Barros; MIZRAHY, João Braga; AZZI, Mariana Gomes. Relação entre distúrbios do sono com vício e abuso em tecnologia: impactos gerados na qualidade de vida de jovens adultos. Brazilian Journal of Health Research, v. 7, n. 3, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n3-322.
- GENTIL, Rosana Maura; OKAWA, Claudia Simone Grisotto; CARVALHO, Cristiane Moreira de; BARISON, Débora Mayer. Síndrome da visão do computador. Science in Health, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 64–66, jan./abr. 2011.
- GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GIL, Luana Diogo. Os impactos à saúde mental causados pelo uso de redes sociais digitais em adolescentes e jovens adultos: uma revisão narrativa. 2024.
- Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade

Federal de São Paulo, Campus Baixada Santista, Santos, 2024. Disponível em: Repositório Unifesp. Acesso em: 20 set. 2025.

GONZATTI, Roberta Marchi; TAUBE, Michelle Engers; CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Fatores de risco para uso problemático de internet e nomofobia = Risk factors of problematic internet use for the mental health of young adults = Factores de riesgo para uso problemático de internet y nomofobia. *Desafios*, v. 22, n. 81, p. 1-20, 2025. DOI: <https://doi.org/10.54899/dcs.v22i81.3354>.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. *Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

LIMA, Heitor Azevedo Albuquerque de. *Vício em jogos eletrônicos e psicologia: uma revisão de literatura*. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2020.

MEGIANI, I. N. et al. O impacto das telas na cognição. *ULAKES Journal of Medicine*, v. 3, n. 4, supl. 1, p. 73-74, 2023. DOI: 10.56084/ulakesjmed.v3i4.948.

MENDES, I.; SILVA, I. Uso problemático da internet em adultos: qual a relação com os sintomas clínicos? *Journal of Studies and Research in Psychology and Education*, v. 13, p. 129-133, 2017. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.13.2565>.

MOREIRA, Márcio Borges; MEDEIROS, Carlos Augusto de. *Princípios básicos de análise do comportamento*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. E-book. ISBN 978-85-8271-516-1.

- MUNDIM, Mariana Guimarães et al. Prevalência de cefaleia, insônia e transtornos cognitivos relacionados ao tempo de tela. *Lumen et Virtus*, São José dos Pinhais, v. 16, n. 46, p. 1657-1665, 2025. DOI: 10.56238/levv16n46-005. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/levv16n46-005>. Acesso em: 9 maio 2026.
- NAVARRO, Rodrigo. The Average Screen Time and Usage by Country. *Electronicshub*, 26 ago. 2024. Disponível em: <https://www.electronicshub.org/the-average-screen-time-and-usage-by-country/>. Acesso em: 25 set. 2025.
- NAZAR, Susanna. Brasileiros passam em média 56% do dia em frente às telas de smartphones e computadores. *Jornal da USP*, 29 jun. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/brasileiros-passam-em-media-56-do-dia-em-frente-as-telas-de-smartphones-computadores/>. Acesso em: 20 set. 2025.
- RODRIGUES, Kauã Henrique Leite. Focus now: aplicativo para combater a procrastinação de estudantes universitários. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Design Gráfico) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Cabedelo, 2023.
- RUFINO, J. V.; RODRIGUES, R.; MESAS, A. E.; GUIDONI, C. M. O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 40, n. 5, e00097423, 2024. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT097423>.
- SABAN, Michael Terena. Introdução à terapia de aceitação e compromisso. 2. ed. Belo Horizonte: Artesã Editora, 2015.

- SAID, Heloisa Sandre; CAIADO, Yaritzza Suhett; STELZER, Júlia Almeida;
- TAVARES, Ester Rossi. Transtornos de ansiedade relacionados ao uso de telas na infância e adolescência. In: SANTOS, Filipe Lins dos (org.). Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde. João Pessoa: Periodicojs Editora, 2024. v. 19. p. 568–577. E-book. ISBN 978-65-6010-116-6.
- SANTOS, P. A.; SILVA, L.; SANTOS, J. C. A Difusão da Informação, Hiperconectividade e Possíveis Implicações à Saúde Mental. *Tempus – Actas de Saúde Coletiva*, v. 18, n. 4, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.18569/tempus.v18i4.3542>. Acesso em: 19 set. 2025.
- SILVA SANTOS, I. L.; NASCIMENTO DE LIMA, D. C.; DOS SANTOS, W. H.; PIMENTEL, C. E. Ansiedade e dependência de redes sociais em adultos: uma revisão de literatura. *Psicologia Argumento*, v. 42, n. 119, 2024. <https://doi.org/10.7213/psicolargum.42.119.AO15>.
- SOARES, Jandson de Oliveira; PONTES, Alessandra Nascimento; KAROLAYNE, Yasmin; FREITAS, Maria Eduarda; ROCHA, Mickael; GABRIEL, Vinicius; OLIVEIRA, Albert; VICTORYA, Laynara; LIMA, Ysabelle. Desempenho acadêmico em foco: a influência das telas na produtividade dos universitários. *ENTRE ABERTA: Revista de Extensão*, 2025.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS (UFLA). Estudo associa vício em smartphones a transtornos mentais como depressão e ansiedade. 2023. Disponível em: <https://ciencia.ufla.br/reportagens/saude/1031-estudo-da-ufla-associa-o-vicio-em-smartphones-a-transtornos-mentais-como>. Acesso em: 5 set. 2025.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Uso excessivo de smartphone pode causar dependência. Belo Horizonte: UFMG, 2023. Disponível em:

[https://www.medicina.ufmg.br/uso-excessivo-de-smartphone-pode-causar-de-
pendencia/](https://www.medicina.ufmg.br/uso-excessivo-de-smartphone-pode-causar-de-pendencia/). Acesso em: 5 set. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Uso excessivo de telas está associado à saúde mental de diferentes gerações. Belo Horizonte: UFMG, 2023. Disponível em:
[https://ufmg.br/comunicacao/assessoria-de-imprensa/release/pesquisa-da-ufm
g-uso-excessivo-de-telas-piora-saude-mental-de-diferentes-geracoes](https://ufmg.br/comunicacao/assessoria-de-imprensa/release/pesquisa-da-ufmg-uso-excessivo-de-telas-piora-saude-mental-de-diferentes-geracoes). Acesso em: 5 set. 2025.

VIEIRA, Diego Almeida. O impacto do uso de telas na saúde mental de crianças e adolescentes nos últimos 10 anos. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Residência Médica em Psiquiatria) – Hospital Municipal Dr. Fernando Mauro Pires da Rocha, São Paulo, 2025.