

# **O Impacto do Uso de Celulares por Adolescentes e Crianças: Consequências e Benefícios no Processo Educacional**

Heloisa T. Argento e Keli V. Campos

## **Resumo**

Este artigo aborda as implicações do uso crescente de celulares por adolescentes e crianças, destacando tanto as consequências negativas quanto os benefícios que podem ser obtidos no contexto educacional. Examina-se como o uso excessivo de dispositivos móveis pode impactar o desenvolvimento físico, emocional e social dos jovens, ao mesmo tempo em que explora as oportunidades educacionais proporcionadas pela tecnologia.

## **Abstract**

This article addresses the implications of the increasing use of mobile phones by adolescents and children, highlighting both the negative consequences and the benefits that can be gained in the educational context. It examines how excessive use of mobile devices can impact the physical, emotional, and social development of young people, while also exploring the educational opportunities provided by technology.

## **Introdução**

A chegada da era digital trouxe consigo uma proliferação do uso de dispositivos móveis, entre adolescentes e crianças. Atualmente, já não conseguimos controlar o uso dessa tecnologia na escola, tornando esse processo desafiador. Porém, é possível implementar algumas estratégias para minimizar as distrações e promover um ambiente de aprendizado mais focado. Este artigo busca analisar criticamente os efeitos desse fenômeno, considerando suas implicações para o bem-estar e o desempenho acadêmico dos jovens, apontando as consequências negativas e positivas que esse dispositivo pode trazer para as crianças e adolescentes em idade escolar.

Pretendemos oferecer uma visão abrangente sobre o impacto do uso de celulares por adolescentes e crianças, reconhecendo tanto os desafios quanto as oportunidades na esfera educacional, ressaltando a necessidade de abordagens equilibradas que promovam o uso responsável da tecnologia, maximizando seus benefícios no processo de ensino e aprendizagem.

Nesse contexto, é imperativo destacar a importância de uma abordagem holística, considerando não apenas os aspectos educacionais, mas também os impactos sociais, emocionais e de saúde relacionados ao uso prolífico de dispositivos móveis por jovens. Ao explorar as nuances desse fenômeno, buscamos não apenas compreender os potenciais benefícios no desenvolvimento acadêmico, mas também pontuar os riscos associados, como o aumento da distração, isolamento social e possíveis efeitos adversos na saúde mental. Ao navegar por esse panorama complexo, pretendemos oferecer insights valiosos que contribuam para a formulação de estratégias educacionais e políticas públicas que incentivem uma integração saudável e equilibrada da tecnologia na vida de crianças e adolescentes.

### **Um pouca da história**

A partir da nossa experiência e prática de 30 anos realizando pesquisas, estudo e aplicação das tecnologias digitais na sala de aula, vimos percebendo ao longo desses anos, como o uso excessivo de celulares vem contribuindo para o desenvolvimento de problemas de saúde mental em nossas crianças e adolescentes.

Voltando ao século XX, período em que implementávamos o uso das tecnologias na sala de aula, ainda não utilizávamos os celulares para esse fim. Vale lembrar, que nas décadas de 1990 e 2000, a introdução de recursos como mensagens de texto (SMS) e acesso à internet móvel começou a transformar os telefones celulares em dispositivos mais versáteis. A popularidade de telefones dobráveis e modelos mais compactos, como os da linha Nokia, cresceu.

Os smartphones a partir do ano 2000, começaram a ganhar destaque com a introdução de dispositivos como o BlackBerry e o iPhone. Esses dispositivos não eram apenas telefones, mas também plataformas para aplicativos e acesso à internet em larga escala. Para (Castells,1999), vivemos um paradigma tecnológico que se organiza em torno da tecnologia da informação.

Ao longo do século XX, os telefones celulares evoluíram de dispositivos volumosos e limitados a sistemas de comunicação muito mais avançados e compactos, preparando o terreno para a revolução dos smartphones no século XXI.

Hoje em dia, os smartphones desempenham diversas funções cruciais na vida das pessoas, tornando-se uma parte essencial do cotidiano. Eles permitem comunicação instantânea por chamadas, mensagens de texto (SMS) e aplicativos de mensagens instantâneas, oferecem acesso rápido à internet, possibilitando a busca por informações, notícias, atualizações de redes sociais e conteúdo online em geral, ajudam as pessoas a organizar suas tarefas, gerenciar calendários, criar documentos, fazer anotações e realizar diversas atividades profissionais, incorporam câmeras de alta qualidade, permitindo que as pessoas capturem momentos importantes, tirem fotos para uso profissional ou pessoal, e gravem vídeos. Enfim, oferecem uma variedade de opções de entretenimento, como: música, vídeos, jogos e livros eletrônicos. Serviços de streaming de vídeo e música permitem que os usuários acessem conteúdo sob demanda.

De acordo com Santaella (2001):

No cerne dessas transformações, os computadores e as redes de comunicação passam por uma evolução acelerada, catalisada pela digitalização, a compressão dos dados, a multimídia, a hipermídia. Alimentada com tais progressos, a internet, rede mundial das redes interconectadas, explode de maneira espontânea, caótica, superabundante, tendência que só parece aumentar com a recente imigração massiva do e-comércio para o universo das redes. Nesse mesmo ambiente, nos setores técnicos e científicos, emergem tendências inquietantes, tais como a realidade virtual e a vida artificial. (p. 4)

Não esquecendo ainda, das inúmeras plataformas para interação em redes sociais, permitindo que as pessoas compartilhem suas experiências, se conectem com amigos e familiares e participem de comunidades online.

Em resumo, os smartphones desempenham um papel multifuncional na vida moderna, integrando uma variedade de ferramentas e serviços que facilitam a comunicação, a produtividade, o entretenimento e o acesso à informação.

Embora o acesso à internet tenha aumentado significativamente no Brasil, a plena inclusão digital ainda está longe de ser alcançada.

Como destaca Dagnino:

“o simples acesso à tecnologia não garante automaticamente a inclusão digital, especialmente quando há desafios relacionados à qualidade do acesso, habilidades digitais, segurança online e equidade socioeconômica. Esses fatores podem restringir a capacidade das pessoas de aproveitar plenamente os benefícios da internet e comprometer sua experiência online. Assim, a inclusão digital requer abordagens holísticas que considerem não apenas o acesso físico à tecnologia, mas também questões mais amplas de capacitação digital, alfabetização digital e participação ativa na sociedade digital.” (2014)

## **O celular e os impactos socioemocionais**

É importante destacar sobre o quanto esses dispositivos podem interferir na saúde mental dos usuários, que por meio da exposição de informações diversas, comparação social constante, vício em jogos eletrônicos, isolamento social, que pode impactar na comunicação e socialização, assim como, a ansiedade e depressão, especialmente entre adolescentes.

Vale ressaltar que as redes sociais muitas vezes promovem padrões irrealistas de sucesso e felicidade, levando os jovens a compararem suas vidas com as de outros. Essa pressão social online pode criar sentimentos de inadequação, baixa autoestima e, eventualmente, depressão e embora os celulares possam fornecer uma conexão virtual, seu uso excessivo pode levar ao isolamento social na vida real. A dependência de interações online em detrimento de relações pessoais pode contribuir para a solidão e sentimentos de desconexão. (King, 2014)

Uma outra situação bastante seria em relação ao uso excessivo do celular é a avaliação dos efeitos da exposição prolongada às telas dos celulares sobre o sono, que também podem interferir no ciclo circadiano e prejudicar o descanso adequado.

Atualmente, as pesquisas apresentam o FOMO (Fear of Missing Out): em inglês, é um termo utilizado para descrever o medo ou a ansiedade de perder algo interessante ou divertido que outras pessoas estão vivenciando. É caracterizado pelo desejo de permanecer continuamente conectado com o que os outros estão fazendo e pode ser descrito como o medo de que decidir não participar seja a escolha errada. Esse fenômeno está relacionado à constante exposição a eventos sociais, experiências e atividades por meio das redes sociais e outras plataformas online. (Jornal da Família, 2018, p. 3391-3409)

A pessoa que experimenta o FOMO pode sentir-se pressionada a participar de todas as atividades, eventos e interações sociais para evitar a sensação de estar "faltando algo". Esse medo é muitas vezes alimentado pela exposição constante a imagens e atualizações nas redes sociais, onde as pessoas compartilham momentos de suas vidas, frequentemente destacando experiências positivas.

O FOMO é especialmente prevalente em contextos digitais, onde a sensação de que todos estão fazendo algo emocionante pode ser intensificada. Essa ansiedade pode levar as pessoas a verificarem constantemente suas redes sociais, mesmo em situações sociais reais, para garantir que não estão perdendo nada. (Idem, 2018, p.3391-3409)

É importante observar que o FOMO não está limitado a uma faixa etária específica e pode afetar pessoas de todas as idades. No entanto, é mais comum entre os jovens que estão altamente conectados às mídias sociais. O FOMO pode impactar o bem-estar emocional, contribuindo para sentimentos de inadequação, estresse e ansiedade. O reconhecimento desse fenômeno e a promoção de hábitos saudáveis de uso das redes sociais são importantes para mitigar seus efeitos negativos.

Partindo desse pressuposto, é importante sinalizar que o uso excessivo do celular pode levar à retirada social, com crianças e adolescentes preferindo interações virtuais em detrimento das presenciais. Isso pode resultar em sentimentos de solidão e isolamento.

O vício em dispositivos móveis pode impactar negativamente as relações interpessoais. Crianças podem ter dificuldades em desenvolver habilidades sociais face a face, resultando em problemas de relacionamento.

A exposição constante a interações online, muitas vezes impessoais, pode diminuir a capacidade de desenvolver empatia. Crianças e adolescentes podem ter dificuldade em compreender e responder adequadamente às emoções dos outros, pois o uso constante de redes sociais e exposição a padrões inatingíveis de sucesso podem afetar negativamente a autoestima. Comparar-se constantemente a outros nas redes sociais pode levar a sentimentos de inadequação.

Outro agravante que impacta na saúde mental desses sujeitos é a exposição à luz azul emitida pelos dispositivos, que podem interferir nos ciclos de sono, resultando

em distúrbios graves, como a irritabilidade, fadiga e problemas de concentração durante o dia. O constante acesso a notificações e a necessidade de multitarefa podem prejudicar a capacidade de crianças e adolescentes se concentrarem em tarefas escolares ou outras atividades importantes, levando-os à dependência digital, onde apresentam dificuldade em se afastar dos dispositivos, mesmo quando isso interfere em suas responsabilidades e atividades diárias. (Amarante, 2022)

Essas consequências aumentam o risco de ansiedade e depressão em crianças e adolescentes. A pressão social online, a exposição a conteúdos negativos e o cyberbullying são fatores contribuintes.

E por falar em cyberbullying, podemos mencionar aqui, no que se refere ao uso de tecnologia, como redes sociais, mensagens de texto, e-mails e outras formas de comunicação digital, para intimidar, assediar ou causar danos a outra pessoa. Este fenômeno é uma forma de agressão que ocorre no ambiente online e pode ter sérias consequências para a saúde mental e emocional das vítimas.

O assédio online, isto é, o envio de mensagens ofensivas, ameaças ou insultos repetidos, o compartilhamento de informações falsas ou prejudiciais sobre a vítima, o isolamento intencional da vítima em grupos online, o Cyberstalking, perseguição constante online, monitoramento invasivo da vida da vítima e a impersonação online (criar perfis falsos para difamar ou causar danos à reputação da vítima) podem acarretar consequências sérias para as vítimas como a ansiedade, a depressão, a baixa autoestima e até pensamentos suicidas; problemas acadêmicos como dificuldades de concentração, evasão escolar, queda no desempenho acadêmico; isolamento social como retraimento social, devido ao medo de mais assédio; problemas de saúde física como dores de cabeça, distúrbios do sono, problemas gastrointestinais devido ao estresse. (Pereira & Matos: 2015, p. 57-69)

O cyberbullying é um problema sério que exige esforços colaborativos de pais, educadores, comunidades e plataformas online para prevenção e combate eficazes. A criação de um ambiente online seguro e respeitoso é crucial para proteger a saúde mental e emocional de crianças e adolescentes.

## **O celular e os impactos na Saúde Física:**

Podemos afirmar que o sedentarismo associado ao uso prolongado de dispositivos móveis pode contribuir para problemas de saúde, como: obesidade e problemas posturais, afetando a saúde física e, conseqüentemente, a emocional.

O uso prolongado de celulares, especialmente quando os usuários ficam inclinados para frente ao segurar o dispositivo, pode contribuir para o desenvolvimento de problemas posturais, como a "cabeça para frente" (forward head posture) e dores no pescoço; a exposição prolongada às telas dos celulares pode causar cansaço ocular, ressecamento, irritação e, em alguns casos, pode contribuir para o desenvolvimento de miopia em crianças; adolescentes que usam celulares à noite podem experimentar distúrbios do sono, levando à fadiga, dificuldades de concentração e problemas de saúde mental, crianças e adolescentes que passam longos períodos de tempo utilizando dispositivos móveis podem ser menos propensos a se envolverem em atividades físicas, o que contribui para problemas de saúde como obesidade e falta de condicionamento físico; Lesões por Esforço Repetitivo (LER): Movimentos repetitivos durante o uso do celular, como digitar mensagens ou jogar por longos períodos, podem levar ao desenvolvimento de Lesões por Esforço Repetitivo, afetando mãos, pulsos e braços; os problemas nas Articulações e Músculos, a postura inadequada ao usar celulares pode contribuir para dores nas costas, ombros e outras áreas do corpo. O sedentarismo associado ao uso constante de dispositivos móveis também pode resultar em fraqueza muscular e rigidez nas articulações. (Nabuco, 2013)

Não podemos deixar de destacar, que o uso inapropriado do celular, pode levar à retirada social, com crianças e adolescentes preferindo interações virtuais em detrimento das presenciais. Isso pode resultar em sentimentos de solidão e isolamento. O vício em dispositivos móveis pode impactar negativamente as relações interpessoais. Crianças podem ter dificuldades em desenvolver habilidades sociais face a face, resultando em problemas de relacionamento.

A exposição constante a interações online, muitas vezes impessoais, pode diminuir a capacidade de desenvolver empatia, apresentando dificuldades em compreender e responder adequadamente às emoções dos outros.

Para aliviar os impactos negativos do uso excessivo de tecnologia, é fundamental adotar práticas saudáveis e conscientes no dia a dia como: definir limites claros para o uso diário de dispositivos eletrônicos pode ser uma maneira eficaz de controlar o tempo gasto em atividades digitais; praticar a desconexão regularmente pois é importante reservar momentos de desconexão digital na rotina. Isso pode incluir períodos livre de dispositivos, como durante as refeições, antes de dormir ou ao acordar; investir em relacionamentos reais, é crucial para contrabalançar o isolamento social causado pelo uso excessivo de tecnologia. Priorizar encontros presenciais, conversas face a face e atividades em grupo pode fortalecer os laços sociais, promover a empatia e melhorar a qualidade das interações interpessoais.

< disponível em [https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/10/24/interna\\_bem\\_viver,1581203/era-da-dopamina-impacto-do-uso-excessivo-de-tecnologia-nas-redes-sociais.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/10/24/interna_bem_viver,1581203/era-da-dopamina-impacto-do-uso-excessivo-de-tecnologia-nas-redes-sociais.shtml)> Acesso em 05 mar 2024

### **Consequências positivas sobre o uso do celular para crianças e jovens**

Podemos afirmar que uso do celular na sala de aula pode ser uma ferramenta valiosa para enriquecer o processo de ensino e aprendizagem. No entanto, apesar das potencialidades que o celular apresenta em termos educacionais, a escola, em geral, não faz o uso correto do celular, optando, muitas vezes, apenas por proibir sua utilização em sala de aula. (Seabra, 2013).

Machado(2012), também analisa problemas e possibilidades de uso de celulares no ambiente escolar, porém de forma mais ponderada do que Seabra (2013). Para Machado (2012), o toque de um celular, em sala de aula, com variedade de músicas e estilos (muitas vezes cômicos), pode atrapalhar, consideravelmente, o andamento das ações pedagógicas previstas pelo professor. Há também o envio de mensagens de texto pelo WhatsApp, que embora uma prática silenciosa, tira o foco dos alunos da aula e, muitas vezes, é utilizada para envio de respostas de provas ou testes.

Além disso, é preciso considerar os games, músicas, vídeos, fotos ou acesso à Internet que podem comprometer o desempenho dos alunos em sala de aula (Idem, 2012). Nesse sentido, o autor entende que, em geral, o celular deve sofrer algumas restrições de uso na escola, mas também afirma que esse dispositivo móvel pode colaborar em ações pedagógicas, como ferramenta de pesquisa e produção.

Podemos citar, algumas maneiras pelas quais os professores podem aproveitar os celulares de forma construtiva, entendendo como esses dispositivos móveis podem ser utilizados para personalizar o ensino atendendo às necessidades individuais dos alunos, no engajamento dos grupos tornando o aprendizado mais dinâmico e participativo. Silva (2015) alude que:

Diante do avanço das novas tecnologias, o professor tem como auxílio um novo recurso que torna suas aulas mais estimulantes e diferenciadas. Esta é uma forma de mostrar que o aluno pode sim obter um bom desempenho perante as máquinas, com softwares educacionais que enriquece sua melhor maneira de crescer. Pois, assim, como na economia, na política, na cultura, o avanço da tecnologia está presente no setor educacional, trazendo com isso a necessidade de utilização dessa ferramenta tecnologia na aprendizagem. Isso nos leva a perceber que hoje, existem várias ferramentas tecnológicas que fazem e podem ser trabalhadas no contexto escolar, mas precisamente na sala de aula. Destas tecnologias, uma das que estão presente no ambiente escolar e que praticamente passou a fazer parte do material individual de cada aluno é o aparelho celular. Isto é, o celular, considerado como tecnologia móvel encontram-se em forte evolução e parece está destinado transformar-se no novo paradigma dominante da computação.( p.20456)

Utilizar os celulares para realizar pesquisas em tempo real durante a aula, buscar informações relevantes, compartilhar descobertas e trabalhar colaborativamente em projetos. Permitir que os alunos acessem recursos digitais, como e-books, artigos acadêmicos e vídeos educativos. Isso pode enriquecer a compreensão do conteúdo e atender a diferentes estilos de aprendizado.

Para Prensky (2001), os estudantes da modernidade optam “pela prática antes da teoria”. Os jovens querem receber informações de maneira rápida e imediata, acessam aleatoriamente hipertextos, funcionam melhor quando trabalham em rede e aprendem com mais facilidade de forma lúdica em que o uso do celular e da internet podem ser importantes aliados para auxiliar na aprendizagem.

Nos celulares, os aplicativos de resposta em tempo real, também podem ser utilizados para realizar pesquisas, quizzes e enquetes durante a aula. Isso permite que os professores avaliem imediatamente a compreensão dos alunos e ajustem a abordagem conforme necessário.

Os alunos podem usar seus celulares para criar conteúdo, como vídeos, podcasts ou apresentações, relacionados aos temas abordados em sala de aula. Isso promove a expressão criativa e a apropriação do conhecimento.

Prensky (2001) salienta que os professores aprendam a se comunicar na língua dos nativos digital. Somente a lousa e os livros não prendem a atenção do aluno. Sugere

que haja dois conteúdos na escola: o conteúdo legado e o conteúdo futuro. Equilibrar o velho e o novo é um desafio para o professor da modernidade. (p.1-6)

Destaca-se a capacidade dos dispositivos móveis em proporcionar acesso fácil e rápido a uma vasta gama de informações, contribuindo para a aprendizagem autodidata. A exploração das aplicações e recursos educacionais disponíveis nos smartphones, como aplicativos de aprendizagem, e o impacto positivo no processo de ensino e aprendizagem certamente contribuirão para o progresso acadêmico de nossas crianças e adolescentes.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) que estabelece os conhecimentos, competências e habilidades que todos os estudantes brasileiros precisam desenvolver na educação básica, define as diretrizes para a construção dos currículos escolares nas redes públicas e privadas do país em relação ao uso das tecnologias digitais na educação. A BNCC reconhece a importância da incorporação dessas ferramentas no processo de ensino e aprendizagem e destaca a necessidade de desenvolver competências digitais nos estudantes, entendendo que a fluência digital é fundamental para a participação ativa na sociedade contemporânea.

Dentro desse contexto, a BNCC propõe que o uso das tecnologias seja integrado de forma transversal nas diversas áreas do conhecimento, contribuindo para a construção de saberes e habilidades essenciais para o século XXI. Além disso, ressalta a importância de uma abordagem crítica em relação ao uso das tecnologias, promovendo a reflexão sobre os impactos sociais, éticos e culturais.

Em resumo, a BNCC enfatiza a necessidade de uma educação que incorpore as tecnologias digitais de maneira significativa, promovendo o desenvolvimento de competências necessárias para a vida contemporânea e preparando os estudantes para os desafios do mundo digital. (Brasil, 2010)

### **Considerações finais:**

É crucial que os educadores estabeleçam regras claras sobre o uso responsável dos celulares, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e produtivo. Ao incorporar estrategicamente a tecnologia móvel, os educadores podem aproveitar o potencial dos celulares como ferramentas educacionais poderosas.

O uso generalizado dos celulares em sala de aula trouxe consigo tanto impactos positivos quanto desafios significativos. Ao analisar os benefícios e os aspectos negativos do uso de celulares no ambiente educacional, torna-se evidente que uma abordagem equilibrada e consciente é essencial para otimizar o potencial desses dispositivos na promoção da aprendizagem.

Em conclusão, enquanto os celulares oferecem inúmeros e complexos desafios, temos as vantagens inegáveis no processo educacional, e é crucial adotar estratégias pedagógicas que maximizem os benefícios, ao mesmo tempo em que enfrentam os desafios associados.

O uso de celulares na escola é um tema que demanda uma abordagem equilibrada e fundamentada em pesquisas e experiências educacionais. Embora os celulares ofereçam oportunidades para melhorar a aprendizagem dos alunos e promover a interação em sala de aula, é essencial estabelecer políticas e práticas que garantam um uso controlado e produtivo da tecnologia.

A obra "Cell Phones in the Classroom: A Practical Guide for Educators" de Liz Kolb, (2016) fornece orientações valiosas nesse sentido, oferecendo estratégias práticas baseadas em evidências para integrar os celulares de forma eficaz no ambiente escolar. Ao seguir essas orientações, os educadores podem aproveitar os benefícios dos celulares enquanto atenuam os desafios e preocupações associados ao seu uso, contribuindo assim, para uma experiência de aprendizagem mais enriquecedora e inclusiva para todos os alunos.

## Referências

ABREU, C. N. & Org: Evelyn Eisenstein, Susana Graciela B. Estefenon: **Vivendo esse Mundo Digital**: Impactos na Saúde, na Educação e nos comportamentos sociais, Art Med:2013

AMARANTE S. O uso das telas e o desenvolvimento infantil. [artigo eletrônico]. Rio de Janeiro: FIOCRUZ; 2022. Disponível em:  
<https://www.iff.fiocruz.br/index.php?view=article&id=35:uso-das-telas&catid=8>

BRASIL, Conselho Nacional de Educação; Câmara de Educação Básica. Parecer nº 11, de 7 de julho de 2010. Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental de 9 (nove) anos. Diário Oficial da União, Brasília, 9 de dezembro de 2010, Seção 1, p. 28.<

[http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=6324-pceb011-10&category\\_slug=agosto-2010-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=6324-pceb011-10&category_slug=agosto-2010-pdf&Itemid=30192)>. Acesso em: 29 fev. 2024.

CASTELLS, Manuel. **A Sociedade em Rede**. Tradução: Roneide Venâncio Majer. – (A era da informação, economia, sociedade e cultura; v.1). São Paulo: Paz e Terra, 1999.

DAGNINO, R. A tecnologia social e seus desafios. In: Tecnologia Social: contribuições conceituais e metodológicas [online]. Campina Grande: EDUEPB, 2014

KING, Anna Lucia Spear e NARDI, Antonio Egidio: **Cuidado com a Nomofobia!** Maravilhas e Prejuízos na Interatividade com o Mundo Digital, Ed. Atheneu, 2014

KOLB, L. **Cell Phones in the Classroom: A Practical Guide for Educators**. International Society for Technology in Education, 2016

MACHADO, J. L. A. **Celular na Escola: O que fazer?**. Disponível em <<http://cmais.com.br/educacao/celular-na-escola-o-que-fazer>> Acesso em: 28 fev 2024

NABUCO, CN, Eisenstein, E, Estefenon, SGB: **Vivendo ESSE Mundo Digital, impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**, 2013

OLIVEIRA, Sidnei. Geração Y: **O Nascimento de uma nova versão de líderes**. São Paulo: Integrare Editora, 2010.

PEREIRA, F.; MATOS, M. **Cyberstalking entre adolescentes: uma nova forma de assédio e perseguição?** Psicologia, Saúde e Doenças, vol. 16, núm. 1, 2015

PRENSKY, M. **Nativos digitais, imigrantes digitais**. No Horizonte, (2001)

SEABRA, C. **O celular na sala de aula**. 2013. Disponível em: <<http://cseabra.wordpress.com/2013/03/03/o-celular-na-sala-de-aula/>>. Acesso em: 04 mar . 2024

SANTAELLA, Lucia. **Novos Desafios da Comunicação**. Lumina – Facom/UFJF – v.4, n.1, p.1-10, jan/jun. 2001. Disponível em: <<https://www.ufjf.br/facom/files/2013/03/R5-Lucia.pdf>>. Acesso em: 05 mar 2024.

SILVA, Dilma Oliveira da. **O uso do celular no processo educativo: possibilidades na aprendizagem**. 2015. Disponível em: <[https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/20638\\_8173.pdf](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/20638_8173.pdf)>. Acesso em: 05 mar 2024

Síndrome do FOMO: Jornal da Família, 2018, p. 3391-3409. Disponível em <[https://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome\\_de\\_FOMO/](https://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_FOMO/)> Acesso em 27 fev 2024