

Caderno pedagógico

**Infâncias em tela,
emoções em crise:
reflexões sobre uma
epidemia silenciosa**



por Camilli de Castro

Infâncias em tela, emoções em crise: reflexões sobre uma epidemia silenciosa

HAIKT, Jonathan. A Geração Ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. Tradução de Lígia Azevedo. Rio de Janeiro: Companhia das Letras, 2024.

Camilli de Castro Barros

Mestra e doutoranda em educação pela Universidade de Brasília – UnB

Professora da Educação Básica da Secretaria de Educação do Distrito Federal

Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisa Avaliação e Organização do Trabalho

Pedagógico – GEPA

Sou mãe e também sou professora e, ao ler o livro de Hadji (2024), relembrei e questionei muito do que fiz nessas minhas trajetórias. Sua narrativa nos provoca a uma reflexão profunda sobre os riscos invisíveis que aceitamos sem questionar. O autor já inicia com uma analogia provocadora: imagine que sua filha de 10 anos foi selecionada para integrar a primeira colônia humana em Marte. Um bilionário visionário, que você nunca conheceu, decidiu que ela está entre as mais aptas para viver em outro planeta. A escolha foi feita com base em seu desempenho escolar (boas notas nas avaliações) e em uma análise genética que você não autorizou. Ela se inscreveu para a missão sem o seu conhecimento, influenciada por amigos e pela paixão pelo espaço. Antes de decidir, você resolve investigar. Descobre então que crianças foram escolhidas por se adaptarem melhor à gravidade reduzida de Marte, especialmente se passarem pela puberdade já em solo marciano. Mas há riscos: radiação intensa, ausência de magnetosfera, danos celulares irreversíveis, deformidades ósseas e cardiovasculares. E, apesar da magnitude desses perigos, não há garantias de segurança. Nenhuma pesquisa sólida sobre os efeitos em crianças foi conduzida. Você hesita. Você teme. Você diria sim ou não?

Agora, troque Marte por um smartphone.

Fazemos essa escolha todos os dias, quando entregamos às crianças um dispositivo que as conecta a um universo tão desconhecido quanto o planeta vermelho. Esse ambiente digital que dita regras para suas mentes em desenvolvimento, sem que tenhamos plena consciência dos efeitos a médio e longo prazo. Não há escudos contra toda a radiação emocional advinda das redes sociais, nem garantias de que seus cérebros,

corações e identidades sairão intactos de toda essa exposição constante à comparação, à vigilância e à hiperestimulação.

A diferença é que, ao contrário da missão a Marte, essa entrega acontece com naturalidade, como um refúgio, um sossego. Sem protocolos, sem estudos prévios, sem pesquisas e sem hesitação. E, muitas vezes, eu diria até na maioria das vezes, sem supervisão alguma.

Agora a pergunta inicial desse texto se repete, porém, em outra versão: você deixaria sua filha ou seu filho crescer em um ambiente digital sem garantia nenhuma de segurança emocional, física e cognitiva?

Eu respondo que sim, deixamos sim! Não com a consciência dos resultados dessa ação, mas é isso que fazemos, todos os dias, ao entregar um smartphone a uma criança. E, diferentemente da missão a Marte, essa viagem não tem data de retorno, nem protocolos de proteção, somente as incertezas de uma viagem sem programação.

Escrevo este texto como um convite à pesquisa e à reflexão sobre os impactos da hiperconexão na infância e sobre o papel da sociedade, especialmente o nosso, enquanto sujeitos que atuamos nas escolas, na reconstrução de um ambiente emocionalmente saudável para nossas crianças. Porque ainda há tempo. E a educação continua sendo o caminho mais seguro para voltarmos à Terra.

O capítulo 1 do livro *A Geração Ansiosa*, de Jonathan Haidt (2024)¹, lança um olhar contundente sobre o colapso da saúde mental entre crianças e adolescentes na era da hiperconexão. Haidt (2024) descreve esse fenômeno como uma “reprogramação da infância”, em que o tempo de tela substitui o tempo de brincar, de se relacionar e de se desenvolver emocionalmente.

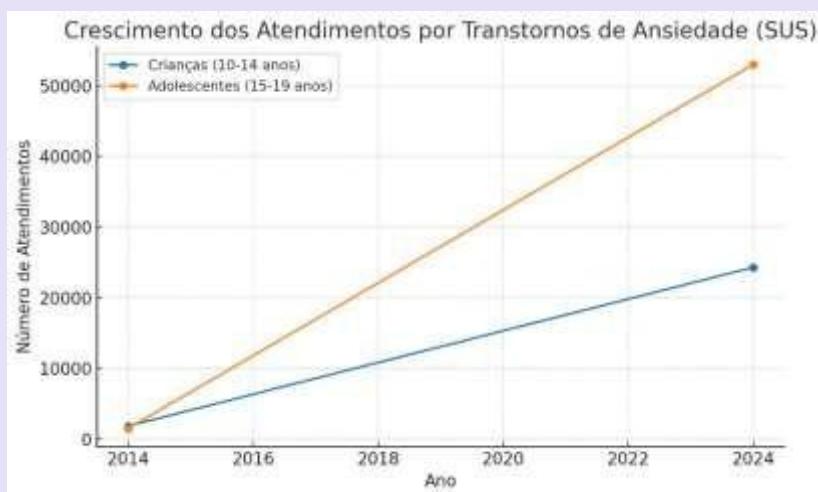
A infância, antes marcada por experiências sensoriais e sociais, agora é mediada por algoritmos, notificações e comparações constantes. O resultado é uma geração mais ansiosa, deprimida e emocionalmente fragilizada.

Reportagens recentes confirmam os alertas feitos por Haidt (2024), como a reportagem Infância Hiperconectada que mostra como o uso excessivo de dispositivos digitais afeta o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2024) alerta para o risco de dependência digital, irritabilidade, dificuldades de atenção e até atrasos na linguagem.

¹ disponível em [audiobook](#) no YouTube.

A saúde mental infantil também é tema da reportagem Saúde mental na infância é coisa séria, que revela um aumento de mais de 2.500% nos atendimentos por transtornos de ansiedade entre crianças de 10 a 14 anos no Brasil nos últimos dez anos.

Esse dados evidenciam que a crise emocional não é pontual, mas estrutural, exigindo respostas urgentes da sociedade, conforme podemos observar no gráfico que segue:



Fonte: elaborado pela autora a partir de dados da reportagem: <https://tribunadonorte.com.br/tn-familia/saude-mental-na-infancia-e-coisa-seria/>

Os dados acima revelam um aumento expressivo nos atendimentos por transtornos de ansiedade no SUS. Entre crianças de 10 a 14 anos, houve crescimento de 2.500% em dez anos, passando de 1.850 para 24.300 registros anuais. Entre adolescentes de 15 a 19 anos, o aumento foi ainda maior, 3.300%, saltando para mais de 53 mil casos. Esse avanço pode indicar tanto maior demanda por suporte psicológico quanto agravamento de fatores de risco como pressões escolares, isolamento social, uso excessivo e hiperexposição de tecnologia e das redes sociais.

A escola, como espaço de formação integral, pode e deve ser protagonista na reversão desse cenário. A live Saúde mental na infância e juventude no ambiente escolar discute como o ambiente escolar pode ser um espaço de acolhimento, escuta e desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Algumas ações possíveis, citadas por Haidt (2024), incluem a criação de espaços de diálogo e escuta ativa, a inclusão de práticas de educação emocional no currículo, a formação continuada de professores sobre saúde mental e a limitação do uso de celulares em sala de aula. A reportagem Geração ansiosa: os impactos das telas e o desafio de pais e mães mostra que escolas que adotaram restrições ao uso de celulares já observam

melhorias no comportamento e na atenção dos alunos. Nessa entrevista o psicólogo social e professor universitário norte-americano Jonathan Haidt alerta que:

A orientação de especialistas sempre foi: conheça os seus filhos, converse, monitore as redes sociais. Explique os perigos. Mas isso não está funcionando. Depois de ganhar um celular ou entrar em redes sociais, o adolescente vai ficar muito bom em esconder o que tiver que esconder dos pais. E aí começa uma batalha na família. Daí a importância de adiar: os filhos não devem ter rede social antes dos 16 anos (Por Fantástico - 25/05/2025 21h11).

As mudanças, no entanto, não dependem apenas da escola. É preciso uma ação coordenada entre famílias, educadores, profissionais de saúde e políticas públicas. O artigo Infâncias hiperconectadas propõe estratégias como estabelecer horários sem telas em casa, incentivar brincadeiras ao ar livre e atividades criativas, adiar o acesso a redes sociais até os 16 anos e promover campanhas de conscientização sobre os riscos da hiperconexão. Nesse artigo citado, a autora relata que “o excesso de tempo em frente às telas está criando uma realidade preocupante: infâncias hiperconectadas estão diretamente associadas a uma epidemia de transtornos mentais” (Por Marina Borges - 08/12/2024). E completa alegando que o resultado dessa hiperconexão é “um impacto preocupante no cérebro infantil, que afeta desde a regulação emocional até a capacidade de lidar com o estresse” (Por Marina Borges - 08/12/2024).

No mais recente episódio do Canal Pedagógico professoras e professores em movimento do qual faço parte, conversamos com a professora aposentada da Secretaria de Educação do Distrito Federal Gina Vieira, professora e idealizadora do premiado projeto Mulheres Inspiradoras. Nossa conversa foi sobre os impactos das redes sociais na vida dos estudantes e no cotidiano das escolas. O diálogo abordou como o uso desenfreado e muitas vezes inadequado das plataformas digitais tem afetado as relações sociais, ampliado quadros de ansiedade e contribuído para o enfraquecimento dos vínculos humanos, especialmente entre crianças e adolescentes. Sem condenar os aparelhos tecnológicos em si, a nossa reflexão propõe uma análise crítica sobre como a internet tem compactuado com práticas de machismo, misoginia e outras formas de violência simbólica e explícita. A professora Gina destacou que, embora esses ambientes digitais possam reproduzir opressões, também é possível buscar experiências positivas e transformadoras por meio deles, desde que haja intencionalidade e consciência no uso.

Durante a conversa, Gina menciona o livro Geração Ansiosa, de Jonathan Haidt (2024), e destaca, ao longo da conversa, que esse diálogo é fundamental para compreendermos o impacto que o uso precoce e excessivo das redes sociais tem causado

no desenvolvimento emocional e cognitivo dos jovens. Haidt (2024) nos mostra como esse fenômeno está diretamente ligado ao aumento dos quadros de ansiedade, depressão e dificuldades de aprendizagem. Precisamos repensar urgentemente o papel da tecnologia na formação das novas gerações e construir estratégias pedagógicas que promovam o bem-estar e a saúde mental dos estudantes. Esse episódio é um exemplo de bom uso das redes sociais: um espaço de escuta, crítica e construção coletiva. Convido você a assistir à conversa completa² e refletir sobre os caminhos possíveis para uma educação mais ética, consciente e acolhedora.

Haidt (2024, p. 23) propõe, nesse livro que agora discutimos, quatro reformas fundamentais para restaurar a saúde emocional das nossas crianças e adolescentes neste mundo dominado pelas telas. São medidas simples, com custo zero, mas profundamente transformadoras, que exigem coragem das famílias, responsabilidade das escolas e compromisso de toda a sociedade:

1. Nada de smartphones antes do nono ano

A primeira proposta é adiar o acesso integral à internet. Haidt (2024, p. 23) recomenda que os pais ofereçam apenas celulares básicos, sem navegador e com aplicativos limitados, até o nono ano escolar, o que seria por volta dos 14 anos. A ideia é proteger o cérebro em desenvolvimento da exposição precoce a conteúdos potencialmente nocivos e da dependência digital.

A reportagem Avanços em 2024 e perspectivas para 2025 na proteção da infância destaca iniciativas legislativas que reforçam essa orientação, como o PL 2628/22, que propõe configurações padrão protetivas e controle parental eficaz para dispositivos destinados às crianças.

2. Nada de redes sociais antes dos 16 anos

A segunda reforma propõe que crianças e adolescentes só tenham acesso às redes sociais após os 16 anos. Essa medida busca evitar que jovens em fase de formação da identidade sejam expostos a comparações sociais, influenciadores e algoritmos que moldam comportamentos e emoções de forma invisível.

² O vídeo completo está disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=gRDrvVqbuhA>

Segundo Haidt (2024, p. 24), o período entre os 10 e os 15 anos é o mais vulnerável do desenvolvimento cerebral. A exposição a redes sociais nesse intervalo pode intensificar quadros de ansiedade, depressão e baixa autoestima. A [Resolução 245/24 do Conanda](#) reforça essa preocupação, exigindo que plataformas digitais adotem medidas de segurança desde a concepção de seus produtos, destacando a [Lei Federal \(PL 4932/2024\)](#) que restringe a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica e a agenda regulatória da Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD).

3. Nada de celular na escola

A terceira reforma é clara: durante o período de aula, os alunos devem deixar trancados seus celulares, *smartwatches* e outros dispositivos pessoais. A atenção precisa estar voltada para os professores, os colegas e o ambiente de aprendizagem.

A [Lei nº 15.100/2025](#), sancionada em janeiro deste ano, oficializou essa medida em todo o território nacional. Ela proíbe o uso de aparelhos eletrônicos portáteis durante as aulas, recreios e intervalos, com exceções apenas para fins pedagógicos, acessibilidade, saúde e situações de emergência.

4. Muito mais brincar não supervisionado e independência na infância

A autonomia infantil não nasce em ambientes hipercontrolados. Ao contrário, é no brincar livre, espontâneo e não supervisionado que as crianças desenvolvem habilidades sociais, enfrentam medos e constroem resiliência emocional. Essa prática, cada vez mais rara nas grandes cidades, é essencial para combater a epidemia silenciosa de ansiedade e insegurança que afeta as crianças e os jovens em todo o mundo.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), entidade que reúne mais de 27 mil médicos pediatras comprometidos com o cuidado e o futuro das crianças e adolescentes no Brasil, recomenda algumas orientações no [Manual de Orientação \(2024\)](#). Entre essas recomendações, destaca-se a importância de promover uma vida mais saudável ao lado das crianças e adolescentes, e não diante das telas, dominadas por robôs e algoritmos. A SBP enfatiza a necessidade de oferecer alternativas concretas ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como brincadeiras, atividades esportivas, exercícios ao ar livre

e o contato direto com a natureza, sempre sob supervisão responsável de pais ou cuidadores.

No Currículo em Movimento da Educação Infantil da Secretaria de Educação do Distrito Federal (2018, p. 31) temos que: “brincar é condição de aprendizagem, desenvolvimento e, por desdobramento, de internalização das práticas sociais e culturais” (...) “brincar é algo muito sério, sendo uma de suas atividades principais. Enfatiza-se que essa atividade não é a que ocupa mais tempo da criança, mas aquela que contribui de modo mais decisivo no processo de desenvolvimento infantil”. Segundo Vygotsky (2008), a brincadeira cria a chamada zona de desenvolvimento iminente, impulsionando a criança para além do estágio de desenvolvimento que ela já atingiu. Para Vygotsky (2008), o brincar libera a criança das limitações do mundo real, permitindo que ela crie situações imaginárias.

A educação, nesse contexto, continua sendo o caminho mais eficaz para transformar a sociedade. Como conclui o autor (Haidt, 2024), é preciso coragem para mudar hábitos, rever prioridades e devolver às crianças o direito de viver uma infância plena, longe da ansiedade que pulsa nas notificações e perto das experiências que constroem vínculos, identidade e saúde. Ainda há tempo para mudar o cenário caótico que se impôs. E a escola, como espaço de reconstrução coletiva, pode ser o ponto de partida.

A importância do brincar como ferramenta de desenvolvimento é reconhecida por diversas legislações brasileiras, como a Lei nº 14.826/2024 que institui a parentalidade positiva e o direito ao brincar como estratégias intersetoriais de prevenção à violência contra crianças. Ela afirma que é dever do Estado, da família e da sociedade garantir o direito ao brincar a todas as crianças, promovendo sua autonomia e desenvolvimento emocional.

Além disso, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), em seu artigo 16, assegura o direito de brincar, praticar esportes e divertir-se, reforçando que o lazer é um componente essencial da infância. A Constituição Federal, no artigo 227, também estabelece que é dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança, com absoluta prioridade, o direito ao lazer e à convivência comunitária.

Contudo, como mostra reportagem da Agência Brasil, esse direito ainda enfrenta barreiras significativas, Moura (2023) destaca que, apesar da legislação vigente, muitas crianças brasileiras não têm acesso pleno ao direito de brincar, devido a fatores como desigualdade social, falta de espaços adequados e sobrecarga de atividades escolares. A

violência urbana, a precariedade dos espaços públicos e a falta de tempo dos pais são obstáculos que limitam o brincar livre. Em regiões periféricas, muitas crianças não têm acesso a praças seguras ou equipamentos adequados, o que compromete seu desenvolvimento e bem-estar. Especialistas alertam que brincar é essencial para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo, e defendem que a sociedade precisa respeitar o tempo da infância, valorizando o lúdico como parte fundamental da formação humana.

Portanto, promover o brincar não supervisionado e a independência infantil não é apenas uma questão de estilo de vida, é uma reforma urgente. É preciso garantir espaços seguros, políticas públicas efetivas e uma mudança cultural que valorize a infância como tempo de liberdade, descoberta e crescimento.

Se enviassemos uma criança a Marte, como provocou o autor (Haidt, 2024), não hesitaríamos em equipá-la com os melhores recursos para sobreviver. No entanto, aqui na Terra, entregamos smartphones sem manual emocional, sem tempo, sem escuta, sem espaço para brincar.

As quatro reformas discutidas: menos telas, mais presença parental, mais convivência comunitária e mais liberdade para brincar são os pilares para reverter essa epidemia silenciosa que vem consumindo a saúde emocional das infâncias. Infâncias em tela, emoções em crise não são apenas um título, mas uma constatação, um alerta urgente.

É hora de um pacto coletivo: educadores, famílias, sociedade e governantes precisam se unir para reconstruir uma infância mais sadia, segura e humana. Porque cuidar da infância é cuidar do futuro, e esse futuro não pode ser colonizado por algoritmos, mas por afeto, cuidado, autonomia, liberdade, confiança e presença.

REFERÊNCIAS

BORGES, Marina. Infâncias hiperconectadas: como a era digital está moldando uma geração em crise. **Revista Ana Maria**, 08 dez. 2024. Disponível em: <https://revistaanamaria.com.br/comportamento/infancias-hiperconectadas-como-a-era-digital-esta-moldando-uma-geracao-em-crise>. Acesso em: 7 ago. 2025.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário

Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 7 ago. 2025.

BRASIL. Senado Federal. **Projeto de Lei nº 2.628, de 2022.** Dispõe sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais. Autoria: Senador Alessandro Vieira (PSDB/SE). Brasília, DF: Senado Federal, 2022. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/154901>. Acesso em: 25 ago. 2025.

BRASIL. **Lei nº 14.826, de 21 de março de 2024.** Institui a parentalidade positiva e o direito ao brincar como estratégias intersetoriais de prevenção à violência contra crianças. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 22 mar. 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2023-2026/2024/Lei/L14826.htm. Acesso em: 7 ago. 2025.

BRASIL. Senado Federal. **Projeto de Lei nº 4932, de 2024.** Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. Brasília, DF, 2024. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/166801>. Acesso em: 25 ago. 2025.

BRASIL. **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 da educação básica. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 14 jan. 2025. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2023-2026/2025/Lei/L15100.htm. Acesso em: 7 ago. 2025.

CANAL PEDAGÓGICO PEM. **Reel sobre saúde mental na infância com Gina Vieira.** Instagram: vídeo postado em 14 de agosto de 2025. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DNV99mCOLrD>. Acesso em: 25 ago. 2025.

CANAL PEDAGÓGICO. **Conversa com Gina Vieira – Educação Integral Antirracista e o Projeto Mulheres Inspiradoras.** YouTube, 23 maio 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gRDrvVqbuhA> Acesso em: 25 ago. 2025.

CANAL PEDAGÓGICO. **Podcast Canal Pedagógico: episódio com Gina Vieira.** Spotify for Creators, 2025. Disponível em: <https://creators.spotify.com/pod/profile/canal-pedaggico/episodes/Podcast-Canal-Pedaggico-Episdio-com-Gina-Vieira-e36o4u4>. Acesso em: 25 ago. 2025.

DCA AUDIOBOOKS. **A Geração Ansiosa – Jonathan Haidt – Capítulo 1 – Audiobook.** YouTube, 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JXv2M3CQf90>. Acesso em: 7 ago. 2025.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação do DF. **Curriculum em movimento do Distrito Federal:** Educação Infantil. 2a edição. Brasília, 2018.

FRANÇA, Tádzio. Saúde mental na infância é coisa séria. **Tribuna do Norte**, Natal, 26 jul. 2025. Disponível em: <https://tribunadonorte.com.br/tn-familia/saude-mental-na-infancia-e-coisa-seria>. Acesso em: 7 ago. 2025.

G1. Geração ansiosa: os impactos das telas e o desafio de pais e mães. Disponível em: <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2025/05/25/geracao-ansiosa-os-impactos-das-telas-e-o-desafio-de-pais-e-maes-no-mundo-hiperconectado.ghtml>. Acesso em: 7 ago. 2025.

HAIKT, Jonathan. A Geração Ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. Tradução de Lígia Azevedo. Rio de Janeiro: Companhia das Letras, 2024.

JORNAL O CASARÃO. Infância hiperconectada: uso de telas pelas crianças. Disponível em: <https://jornalocasarao.uff.br/2024/09/16/infancia-hiperconectada-uso-de-telas-pelas-criancas/>. Acesso em: 7 ago. 2025.

MIGALHAS. Avanços em 2024 e perspectivas para 2025 na proteção da infância. Disponível em: <https://www.migalhas.com.br/depeso/422295/avancos-em-2024-e-perspectivas-para-2025-na-protectao-da-infancia>. Acesso em: 7 ago. 2025.

MOURA, Bruno de Freitas. Apesar de lei, direito de brincar não é plenamente garantido no país. **Agência Brasil**, 12 out. 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2023-10/apesar-de-lei-direito-de-brincar-nao-e-plenamente-garantido-no-pais>. Acesso em: 25 ago. 2025.

SAÚDE NA ESCOLA. Saúde mental na infância e juventude no ambiente escolar. YouTube, 25 ago. 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bC-bvp3MMMA>. Acesso em: 7 ago. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de Orientação: #Menos Telas #Mais Saúde – Atualização 2024. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (gestão 2022–2024). Relatores: Evelyn Eisenstein et al. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO_MenosTelas_MaisSaude-Atualizacao.pdf. Acesso em: 25 ago. 2025.

VYGOTSKY, Lev Semionovitch. A brincadeira e o seu papel no desenvolvimento psíquico da criança. **Revista Virtual de Gestão de Iniciativas Sociais**, COOPE/UFRJ, Rio de Janeiro, jun. 2008.