Revista Educação, Direito e Sociedade

ISSN 3086-2531

ANSIEDADE DE DESCONEXÃO EM ADOLESCENTES APÓS POLÍTICAS DE RESTRIÇÃO DE CELULARES NO AMBIENTE ESCOLAR

DISCONNECTION ANXIETY IN ADOLESCENTS FOLLOWING MOBILE PHONE RESTRICTION POLICIES IN THE SCHOOL ENVIRONMENT

ANSIEDAD POR DESCONEXIÓN EN ADOLESCENTES TRAS LAS POLÍTICAS DE RESTRICCIÓN DEL USO DE TELÉFONOS MÓVILES EN EL ENTORNO ESCOLAR

Ana Clara Gomes Vieira[1]
Marco Antônio Franco do Amaral[2]

RESUMO

O presente artigo analisa os impactos educacionais e emocionais da restrição do uso de celulares nas escolas brasileiras, com especial atenção aos fenômenos de nomofobia e ansiedade de desconexão em adolescentes, à luz da Lei nº 15.100/2025. A partir de uma abordagem qualitativa descritivo-analítica, que articula revisão integrativa da literatura com análise de dados secundários, o estudo discute como o celular se tornou uma extensão da identidade e da vida relacional juvenil, comprometendo a atenção e a motivação para aprender. Os resultados evidenciam que, embora a restrição contribua para a recuperação da atenção sustentada, melhora das interações presenciais e redução de ciclos de uso compulsivo, ela também pode desencadear reações emocionais negativas quando implementada sem mediação pedagógica adequada. Conclui-se que a efetividade da política depende menos da proibição em si e mais da capacidade da escola de transformar a ausência do dispositivo em oportunidade de aprendizagem significativa, o que exige formação docente, participação dos jovens e incorporação da educação midiática como competência transversal.

Palavras-chave: Celular na escola; nomofobia; ansiedade de desconexão; Lei nº 15.100/2025; saúde mental de adolescentes; educação digital.

ABSTRACT

This article analyzes the educational and emotional impacts of cell phone restriction policies in Brazilian schools, with particular attention to the phenomena of nomophobia and disconnection anxiety among adolescents, considering Law No. 15,100/2025. Drawing on a qualitative descriptive-analytical

[1] Universidade Federal de Uberlândia, MG, Brasil; vieirag.anaclara@gmail.com
[2] Instituto Federal do Triângulo Mineiro, MG, Brasil; marcoamaral@iftm.edu.br

ISSN 3086-2531

approach that combines integrative literature review with secondary data analysis, the study examines how smartphones have become an extension of adolescents' identity and relational lives, compromising attention and motivation to learn. The findings indicate that, while restriction policies contribute to the recovery of sustained attention, improvement of face-to-face interactions, and reduction of compulsive use cycles, they can also trigger negative emotional reactions when implemented without adequate pedagogical mediation. It is concluded that the effectiveness of such policies depends less on the ban itself and more on the school's capacity to transform the absence of the device into a meaningful learning opportunity — which requires teacher training, youth participation, and the incorporation of media literacy as a cross-curricular competency.

Keywords: cell phone at school; nomophobia; disconnection anxiety; Law No. 15,100/2025; adolescent mental health; digital education.

RESUMEN

El presente artículo analiza los impactos educativos y emocionales de la restricción del uso de teléfonos móviles en las escuelas brasileñas, con especial atención a los fenómenos de la nomofobia y la ansiedad por desconexión en adolescentes, a la luz de la Ley n.º 15.100/2025. A partir de un enfoque cualitativo descriptivo-analítico, que articula una revisión integradora de la literatura con el análisis de datos secundarios, el estudio examina cómo el teléfono móvil se ha convertido en una extensión de la identidad y de la vida relacional de los jóvenes, comprometiendo la atención y la motivación para aprender. Los resultados evidencian que, aunque la restricción contribuye a la recuperación de la atención sostenida, a la mejora de las interacciones presenciales y a la reducción de los ciclos de uso compulsivo, también puede desencadenar reacciones emocionales negativas cuando se implementa sin una mediación pedagógica adecuada. Se concluye que la efectividad de esta política depende menos de la prohibición en sí misma que de la capacidad de la escuela para transformar la ausencia del dispositivo en una oportunidad de aprendizaje significativo, lo que exige formación docente, participación de los jóvenes e incorporación de la educación mediática como una competencia transversal.

Palabras clave: teléfono móvil en la escuela; nomofobia; ansiedad por desconexión; Ley n.º 15.100/2025; salud mental de los adolescentes; educación digital.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O avanço acelerado das tecnologias digitais nas últimas décadas transformou profundamente os modos de vida, de comunicação e de socialização, especialmente entre crianças e adolescentes. O telefone celular, em particular, deixou de ser apenas um dispositivo de comunicação para se tornar uma extensão da identidade, das relações afetivas e da participação social juvenil. Nesse contexto, sua presença no ambiente escolar passou a ser objeto de acalorados debates entre educadores, gestores, famílias e pesquisadores.

ISSN 3086-2531

Diante do aumento da distração em sala de aula, das dificuldades de concentração e dos conflitos disciplinares associados ao uso inadequado dos aparelhos, diversas instituições de ensino brasileiras passaram a adotar políticas de restrição ou proibição do uso de celulares durante o período letivo. Essas medidas ganharam ainda maior visibilidade com a promulgação da Lei nº 15.100/2025, que regulamentou a restrição do uso de dispositivos móveis nas escolas públicas e privadas do país, abrindo espaço para reflexões mais amplas sobre os limites e os impactos de tais políticas.

Se, por um lado, a restrição busca recuperar a atenção e o engajamento dos estudantes nas atividades pedagógicas, por outro, levanta questionamentos importantes sobre os efeitos emocionais e comportamentais dessa medida sobre os jovens. Conceitos como nomofobia, o medo irracional de ficar sem o celular, e ansiedade de desconexão têm ganhado espaço na literatura científica, indicando que a privação repentina do dispositivo pode provocar reações de desconforto, irritabilidade e angústia nos adolescentes habituados à hiperconectividade (Guzmán-brand; Gelvez-garcía, 2023).

Diante desse cenário, o presente artigo parte do seguinte problema de pesquisa: a proibição do celular nas escolas brasileiras melhora efetivamente o processo educacional, ou pode gerar ansiedade, abstinência digital e resistência entre os estudantes?

Para responder a essa questão, o trabalho tem como objetivo geral analisar os impactos educacionais e emocionais da restrição do uso de celulares nas escolas brasileiras. De forma mais específica, busca-se: examinar os fundamentos pedagógicos que embasam a proibição do celular; identificar os possíveis efeitos emocionais dessa restrição nos estudantes; discutir os limites entre disciplina escolar e educação para o uso responsável da tecnologia; e refletir sobre alternativas equilibradas de regulação tecnológica no ambiente escolar.

A relevância deste estudo justifica-se tanto pelo crescente volume de pesquisas sobre saúde mental de adolescentes e uso de tecnologia quanto pelas recentes transformações no marco legal brasileiro que afetam diretamente a rotina de milhões de estudantes. Compreender as tensões entre proteção, aprendizagem e autonomia digital é fundamental para que políticas escolares e públicas sejam formuladas de maneira mais consciente, humana e pedagogicamente consistente.

O artigo está estruturado em quatro seções temáticas, além desta introdução e das considerações finais. Na primeira seção, discute-se a relação entre tecnologia, escola e cultura

ISSN 3086-2531

digital, com ênfase nos padrões de uso do celular por adolescentes e seus impactos no ambiente de aprendizagem; na segunda, analisam-se os efeitos da restrição do celular sobre a saúde emocional dos estudantes, incluindo os fenômenos de nomofobia, ansiedade de desconexão e o possível papel mediador da escola; na terceira, são examinadas a Lei nº 15.100/2025 e suas implicações jurídicas, pedagógicas e sociais; e, na quarta, discutem-se as evidências acumuladas, os limites da restrição e as perspectivas futuras para uma escola que não nega a tecnologia, mas a ressignifica.

Metodologia

Este artigo adota uma abordagem qualitativa de natureza descritivo-analítica, com o propósito de compreender, de forma aprofundada, os fenômenos relacionados à restrição do uso de celulares no ambiente escolar e seus desdobramentos sobre o bem-estar emocional e o processo educacional de adolescentes. Trata-se de uma investigação de caráter teórico-empírico, que articula revisão bibliográfica com levantamento e análise de dados secundários provenientes de pesquisas já realizadas na área.

Pesquisa Bibliográfica

A primeira etapa metodológica consiste em uma revisão integrativa da literatura científica, acadêmica e legal sobre o tema. Foram consultadas publicações das áreas de Educação, Psicologia, Comunicação e Saúde Mental, com ênfase em estudos que abordam: o uso de tecnologias digitais por adolescentes; a relação entre hiperconectividade e saúde mental; o conceito de nomofobia, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e ansiedade de desconexão; as políticas escolares de regulação do uso de dispositivos móveis; e o potencial pedagógico das tecnologias na educação básica.

A busca foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais, como Scielo, Google Acadêmico e Portal de Periódicos da CAPES. Foram incorporadas ao corpus analítico produções legais e normativas, como a Lei nº 15.100/2025, e relatórios de organismos internacionais, como a OCDE, que versam sobre tecnologia e educação.

O levantamento priorizou publicações produzidas entre 1985 e 2026, incluindo obras clássicas de fundamentação teórica de aprendizagem e estudos recentes sobre o uso de smartphones por adolescentes no ambiente escolar.

ISSN 3086-2531

Levantamento e Análise de Dados Secundários

A segunda etapa metodológica envolve o levantamento e a análise de dados secundários produzidos por pesquisas e institutos previamente publicados, que serviram de base empírica para as discussões do artigo. Não foram conduzidas pesquisas primárias com coleta direta de dados junto a estudantes, professores ou gestores escolares.

Foram utilizados dados provenientes de relatórios internacionais sobre desempenho escolar e uso de tecnologia, pesquisas nacionais sobre o comportamento de estudantes em sala de aula, estudos sobre ansiedade e saúde mental na adolescência, e intervenções pedagógicas que investigam as motivações e ambivalências dos estudantes em relação ao uso do celular no contexto escolar. Os dados foram analisados de maneira interpretativa e contextualizada, buscando identificar padrões, convergências e divergências entre os resultados das diferentes pesquisas consultadas.

Discussão

A articulação entre os dados bibliográficos e os dados secundários foi realizada por meio de análise de conteúdo temática, conforme proposta por Bardin (2011), organizando as informações em torno dos eixos temáticos que estruturam o artigo: tecnologia e cultura digital na escola; efeitos emocionais da restrição do celular; educação digital e regulação escolar; e políticas públicas e perspectivas futuras.

Essa abordagem integrativa, que promove a triangulação metodológica entre a revisão da literatura, a análise de dados secundários e interpretação temática, permite uma leitura abrangente e crítica do fenômeno estudado, reconhecendo sua complexidade e a multiplicidade de fatores que o atravessam: pedagógicos, emocionais, legais e socioculturais.

A aplicação desses procedimentos permitiu identificar quatro eixos temáticos que estruturam a apresentação dos resultados nas seções seguintes: (i) tecnologia, escola e cultura digital; (ii) efeitos emocionais da restrição do celular; (iii) fundamentos jurídico-normativos da Lei nº 15.100/2025; e (iv) evidências, limites e perspectivas futuras para a escola conectada.

Em linhas gerais, os estudos consultados convergem quanto à constatação de que o uso não regulado do celular compromete a atenção e o desempenho acadêmico (OCDE, 2015; OCDE, 2023; Cavalcanti et al., 2025; Telzer; Burnell, 2026) e quanto à insuficiência da

ISSN 3086-2531

proibição isolada, sem investimento pedagógico complementar (Beltrão, 2025; Furlani; Castanha, 2023; Paula; Melo, 2023).

As divergências, por sua vez, residem menos na existência do problema e mais na ênfase explicativa adotada por cada linha de pesquisa: enquanto estudos de base neurocognitiva atribuem os efeitos deletérios à imaturidade do autocontrole na adolescência (Casey, 2015), outros priorizam os aspectos emocionais e relacionais do uso excessivo de telas (Nunes et al., 2020; Sales; Costa; Gai, 2021; Matos; Godinho, 2024), e um terceiro grupo destaca o valor pedagógico do celular quando mediado com intencionalidade (Furlani; Castanha, 2023). As seções a seguir detalham esses eixos, retomando essas convergências e divergências à luz de cada dimensão analisada.

Tecnologia, Escola e Cultura Digital

Nas últimas décadas, o uso do celular no ambiente escolar deixou de ser apenas um instrumento de comunicação para tornar-se extensão da vida social, emocional e cognitiva dos alunos, influenciando diretamente suas formas de aprender, relacionar-se e ocupar o espaço acadêmico. Esse fenômeno não é isolado: ele reflete uma transformação cultural mais ampla, na qual as tecnologias digitais passaram a estruturar novas formas de existência, sociabilidade e produção de conhecimento.

A chamada cultura digital pode ser compreendida como um conjunto de práticas sociais, valores, formas de comunicação e modos de aprender que emergem do uso intensivo das tecnologias digitais, entre elas a internet, as redes sociais e, mais recentemente, a inteligência artificial. Para Lévy (1999), a cibercultura representa uma mutação civilizacional que reconfigura as relações humanas com o tempo, o espaço e o saber, criando novos ambientes de aprendizagem que extrapolam os muros da escola. Nesse sentido, a instituição escolar se vê diante de um paradoxo: ao mesmo tempo em que precisa preparar os estudantes para uma sociedade permeada por tecnologias digitais, enfrenta os desafios concretos que o uso dessas ferramentas impõe à sua rotina pedagógica.

No entanto, a simples presença da tecnologia no ambiente escolar não garante aprendizagem significativa. Pesquisas da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE, 2015) já alertavam que o uso excessivo e não mediado de computadores e dispositivos digitais nas escolas estava associado a resultados piores em avaliações de leitura e

ISSN 3086-2531

matemática. Tais achados reforçam a distinção fundamental entre o uso pedagógico intencional da tecnologia, orientado por objetivos de aprendizagem claros, e o uso recreativo não regulado, que fragmenta a atenção e concorre com as atividades acadêmicas.

A questão, portanto, não é tecnologia sim ou não, mas como, quando e para quê. Nesse sentido, a escola ocupa um papel central como mediadora entre o universo digital dos jovens e os processos de desenvolvimento cognitivo, social e ético que lhe cabe promover. Candau (2012) defende que a escola precisa dialogar com a cultura dos estudantes sem abrir mão de sua função formativa, o que implica tanto acolher as linguagens digitais quanto desenvolver nos alunos competências críticas para navegar nesse ambiente com consciência e autonomia.

Assim, compreender a relação entre tecnologia, escola e cultura digital é condição indispensável para qualquer análise séria sobre os efeitos da proibição do celular nas instituições de ensino. Não se trata de defender o uso irrestrito dos dispositivos, mas de reconhecer que políticas escolares eficazes precisam partir de uma leitura contextualizada do que o celular representa para os jovens contemporâneos, e do que a escola pode e deve oferecer como alternativa e como mediação.

O celular como extensão da vida social juvenil e seus impactos atencionais específicos

O uso massivo de smartphones entre adolescentes no horário escolar é um fenômeno que transcende a mera distração, configurando-se como uma presença constante que permeia os momentos de instrução formal. Pesquisas indicam que jovens entre 11 e 18 anos utilizam seus aparelhos em todos os horários do dia letivo, dedicando, em média, mais de duas horas diárias ao dispositivo enquanto estão na escola. Esse engajamento é contínuo e distribuído ao longo de toda a jornada, revelando que o celular não é apenas um recurso de intervalo, mas uma fonte ininterrupta de estímulos que concorre diretamente com as atividades acadêmicas.

A gravidade desse cenário manifesta-se de forma mais aguda na frequência de verificações: estudantes olham seus celulares, em média, 64 vezes durante o dia escolar — aproximadamente uma checagem a cada seis minutos. Evidências empíricas demonstram que é essa interrupção constante, e não apenas o tempo total de tela, que provoca a fragmentação atencional, prejudicando o controle cognitivo e a tarefa de inibição de resposta. Esse comportamento é agravado pelo fato de que a autorregulação tende a diminuir com o avanço da adolescência, o que é consistente com a literatura sobre o desenvolvimento do córtex pré-

ISSN 3086-2531

frontal, região cerebral associada ao controle de impulsos que ainda está em maturação nessa fase da vida (Casey, 2015).

Essa fragilidade atencional reflete-se em perdas mensuráveis de aprendizagem em áreas específicas. De acordo com o relatório do PISA 2022, cerca de 80% dos estudantes brasileiros de 15 anos relataram distração com o celular durante as aulas de matemática, o que resultou em uma redução média de 15 pontos em seu desempenho. O impacto estende-se à leitura e às línguas, onde o uso não mediado está associado a resultados inferiores, uma vez que a compreensão de textos complexos e a resolução de problemas em disciplinas como Física e Química exigem atenção sustentada.

Sob a perspectiva de Vigotski (1991), a aprendizagem significativa depende da mediação para que o estudante avance em seu desenvolvimento. Quando a atenção é sequestrada pelo fluxo contínuo de estímulos do celular, o processo de mediação pedagógica é interrompido. Consequentemente, o aluno permanece estagnado em seu Nível de Desenvolvimento Real — ou seja, na "superfície" daquilo que ele já é capaz de realizar sozinho e sem esforço. A distração digital atua, portanto, como uma barreira que impede o estudante de ingressar e transitar pela Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), que é justamente o espaço onde, sob a orientação do professor ou em colaboração com pares, ele poderia alcançar níveis mais complexos de abstração e conhecimento.

Para além da dimensão cognitiva, essa conexão permanente revela que o celular é o principal mediador da vida social e identitária do adolescente. Privar o estudante desse acesso sem uma alternativa pedagógica atraente significa desconectá-lo do tecido relacional que estrutura sua vida cotidiana, o que explica por que as políticas de restrição podem gerar reações emocionais intensas de desconexão (Mark, 2023). Assim, a escola enfrenta o desafio de transformar a restrição normativa em uma oportunidade de restabelecer a mediação necessária para que o aprendizado profundo volte a ocorrer.

Impactos da tecnologia no ambiente escolar

A inserção das tecnologias digitais na escola produziu mudanças significativas no modo de ensinar e aprender. Se, por um lado, ampliou o acesso à informação, favoreceu metodologias ativas e recursos inclusivos, por outro, observa-se a intensificação de fenômenos como distração, queda no rendimento acadêmico e até maiores índices de ansiedade.

ISSN 3086-2531

Os estudos empíricos demonstram que o uso contínuo de celulares em sala de aula gera um estado de alerta crônico, cujos impactos emocionais transcendem a simples distração pedagógica. Um dos fenômenos mais relatados é o FOMO (*Fear of Missing Out*), ou o medo de ficar por fora de interações sociais relevantes, o que mantém o adolescente em um estado de vigilância constante incompatível com o recolhimento necessário ao aprendizado. Essa justaposição entre as exigências acadêmicas e a necessidade de gerir a própria imagem digital produz uma carga emocional que transforma a escola, muitas vezes, em um contexto de cobrança e ansiedade.

Essa dissonância prejudica a motivação intrínseca, pois produz indivíduos que aprendem apenas quando pressionados externamente e que perdem, aos poucos, a curiosidade como incentivo do aprendizado. Nesse cenário, a escola corre o risco de tornar-se um lugar para cumprir as obrigações, e não de descoberta (Deci; Ryan, 1985).

O fundamento para esse desconforto reside na nomofobia — o medo irracional de estar desconectado ou sem o aparelho celular. Pesquisas indicam que a adolescência é a fase de maior vulnerabilidade a essa condição, com prevalência de até 90% entre jovens de 12 a 15 anos. Os impactos manifestam-se através de sintomas físicos e psíquicos, como taquicardia, estresse, alterações no sono e pensamentos obsessivos. Quando políticas de restrição são implementadas sem a devida mediação, surge a ansiedade de desconexão, caracterizada por episódios de irritabilidade, angústia e desconforto profundo ao se ver privado do dispositivo.

No que concerne à caracterização técnica e clínica da ansiedade de desconexão, embora o DSM-5-TR (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 2023) não a liste como uma psicopatologia isolada, os sintomas observados nos estudantes, como a irritabilidade e a angústia diante da privação, alinham-se aos critérios diagnósticos de Transtorno de Ansiedade Generalizada e aos conceitos de Abstinência presentes na Seção III do manual. Esses estados envolvem sofrimento clinicamente significativo e prejuízo funcional nas atividades diárias e escolares.

Para além do Transtorno de Ansiedade Generalizada, o uso excessivo e não regulado de smartphones está associado a outros quadros psicopatológicos graves. Evidências apontam para o aumento de casos de depressão e baixa autoestima, frequentemente alimentados pela comparação social negativa, pressão por aprovação virtual e exposição ao cyberbullying. Esses fatores evidenciam que a relação do adolescente com o celular é profundamente emocional e

ISSN 3086-2531

identitária, exigindo que a escola atue não apenas na proibição, mas na promoção do bem-estar e da saúde mental como parte integrante do processo educativo.

Restrição do celular e saúde emocional discente

Os dispositivos móveis, na vida cotidiana dos adolescentes, têm aumentado, o que transformou o celular em uma extensão da própria identidade social e afetiva dos mesmos. Nesse contexto, debates a respeito de políticas de restrição do uso do smartphone no ambiente escolar têm fomentado questões urgentes sobre os efeitos emocionais consequentes. Se, por um lado, a limitação do aparelho pode favorecer a atenção e o desempenho acadêmico, por outro, ela pode provocar reações de desconforto, ansiedade e resistência, especialmente em razão da habituação à hiperconectividade.

De acordo com Guzmán-Brand e Gelvez-García (2023), a adolescência é o estágio do desenvolvimento humano mais vulnerável a essa afecção, com prevalência de até 90% de nomofobia entre jovens, principalmente na faixa etária dos 12 aos 15 anos. Os autores associam esses hábitos aos mais diversos sintomas, sendo alguns deles a ansiedade, taquicardias, estresse, alterações no sono, pensamentos obsessivos e mudanças na alimentação, além de impactos na inteligência emocional e na regulação das emoções.

Em revisão integrativa sobre o uso excessivo de redes sociais e saúde mental de adolescentes, foi possível identificar que a exposição constante a conteúdos prejudiciais, a pressão de curtidas e seguidores, a comparação negativa e o cyberbullying são fatores que contribuem significativamente para o desenvolvimento da ansiedade, baixa autoestima e depressão entre os jovens. Esses dados evidenciam que a relação dos adolescentes com o celular não é meramente instrumental, mas também emocional e que faz parte de sua identidade.

É possível destacar que refletir sobre as práticas culturais dos jovens, inclusive sua relação com o meio digital, aponta que a juventude chega à escola com saberes e práticas construídas no ambiente virtual, que muitas vezes é incompatível com os saberes escolares fragmentados e desconectados da realidade vivida. Sobre isso, ao surgir políticas de restrição ao uso do celular em ambiente escolar sem a devida implementação do diálogo, o que inclui preparo docente, e sem alternativas pedagógicas adequadas, pode acirrar o descompasso entre

ISSN 3086-2531

a escola e os jovens, o que resulta em maior sensação de desmotivação e alienação entre os mesmos (Matos; Godinho, 2024).

Possíveis benefícios da restrição

A literatura acadêmica aponta também benefícios consistentes associados à limitação do uso de dispositivos móveis no ambiente escolar. Esses se manifestam especialmente nos domínios da atenção, do desempenho acadêmico e da saúde mental. Esse fator reforça a necessidade de pensar a restrição não como punição, mas como condição para a recomposição de um ambiente de aprendizagem mais protegido e significativo.

O uso contínuo e fragmentado do celular é um dos principais argumentos a favor da restrição, pois ele interrompe a capacidade atencional dos estudantes. Esse hábito compromete a atenção sustentada, que é condição necessária para o aprendizado profundo. Sales, Costa e Gai (2021) destacam que o uso desmedido de mídias digitais está associado à hiperatividade e à desatenção, comprometendo o desempenho acadêmico e a motivação intrínseca para aprender. Ao limitar o acesso ao dispositivo durante o período letivo, a escola cria condições para que o estudante se reencontre com a experiência de sustentar a atenção, elemento essencial ao desenvolvimento cognitivo.

Ao realizar essa análise do ponto de vista da saúde mental, a restrição pode representar um alívio temporário das pressões do ambiente digital. Matos e Godinho (2024) apontam que o tempo excessivo dedicado às telas pode interferir em questões básicas do cotidiano, como no sono, na concentração, na interação social presencial e no desenvolvimento de habilidades emocionais e cognitivas essenciais para o crescimento saudável. Ao retirar o celular do ambiente escolar, a escola pode, em alguma medida, proteger os adolescentes de ciclos de comparação social negativa, de cyberbullying e de uso compulsivo que, dentro da sala de aula, tendem a se intensificar pela proximidade com os pares.

Ao identificar a nomofobia associada ao ambiente escolar, compreende-se que afeta diretamente o rendimento acadêmico, já que jovens com altos índices de dependência do smartphone apresentam hábito de leitura reduzido e menor engajamento com as atividades de sala de aula (Guzmán-Brand; Gelvez-García, 2023).

ISSN 3086-2531

Nesse sentido, a restrição cria uma janela de oportunidade para que práticas pedagógicas mais significativas possam ocupar o espaço antes dominado pela tela. Além disso, pode favorecer o rompimento de ciclos de uso compulsivo que, de outra forma, tenderiam a se consolidar ao longo da adolescência.

Há evidências de que a restrição favorece a melhora das interações sociais presenciais entre os próprios estudantes. Sem o celular mediando as relações, os jovens tendem a retomar formas de comunicação face a face que fortalecem vínculos afetivos, desenvolvem habilidades de escuta e ampliam o senso de pertencimento ao grupo. Matos e Godinho (2024) ressaltam que promover atividades offline e reforçar os laços sociais presenciais é uma das medidas essenciais para prevenir e mitigar os impactos negativos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos jovens. Nessa perspectiva, o período letivo sem celular pode se tornar um espaço privilegiado para o desenvolvimento socioemocional.

O papel da escola na promoção do bem-estar dos discentes

Em razão dos dilemas que a restrição do celular impõe à saúde emocional dos estudantes, a escola emerge como instituição central na mediação desse processo. Apenas proibir não resolve a questão, é necessário oferecer alternativas que façam sentido para os jovens. O papel da escola, nesse contexto, vai muito além da gestão disciplinar, envolve a construção de um ambiente educativo que reconheça as especificidades da adolescência e os desafios da cultura digital em que esses sujeitos estão imersos.

A atual juventude é marcada por tensões, uma vez que os saberes extra escolares dos estudantes, muitas vezes construídos nos ambientes da cultura digital, entram em contradição com um currículo fragmentado e desconectado da realidade vivida pelo jovem. É essencial ouvir as juventudes e valorizar seus conhecimentos extra escolares, sendo uma atitude que a escola precisa aprender a implementar em seu ofício, de modo que o espaço da escolarização se torne mais conectado com as juventudes contemporâneas. Isso implica não apenas rever metodologias, mas também reconfigurar as relações de poder dentro da sala de aula (Russini, 2020).

Nessa direção, Brito e Costa (2020) destacam que a escola precisa desenvolver nos estudantes a chamada competência digital, definida como um conjunto de estratégias, atitudes,

ISSN 3086-2531

conhecimentos e habilidades específicas para a utilização das tecnologias de informação e comunicação de maneira crítica, tanto nas práticas cotidianas quanto nos contextos profissionais.

A inclusão da criação de programas de conscientização e educação digital, o estabelecimento de limites e regras claras em relação ao uso das tecnologias, o estímulo ao desenvolvimento de habilidades de autorregulação comportamental e o fortalecimento das relações familiares e sociais offline têm um grande papel no desenvolvimento do jovem. Dessa forma, reforça que o trabalho de promover a reflexão crítica e o diálogo aberto em busca de construir estratégias coletivas para o enfrentamento dos desafios e riscos associados ao uso excessivo de redes sociais por crianças e adolescentes reforçam ainda mais o trabalho do psicólogo escolar (Matos; Godinho, 2024).

Sales, Costa e Gai (2021) apontam que é inviável pensar nas novas gerações separadas dos meios digitais e da internet, no entanto, equilibrar seus efeitos apresenta-se como um grande desafio, que exige atuação conjunta e interdisciplinar dos atores que podem promover a proteção integral de crianças e adolescentes: escola, pais, responsáveis, comunidade e Estado. A escola, portanto, não age sozinha, mas ocupa um papel estratégico nessa rede de cuidado, pois é no cotidiano escolar que muitos adolescentes têm a oportunidade de desenvolver uma relação mais equilibrada e saudável com a tecnologia.

Em síntese, o papel da escola frente à restrição do celular e à saúde emocional discente é de mediação ativa: cabe a ela criar condições para que a ausência do dispositivo não seja vivida como ausência de pertencimento, mas como convite a uma presença mais plena, presencial, relacional e cognitiva. Para isso, é imprescindível que professores sejam formados, que as famílias sejam incorporadas ao processo e que os próprios jovens participem da construção das regras e do sentido da restrição. Somente assim a política de limitação do celular poderá converter-se em prática pedagógica significativa, ao invés de mera medida coercitiva.

Políticas públicas e direito educacional

A sala de aula ampliou a discussão sobre o uso do celular, indo além da relação entre professor e aluno. Esse tema alcança, inevitavelmente, a esfera das políticas públicas e do

ISSN 3086-2531

direito educacional, cuja reflexão sobre o papel da escola na formação de sujeitos em desenvolvimento está sempre em renovação.

Em razão disso, a Lei nº 15.100/2025, representa um marco regulatório de alcance nacional que merece ser analisado não apenas em seus aspectos normativos, mas também à luz das evidências empíricas acumuladas sobre os reais efeitos da restrição do celular nas escolas brasileiras.

Do ponto de vista jurídico-educacional, a nova lei se insere em um arcabouço normativo já consolidado, que tem no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) seus principais fundamentos de proteção integral e de garantia do direito à educação de qualidade. Ao tratar de competência concorrente entre União, estados, municípios e o Distrito Federal, a legislação também reacende o debate sobre o pacto federativo na educação: até que ponto cabe à norma federal padronizar a rotina escolar, e em que medida essa regulamentação deve respeitar a autonomia pedagógica das redes de ensino e das próprias instituições escolares para adaptar a medida à sua realidade.

Após anos de debates intermitentes e de iniciativas isoladas de estados e municípios, a lei chega ao Brasil conferindo ao tema uma dimensão sistêmica e uma responsabilidade compartilhada entre o poder público, as famílias e as instituições de ensino.

As evidências científicas e a realidade escolar em estado de urgência tornaram possível compreender tanto o potencial transformador da legislação quanto seus limites inevitáveis, pois uma lei, por si só, não muda culturas e não recria vínculos. Dessa forma, ela pode criar condições, estabelecer limites e sinalizar prioridades, mas sua efetividade depende, em última análise, da capacidade das escolas de transformar a restrição em oportunidade pedagógica.

A Lei nº 15.100/2025 e seus fundamentos: entre a proteção e a regulação

Sancionada no início de 2025, a Lei nº 15.100/2025, a Lei nº 15.100 estabelece uma normativa que inclui todas as etapas da Educação Básica, nas escolas públicas e privadas do país em relação à restrição ao uso de aparelhos celulares e dispositivos eletrônicos portáteis. A medida possui extensão de proibição aos usos durante as aulas e os recreios, entretanto, permite que os estudantes os levem para a escola. Há exceções previstas para fins pedagógicos, quando

ISSN 3086-2531

existe orientação do professor, para necessidades de acessibilidade e inclusão, e para situações relacionadas à saúde ou a direitos fundamentais (Brasil, 2025).

A legislação apresenta objetivos diversos, como incentivar o uso responsável da internet e da tecnologia com intencionalidade pedagógica, melhorar a convivência social e proteger a saúde mental, psíquica e física dos jovens. Esse rol de pluralidade indica que o legislador reconheceu a natureza multidimensional do problema, que não é apenas pedagógico, mas também ético, relacional e psicológico.

Do ponto de vista dos fundamentos pedagógicos, a restrição encontra respaldo em um conjunto robusto de evidências. O relatório do PISA 2022 revelou que cerca de 80% dos estudantes brasileiros de 15 anos relataram se distrair com o uso de celulares durante as aulas de matemática, com perda média de 15 pontos na avaliação (OCDE, 2023).

Em outra pesquisa, confirmou essa tendência em contexto nacional, em que 68,1% dos estudantes admitiram utilizar o celular de maneira indevida durante as aulas, e 65,1% reconheceram que esse uso prejudica sua própria concentração. Do lado docente, 88,9% dos professores observaram o uso inadequado e 90% afirmaram que ele afeta negativamente a dinâmica das aulas (Cavalcanti et al. , 2025).

Sob o ponto de vista jurídico, a lei dialoga com o princípio da proteção integral da criança e do adolescente, consagrado no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e na Constituição Federal de 1988, especialmente diante das evidências sobre os impactos do uso excessivo de telas na saúde mental dos jovens, como o aumento de depressão, ansiedade e distúrbios do sono (Nunes et al. , 2020).

Contudo, é necessário reconhecer que a lei também impõe tensões. Ao estabelecer uma restrição uniforme para realidades educacionais profundamente desiguais, o texto legal corre o risco de desconsiderar as diferenças de infraestrutura, formação docente e cultura institucional que caracterizam o sistema educacional brasileiro.

Sob esse aspecto, uma escola bem equipada pode transformar a ausência do celular em ganho real de aprofundamento; já uma escola com poucos recursos e alunos desmotivados corre o risco de ver na proibição apenas mais uma fonte de conflito, sem que nada de substantivo seja oferecido em substituição. Beltrão (2025) sintetiza bem essa tensão ao afirmar que a proibição é uma medida inicial para retomar o controle da sala de aula, mas não pode ser um fim em si mesma.

ISSN 3086-2531

Evidências, limites e perspectivas futuras para a escola conectada

Os dados demonstram a necessidade de regulação do uso de celulares em sala de aula, mas os mesmos também podem revelar as condições sob as quais essa regulação pode, de fato, produzir efeitos positivos. A restrição de aparelhos celulares não opera no vácuo, ela precisa ser acompanhada de uma transformação do ambiente escolar capaz de oferecer, em lugar do dispositivo, experiências de aprendizagem que sejam significativas.

Pesquisa realizada por Paula e Melo (2023) com 405 estudantes constatou que o principal motivo declarado para o uso do celular era a consulta de informações relacionadas à aula, com 63,7% das respostas, seguido pelo tédio, com 51,1%. Esse dado é revelador, ele traz que o celular não serve apenas ao entretenimento, mas também, e muitas vezes simultaneamente, ao aprendizado. Isso significa que sua retirada, sem que alternativas pedagógicas sejam oferecidas, pode tanto reduzir a distração quanto suprimir uma forma legítima de engajamento com o conteúdo.

Furlani e Castanha (2023), em intervenção com adolescentes do 1º ano do Ensino Médio em escola pública do Recife, observaram que os estudantes expressaram ambivalências afetivas, isto é, ao mesmo tempo em que reconheciam o próprio uso problemático da internet e sua associação com procrastinação e desatenção, manifestavam apreciação pelo celular como recurso pedagógico, sobretudo em atividades interativas como jogos e quizzes.

O dado mais significativo dessa pesquisa, no entanto, não veio das respostas ao questionário, mas da própria intervenção: transformar o teste em formulário online e apresentar os resultados em gráficos gerou engajamento genuíno nos estudantes, sugerindo que a tecnologia, quando integrada com intencionalidade pedagógica, é capaz de mobilizar exatamente a atenção que, em outros contextos, fragmenta. A questão, portanto, não é proibir ou permitir, mas mediar.

Essa mediação exige da escola uma postura ativa que vai além da norma e da vigilância. Implica repensar metodologias, investir na formação docente, criar ambientes que dialoguem com a cultura digital dos estudantes e construir com os próprios jovens um entendimento sobre os efeitos do uso excessivo do celular em sua saúde, sua atenção e suas relações.

ISSN 3086-2531

As perspectivas para a escola conectada não passam pela negação da tecnologia, mas por sua ressignificação no espaço escolar. Isso exige políticas públicas que não se limitem à proibição, mas que invistam em infraestrutura, em formação de professores e em currículos que incorporem a educação midiática como competência transversal. Como afirma Beltrão (2025), para que os impactos da restrição sejam positivos, é necessário que a escola seja atraente o suficiente para engajar os estudantes e despertar neles o interesse e o prazer de aprender. A lei estabelece o limite, mas é a escola, em sua dimensão pedagógica, relacional e humana, que precisa preenchê-lo de sentido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo buscou analisar os impactos educacionais e emocionais da restrição do uso de celulares nas escolas brasileiras, por meio de uma revisão integrativa da literatura que considerou as evidências científicas disponíveis e as transformações introduzidas pela Lei nº 15.100/2025. O percurso das seções anteriores permitiu construir uma compreensão mais matizada e crítica do fenômeno, superando tanto a visão que enxerga na proibição uma solução suficiente quanto aquela que a trata como necessariamente prejudicial.

Ficou evidenciado que o uso não regulado do celular no ambiente escolar produz efeitos concretos sobre a atenção, o rendimento acadêmico e a saúde mental dos adolescentes. A fragmentação atencional provocada pelo comportamento habitual de verificar o aparelho repetidamente compromete a capacidade de aprender com profundidade e alimenta um ciclo de desmotivação que afasta os jovens do encontro genuíno com o conhecimento.

Ao mesmo tempo, o celular ocupa, para os adolescentes contemporâneos, um papel muito além do entretenimento: é o principal mediador de sua vida social, afetiva e identitária. Ignorar essa dimensão ao formular políticas de restrição significa correr o risco de gerar ansiedade, resistência e aprofundamento do fosso entre a escola e a cultura juvenil, em vez de promover o engajamento que se busca.

A Lei nº 15.100/2025 representa um avanço normativo relevante, mas uma lei, por si só, não muda culturas nem recria vínculos. Sua efetividade depende da capacidade das escolas de transformar a ausência do dispositivo em oportunidade pedagógica real, o que exige

formação docente, participação dos estudantes e incorporação da educação midiática como competência transversal.

A questão central que emerge deste estudo não é, portanto, proibir ou permitir, mas mediar. A escola que utiliza a restrição como ponto de partida para repensar suas práticas, fortalecer vínculos e desenvolver nos jovens a autonomia crítica necessária para habitar o ambiente digital com consciência e equilíbrio tem em mãos uma oportunidade de se tornar verdadeiramente relevante para a vida de seus estudantes. Esse é o horizonte para o qual as políticas públicas, as instituições de ensino e a sociedade precisam caminhar juntos.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION**.** Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*: DSM-5-TR*. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.
BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BELTRÃO, Monique Ferreira Monteiro. Análise reflexiva sobre a atuação e desafios do professor e a proibição do celular na sala de aula: uma ação pedagógica. **Revista Construção Psicopedagógica**, v. 35, n. 38, e03, p. 1-10, 2025. DOI: https://doi.org/10.37388/CP2025/v35n38a03.

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília: Diário Oficial da União, 16 jul. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 5 julho 2026.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília: Diário Oficial da União, 23 dez. 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 5 julho 2026.

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. Brasília: Diário Oficial da União, 14 jan. 2025. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15100.htm. Acesso em: 4 maio 2026.

BRITO, Glaucia da Silva; COSTA, Maria Luisa Furlan. Apresentação – Cultura digital e educação: desafios e possibilidades. **Educar em Revista**, Curitiba, v. 36, e76482, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/er/a/9mMf8kMd5kZntDYFV965v3n/. Acesso em: maio 2026.

CANDAU, Vera Maria. Diferenças culturais, interculturalidade e educação em direitos humanos. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 33, n. 118, p. 235-250, 2012.

CASEY, B. J. Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. **Annual Review of Psychology**, v. 66, p. 295-319, 2015. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015156.

CAVALCANTI, Robson Silva et al. Uso inadequado de celulares em sala de aula: impactos na concentração e aprendizagem na ECIT Advogado Nobel Vita. **Revista Aracê**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 9, p. 1-16, 2025. DOI: https://doi.org/10.56238/arev7n9-027.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

FURLANI, Julia Roberta Ferraz; CASTANHA, Alessandra Ramos. Ambivalências afetivas quanto ao uso do celular em sala de aula: discussão com adolescentes a partir da aplicação do Teste de Dependência da Internet (TDI). In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 9., 2023, [s.l.]. **Anais** [...]. [s.l.]: CONEDU, 2023. ISSN: 2358-8829.

GUZMÁN-BRAND, María Alejandra; GELVEZ-GARCÍA, Erika. Nomofobia y su relación con el rendimiento académico en adolescentes. **Salud, Ciencia y Tecnología**, v. 3, e312, 2023. DOI: https://doi.org/10.56294/saludcyt2023312.

LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. Tradução Carlos Irineu da Costa. São Paulo: Editora 34, 1999. 264 p.

MARK, Gloria. **Attention span: uma abordagem inovadora para restaurar equilíbrio, felicidade e produtividade**. New York: Hanover Square Press, 2023.

MATOS, Kelvym Alves; GODINHO, Mônica Oliveira Dominici. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, Curitiba, v. 17, n. 4, e4716, p. 1-18, 2024. DOI: https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-035.

NUNES, K. V. M. et al. Dependência de smartphones e saúde mental: uma revisão integrativa. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, v. 12, n. 32, p. 207-225, 2020. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69812. Acesso em: 16 ago. 2026.

OCDE – ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO. **Students, Computers and Learning: Making the Connection**. Paris: OECD Publishing, 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1787/9789264239555-en. Acesso em: 4 maio 2026.

OCDE – ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO. **Programme for International Student Assessment (PISA) 2022 Results**. Paris: OECD Publishing, 2023. Disponível em: https://www.oecd.org/pisa/. Acesso em: 16 ago. 2026.

ISSN 3086-2531

PAULA, Catarina Tinoco de; MELO, Anderson da Silva. Impactos do uso excessivo de celular em sala de aula: um estudo interdisciplinar. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 10., 2023, [s.l.]. **Anais** [...]. [s.l.]: CONEDU, 2023. ISSN: 2358-8829.

RUSSINI, Glaucimara Pires. Juventudes e escola: o encontro entre sujeitos, saberes e culturas digitais. **Cadernos de Educação**, Pelotas, n. 57, p. 1-22, 2020. DOI: https://doi.org/10.15210/caduc.v0i57.18375.

SALES, Synara Sepúlveda; COSTA, Talita Mendes da; GAI, Maria Julia Pegoraro. Adolescentes na era digital: impactos na saúde mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, e15110917800, 2021. DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17800.

TELZER, Eva H.; BURNELL, Kaitlyn. Smartphone use during school hours and association with cognitive control in youths aged 11 to 18 years. **JAMA Network Open**, Chicago, v. 9, n. 3, e261092, 2026. DOI: https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2026.1092.

UNICEF; GOVERNO DA PROVÍNCIA DE BUENOS AIRES; FARO DIGITAL. **Nomofobia: guia para docentes e famílias sobre o uso responsável do smartphone na adolescência**. Buenos Aires: UNICEF Argentina, 2020. Disponível em: https://www.unicef.org/argentina. Acesso em: maio 2026.

VIGOTSKI, Lev Semenovitch. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

Recebido em: 15/05/2026.
Aceito em: 19/08/2026.