



**E.M.E.F. DEZENOVE DE ABRIL**

**ATIVIDADE REFERENTE À SEMANA 18 - 30/06 até 04/07/2025.**

**COMPONENTE CURRICULAR:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

**TURMA: 62**

**PROFESSORA:** SOLANI APARECIDA VIEIRA DA SILVEIRA

**OBSERVAÇÕES:** O planejamento da aula poderá sofrer alterações conforme a necessidade da professora.

**ORIENTAÇÕES:** Olá, estudante! Nesta semana estudaremos sobre o **PROJETO ESCOLAR: O IMPACTO DAS TELAS NA ROTINA DAS PESSOAS**. Leia atentamente o texto, assista o vídeo sugerido e realize a atividade de registro em seu caderno de Ciências da Natureza! Na aula aprofundaremos este conteúdo! Bons estudos! Professora Solani!

### **O IMPACTO DAS TELAS NA ROTINA DAS PESSOAS**



O uso de telas digitais – celulares, tablets, computadores e televisores – faz parte da rotina de praticamente todas as faixas etárias atualmente. No entanto, quando seu uso se torna prolongado, os impactos à saúde mental e cognitiva podem ser significativos. Crianças, adolescentes e adultos experimentam consequências distintas, mas igualmente preocupantes, quando expostos de forma excessiva a esses dispositivos. A seguir, exploramos os principais problemas associados a essa exposição contínua.

**Crianças e desenvolvimento cerebral**

Nos primeiros anos de vida, o cérebro infantil está em rápida formação. Estímulos ambientais desempenham papel fundamental na construção de funções cognitivas, emocionais e motoras. Quando uma criança passa muitas horas por dia em frente às telas, há uma redução nas interações sociais, na exploração do ambiente e no tempo de brincadeiras físicas – todos elementos essenciais ao desenvolvimento saudável.

Além disso, estudos mostram que o uso excessivo de telas está associado a atrasos na linguagem, prejuízos na atenção sustentada e dificuldades de regulação emocional. A plasticidade cerebral típica da infância pode ser negativamente moldada por um padrão de hiperestimulação visual e auditiva, dificultando o foco em contextos não digitais.

### **Adolescentes e saúde emocional**

Na adolescência, uma fase de intensas mudanças cognitivas e emocionais, o uso exacerbado de dispositivos digitais está relacionado a níveis mais altos de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. O uso noturno das telas, especialmente antes de dormir, interfere na produção de melatonina, prejudicando o ciclo do sono e, por consequência, a memória, o aprendizado e o equilíbrio emocional.

Outro ponto preocupante é o impacto das redes sociais na autoestima e na comparação social. Adolescentes que passam muitas horas conectados estão mais expostos a padrões irreais de beleza, sucesso e felicidade, o que pode desencadear insegurança e sofrimento psíquico.

### **Adultos e produtividade cognitiva**

Entre adultos, o uso prolongado de telas também tem efeitos negativos, ainda que mais sutis inicialmente. A exposição contínua pode levar a quadros de fadiga mental, dificuldade de concentração e dependência digital. Muitos adultos relatam sensação de sobrecarga cognitiva, irritabilidade e distração frequente, o que compromete a produtividade no trabalho e a qualidade das interações familiares.

A diminuição de atividades físicas, a interrupção constante do foco por notificações e o hábito de multitarefa digital contribuem para uma redução da eficiência cognitiva e para sintomas associados à ansiedade e ao estresse crônico.

### **Um equilíbrio necessário**

Não se trata de demonizar o uso das telas, mas de reconhecer que a forma como utilizamos a tecnologia impacta diretamente nossa saúde mental, emocional e cognitiva. Para todas as idades, o uso consciente e moderado, aliado a pausas regulares, atividades físicas e relações presenciais, é essencial para manter o equilíbrio e a saúde do cérebro ao longo da vida. O diálogo familiar, a supervisão no caso de crianças e o autoconhecimento no caso dos adultos são caminhos importantes para uma relação mais saudável com os dispositivos digitais.



## ATIVIDADE REGISTRO

Nos grupos do Projeto Escolar realizar tarefas relativas à execução do mesmo.