

AVALIAÇÃO DAS IMPLICAÇÕES EM CASOS DO EXCESSO DE USO DE TECNOLOGIAS E O AUMENTO DOS DIAGNÓSTICOS DE TRANSTORNOS MENTAIS

CECILIA RIBEIRO MARQUES¹; LAURA STÉFANI DA COSTA NERES²; THAÍSSA BARBOSA TOLEDO³; KARENNE FERNANDA SILVA DELM ONDES⁴; SANDY CONCEIÇÃO DOS SANTOS⁵; ANA CRISTINA DORIA DOS SANTOS⁶

¹Discente do curso de Medicina da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida. E-mail: marquescecilia@icloud.com.

²Discente do curso de Medicina da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida. E-mail: laurastefani123ls@gmail.com.

³Discente do curso de Medicina da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida. E-mail: thaissabtoledo@gmail.com.

⁴Discente do curso de Medicina da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida. E-mail: karennf243@gmail.com.

⁵Discente do curso de Medicina da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida. E-mail: s.e.s.t@hotmail.com.

⁶Graduação em Biomedicina pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP), com Habilitação em Patologia Clínica e Microbiologia (2010.2). Mestre pelo programa de pós-graduação em Biotecnologia na Universidade Federal do Pará. Doutora em Biotecnologia na Universidade Federal do Pará. Atualmente docente nos cursos de Biomedicina, Enfermagem e Medicina na Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida (FESAR).

RESUMO

Nas últimas décadas, o uso excessivo de tecnologias digitais entre crianças e adolescentes tem despertado crescente preocupação na comunidade científica e educacional. O aumento do tempo de exposição às telas tem sido associado a diversos impactos negativos no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos jovens, levantando hipóteses sobre sua possível relação com o crescimento nos diagnósticos de transtornos mentais. Este estudo tem como objetivo investigar as implicações psicossociais do uso excessivo de tecnologias digitais no aumento dos diagnósticos de transtornos mentais em crianças e adolescentes, identificando os principais mecanismos envolvidos nessa relação. Através de uma revisão bibliográfica integrativa, nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde(BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed, entre os anos 2015 e 2025, foram analisados 15 artigos, buscando identificar os principais mecanismos envolvidos nessa relação, sendo incluídos: artigos em inglês e/ou português, que respondessem à pergunta norteadora: “Como o uso excessivo de tecnologias implica no aumento dos casos de doenças mentais e quais são os principais mecanismos envolvidos nessa relação?”. Os estudos analisados indicam uma correlação significativa entre o uso prolongado de telas e o desenvolvimento de transtornos como depressão, ansiedade e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Além disso, foram observados prejuízos na qualidade do sono, aumento da obesidade infantil, dificuldades de socialização e comprometimento do desenvolvimento neurológico e cognitivo. Evidenciou-se também que a ausência de mediação parental, o tipo de conteúdo acessado e a falta de limites no uso dos dispositivos digitais são fatores que intensificam os riscos associados. Diante dos achados, destaca-se a necessidade urgente de promover o uso consciente e equilibrado das tecnologias entre crianças e adolescentes. Estratégias como a mediação ativa por pais e educadores, a definição de limites de tempo e a escolha criteriosa de conteúdos são fundamentais para minimizar os efeitos negativos identificados. A pesquisa reforça a importância de políticas públicas, ações educativas e novos estudos que contribuam para a saúde mental e o desenvolvimento saudável das novas gerações.

Palavras-chave: Tecnologia digital; Transtornos mentais; Criança; Adolescente.

ASSESSMENT OF THE IMPLICATIONS OF EXCESSIVE USE OF TECHNOLOGY AND THE INCREASE IN DIAGNOSES OF MENTAL DISORDERS

ABSTRACT

Library Online (SciELO), and PubMed databases, between 2015 and 2025, 15 articles were analyzed, seeking to identify the main mechanisms involved in this relationship, including: articles in English and/or Portuguese, that answered the guiding question: "How does the excessive use of technologies interfere in the increase in cases of mental illness and what are the main mechanisms involved in this relationship?". The studies analyzed indicate a significant correlation between prolonged screen time use and the development of disorders such as depression, anxiety and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). In addition, impairments in sleep quality, increased childhood obesity, difficulties in socialization, and impairment of neurological and cognitive development were observed. It was also evident that the lack of parental mediation, the type of content accessed, and the lack of limits on the use of digital devices are factors that intensify the associated risks. Given the findings, there is an urgent need to promote the conscious and balanced use of technologies among children and adolescents. Strategies such as active mediation by parents and educators, the definition of time limits, and the careful selection of content are essential to minimize the negative effects identified. The research reinforces the importance of public policies, educational actions, and new studies that contribute to the mental health and healthy development of new generations.

Keywords: Digital technology, Mental disorders, Child, Adolescent.

1 INTRODUÇÃO

Durante os últimos 15 anos, tornou-se cada vez mais urgente refletir sobre os impactos que o uso de tecnologias digitais pode causar na vida de crianças e adolescentes. Essas ferramentas, embora possam oferecer benefícios no acesso à informação, na comunicação e no aprendizado, também representam riscos significativos ao desenvolvimento neurológico, psicológico e psicossocial. Dependendo da forma e da intensidade com que são utilizadas, as tecnologias podem ser aliadas ou prejudiciais à saúde e ao desenvolvimento infantojuvenil.

A chamada era digital — ou era da informação — sucedeu a era industrial e teve seu marco a partir da década de 1980, embora seus fundamentos tenham se iniciado ainda no início do século XX, conforme descrito por Claude Shannon, matemático e pioneiro da teoria da informação (Pena; Silva, 2022). Desde então, o avanço tecnológico tem se intensificado, integrando-se de forma profunda e irreversível às atividades cotidianas da sociedade.

Nesse contexto, observa-se que o crescimento do uso de dispositivos eletrônicos influencia diretamente a formação e o comportamento das novas gerações. Há impactos perceptíveis sobre o humor, o sono, a alimentação, as relações interpessoais, o rendimento escolar e, principalmente, sobre a saúde mental. Por isso, a relação entre tecnologia e saúde mental é estreita e merece atenção redobrada (Pena; Silva, 2022).

Segundo Shah *et al.*, (2019), o modo como os adolescentes se inserem nesse ambiente digital preocupa especialistas, especialmente no que se refere às implicações para o desenvolvimento psicossocial. As facilidades trazidas pelos meios tecnológicos coexistem com o esvaziamento das interações humanas, que vão sendo substituídas por conexões virtuais.

Corroborando essa visão, um estudo da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) revelou que 72% das crianças avaliadas apresentaram agravamento de sintomas depressivos relacionados ao uso excessivo de telas. A pesquisa também identificou a diminuição do quociente de inteligência (QI) em função da exposição prolongada a dispositivos eletrônicos. Além de favorecer o surgimento de transtornos como depressão, ansiedade e TDAH, o uso exagerado de celulares, computadores e videogames compromete funções cognitivas importantes como memória, criatividade, linguagem e resolução de problemas. Isso se deve, em grande parte, à redução da qualidade e da frequência das interações entre crianças e seus cuidadores, o que retarda o desenvolvimento da linguagem e pode gerar déficits mentais, intelectuais e emocionais.

Segundo, Arenas-Escaso, Folgado-Fernández e Palos-Sánchez (2024), 5,32 bilhões de pessoas no mundo usam um smartphone e 4 em cada 5 dispositivos móveis estão conectados permanentemente e ativos à internet. Proporcionando assim o aumento de pesquisas científicas sobre o uso excessivo dessas tecnologias e os sintomas que elas causam nos usuários como esgotamento, ansiedade, stress e dependência, afetando assim a saúde física e mental da sociedade.

Do mesmo modo que, uma pesquisa realizada por Kross *et al.*, (2021), na Universidade de Chicago, evidenciou que a redução do tempo gasto em frente a telas de dispositivos eletrônicos resultou em uma diminuição significativa dos níveis de ansiedade entre os participantes, ou seja, o tempo de tela está diretamente relacionado ao desenvolvimento de sintomas ansiosos como também de depressão, assim como, concluiu Przybylski e Weinstein (2020) através de um estudo publicado na revista "Computers in Human Behavior".

Além disso, nota-se que os sintomas desencadeados nos usuários ao serem submetidos a períodos de abstinência de um objeto, como os smartphones, são principalmente flutuações de humor junto com níveis aumentados de ansiedade e desejo. Alguns medos desencadeados são o FOMO (*Fear of Missing Out*), descrito por Gupta e Sharma (2021), que consiste no medo de estar perdendo algo importante gerando uma sensação de ansiedade e necessidade de estar conectado constantemente, assim como na nomofobia que é o ato compulsivo de checar o aparelho constantemente pelo medo de ficar sem o celular.

Diante desse cenário preocupante, o qual já se caracteriza como um problema de saúde pública, esse trabalho busca investigar as implicações psicossociais do uso de tecnologias no aumento dos casos de transtornos mentais. Portanto, este trabalho tem como objetivo analisar a relação entre o uso de tecnologias e o aumento dos diagnósticos de doenças mentais, considerando diferentes aspectos psicossociais e dentro da faixa etária de 5 a 25 anos.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa e de natureza retrospectiva. Esta metodologia de pesquisa consiste em compilar e sintetizar descobertas de estudos primários conduzidos através de várias metodologias, preservando a integridade dos resultados originais.

A busca por artigos foi realizada em 2025, seguindo critérios de inclusão específicos. Foram considerados elegíveis os artigos publicados em inglês e/ou português entre 2015 e 2025, que abordassem o aumento dos casos de transtornos mentais que obtiveram interferência do uso de tecnologias. Foram incluídos estudos de diferentes desenhos, como coortes, ensaios clínicos randomizados, estudos transversais, de caso-controle, relatos e séries de casos, desde que estivessem disponíveis na íntegra. A população-alvo compreendeu exclusivamente pessoas expostas a algum meio de tecnologia entre 5 e 25 anos. Os critérios de exclusão foram aplicados para artigos publicados fora do período delimitado, estudos que não responderam à pergunta norteadora, artigos duplicados, revisões de literatura e artigos em idiomas diferentes de inglês ou português.

Para a busca, foram utilizadas as bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e PubMed. Os termos de busca foram selecionados com base no tema proposto, utilizando descritores como "tecnologia digital", "transtornos mentais", "criança" e "adolescente", bem como suas combinações e variantes em inglês (utilizando os operadores booleanos), conforme os Descritores em Ciências da Saúde (DECS) e o *Medical Subject Heading* (MESH).

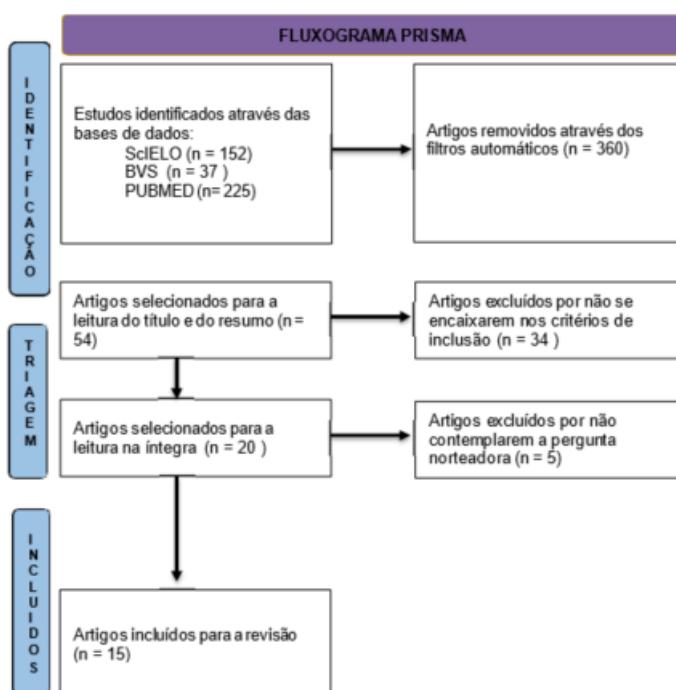
QUADRO 1 - Estratégias de busca realizadas nas bases de dados e seus resultados

Base de dados	Estratégia de busca	Resultados
BVS	(tecnologia digital) AND (transtornos mentais) AND (crianças e adolescentes)	37
PUBMED	"tecnologia" AND "mental illness" AND " child and teenager"	225
SciELO	(tecnologia digital) AND (crianças e adolescentes) AND (transtornos mentais)	152

Fonte: elaborado pelos autores, 2025.

A seleção dos estudos incluídos nesta revisão foi conduzida com base no fluxograma do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA, 2020), conforme ilustrado na Figura 1. As buscas realizadas nas bases de dados previamente estabelecidas resultaram na identificação de 414 estudos. Após a aplicação dos filtros automáticos, 360 estudos foram excluídos. Os 54 estudos restantes foram submetidos à análise dos títulos e resumos, etapa na qual 34 foram eliminados por não abordarem a temática proposta, por se tratar de duplicatas ou por apresentarem delineamento metodológico incompatível com os critérios desta revisão. A leitura na íntegra dos 20 artigos elegíveis resultou na exclusão de mais 5 estudos. Dessa forma, 15 artigos compuseram a amostra final desta revisão.

FIGURA 1 - Fluxograma PRISMA adaptado pelos autores



Fonte: elaborado pelos autores, 2025.

3 RESULTADOS

Dentre os 15 artigos selecionados, existem na sua maioria estudos de coorte e revisão de literatura, conforme sintetizado no quadro 2. O país com mais estudos realizados foi o Brasil (n=10), os demais países tiveram apenas 1 estudo realizado.

Quadro 2 – Estudos incluídos na revisão integrativa

Autores/Ano	País	Tipo de estudo	Conclusões principais
Gonzaga et al., (2022)	Portugal	Revisão de Literatura	A revisão aponta que a pandemia de COVID-19 acentuou o tempo de exposição de crianças e adolescentes às telas. Estudos incluídos indicam que esse aumento está associado a prejuízos como obesidade, distúrbios do sono, atraso de linguagem e sintomas de ansiedade e depressão. O tempo de tela diário chegou a ultrapassar 6 horas entre crianças de 6 a 12 anos, valor muito acima do recomendado pela OMS, que é de no máximo 1 hora para crianças até 5 anos. Os autores reforçam a importância de políticas públicas voltadas à promoção de práticas saudáveis.
Parra et al. (2023)	Brasil	Revisão de Literatura	A revisão analisou 11 estudos com crianças com TEA e revelou que o tempo de tela médio dessas crianças ultrapassava 3 horas diárias. A maior exposição estava correlacionada a atrasos no desenvolvimento de habilidades sociais e comunicacionais. Os autores destacam que intervenções com educação parental contínua e supervisão do uso de dispositivos podem reduzir esse tempo e seus efeitos nocivos.
Kushima et al. (2022)	Japão	Estudo Coorte	Estudo longitudinal com 84030 crianças. Constatou-se que crianças com tempo de tela superior a 2 horas aos 1 e 2 anos de idade apresentaram, aos 3 anos, maiores riscos de atrasos no desenvolvimento da comunicação (risco aumentado em 61%), habilidades sociais (risco 39% maior) e habilidades motoras. Os achados sugerem um efeito dose-resposta entre tempo de tela precoce e prejuízos no neurodesenvolvimento.

<i>De Carvalho et al. (2018)</i>	Brasil	Estudo transversal quantitativo	O estudo analisou 44 crianças, com média de idade entre 7 e 8 anos, em uma capital brasileira, em diferentes classes sociais. As crianças com maior poder aquisitivo e maior acesso a tecnologias apresentaram uma associação maior entre os níveis de desempenho motor e o tempo destinado ao contato com aparelhos eletrônicos. Tal fato, não acontece entre as crianças de mais baixa renda, em virtude de seu acervo motor ser mais caracterizado por práticas corporais variadas.
<i>Santos (2023)</i>	Brasil	Dissertação de pós-graduação - Revisão sistemática de literatura	Nas crianças, o tempo de tela influenciou especialmente os comportamentos relacionados ao TDAH, problemas de conduta e de socialização, nos adolescentes o bem-estar mental, a autoestima e a autoagressão, nos adultos o estresse e nos idosos a nomofobia e a solidão. Além das oscilações observadas na ansiedade e na depressão na infância, adolescência, vida adulta e senilidade; adolescentes apresentaram mais autoagressão, adultos mais estresse, idosos mais nomofobia, já as crianças apresentaram mais problemas de comportamentos.
<i>Girardello et al (2021)</i>	Brasil	Pesquisa Exploratória	O estudo aborda três polêmicas sobre o uso da mídia na infância: A primeira trata da necessidade de autorregulação, alternância e acompanhamento no uso das tecnologias digitais por crianças, destacando que essa responsabilidade é coletiva, envolvendo instituições e a sociedade civil. A segunda enfatiza a urgência de desenvolver o pensamento crítico infantil frente aos conteúdos midiáticos, que, muitas vezes, possuem caráter discriminatório e pouco educativo. Por fim, a terceira questão aborda a marginalização do corpo na cultura digital, ressaltando a importância dos multiletramentos e das experiências corporais na aprendizagem, especialmente prejudicadas durante a pandemia com o afastamento do ambiente escolar.

<i>Lopes et al. (2023)</i>	Brasil	Revisão Integrativa	Associação entre o tempo de tela e o comprometimento dos domínios cognitivos, como prejuízos no desenvolvimento da linguagem, além de alteração da qualidade do sono, distúrbios do humor e déficit de atenção. As alterações no sono estão relacionadas a emissão de luz excessiva pelos dispositivos eletrônicos, o que aumenta o estado de excitabilidade e perturba a arquitetura do sono, podendo adiar o início do sono e encurtar sua duração acarretando no desenvolvimento de insônia.
<i>HAAPALA, EERO A et al. (2025)</i>	Finlândia	Estudo de coorte	A pesquisa acompanhou 187 crianças na Finlândia ao longo de 8 anos, analisando seus hábitos de vida. Os resultados obtidos revelam que quanto maior a exposição às tecnologias desde a infância, especialmente ao celular, mais sintomas de estresse, ansiedade e depressivos essa população demonstrava. Ao contrário do que acontecia com adolescentes que praticaram muitas atividades físicas durante a infância, os quais apresentavam menor nível de sofrimento psicológico. Por isso, o estudo sugere que promover hábitos saudáveis desde a infância, como atividade física regular, redução do tempo de tela e alimentação equilibrada, pode ter efeitos positivos na saúde mental durante a adolescência.
<i>OCHOA-BREZMES et al. (2023)</i>	Espanha	Estudo Observacional Transversal	O estudo identifica que há uma alta prevalência de uso excessivo de celulares em áreas socialmente vulneráveis, fortemente associada à obesidade, distúrbios do sono e baixo desempenho escolar. Constatou-se que entre os adolescentes de 10-12 anos 37,5% utilizam o celular por mais de 2h/dia durante os dias de semana e 66,6% nos fins de semana. E entre os de 13-17 anos 65,2% nos dias de semana e 81,3% nos fins de semana. O uso de celulares deve ser considerado em políticas de saúde e educação voltadas a adolescentes e famílias de áreas socialmente vulneráveis.

<i>Félix (2022)</i>	Brasil	Revisão de Literatura	A autora identificou que além do conforto e a facilidade que as tecnologias trazem, ela também pode gerar dependência e desequilibrar a vida dos usuários, acarretando consequências em 5 dimensões: excitação e segurança; alterações na relevância dadas a tecnologia, na tolerância ao uso de telas, conflitos na vida real, e sintomas de abstinência na ausência dos dispositivos.
<i>Borges, et al 2025.</i>	Brasil	Estudo observacional transversal	Entre 135 crianças de 0 a 6 anos avaliadas, identificou-se que 85,92% fazia o uso de telas, com tempo médio diário de exposição de 1,07h. Televisores foram os dispositivos mais comuns (44,8%), seguida por celulares (30,5%), computador (6,6%) e videogame (0,4%). Aproximadamente 43% das crianças analisadas no estudo possuíam TV no quarto, um fator fortemente associado ao sedentarismo, sobre peso e obesidade.
<i>Lisboa AAS, Nunes ML. (2024)</i>	Brasil	Revisão Integrativa	O estudo identifica que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos afeta negativamente o sono dos adolescentes, principalmente por exposição à luz azul e conteúdos estimulantes antes de dormir. Logo, o uso de mídias digitais está diretamente relacionado ao , além do distúrbio do sono na adolescência, desempenho acadêmico, à saúde mental e ao bem-estar físico. Por isso, estratégias de controle familiar, escolar e médico são recomendadas para mitigar os efeitos.
<i>Ophir et al. (2023)</i>	Brasil	Revisão Sistemática meta-análise	Com base nos 46 estudos analisados resultou em uma relevância estatística sugerindo que de fato o tempo de tela está associado ao TEA, e a associação dominante está em crianças menores de 12 anos. Além disso, o estudo afirma que O tempo excessivo de tela pode, de fato, ocorrer às custas de atividades positivas da vida real e relacionamentos familiares próximos que podem aumentar o risco de TEA.

<i>Fitzpatrick et al. (2023)</i>	EUA	Revisão Narrativa	O presente estudo sugere que a exposição a períodos maiores de tempo de tela pode ter um impacto negativo na saúde e no desenvolvimento de crianças em idade pré-escolar. Conteúdos que incluem violência, ou que são direcionados a adultos, podem contribuir para resultados cognitivos e psicossociais negativos adicionais para crianças pequenas. O uso durante as refeições, antes de dormir, ou em momentos em que as crianças estão vivenciando emoções prejudica a autorregulação.
<i>SBP, 2023</i>	Brasil	Posicionamento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)	Sugere que o uso excessivo de telas agrava sintomas do Transtorno do Espectro Autista (TEA), dificultando interações sociais e linguagem. A utilização de telas antes do sono também implica em piora da qualidade de sono, tanto em pessoas com TEA quanto em neurotípicos. Além disso, a nota afirma que assistir à TV na infância está associado a sobrepeso e baixa aptidão cardiorrespiratória

Fonte: elaborado pelos autores, 2025.

Portanto, diversos estudos apontam para uma associação entre o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e prejuízos no desenvolvimento infantil e adolescente, especialmente no que tange à saúde mental, qualidade do sono e sedentarismo. Pesquisas como as de Santos (2023), Ochoa-Br Ezmes *et al.* (2023), Haapala *et al.*, (2025) e Lisboa & Nunes (2024) , evidenciam que o tempo prolongado de exposição às telas está relacionado à má qualidade e redução da duração do sono, aumento do sedentarismo, sobrepeso, estresse, ansiedade, sintomas depressivos e dificuldades cognitivas. Essas consequências são observadas mesmo em contextos com níveis adequados de atividade física, sendo mais acentuadas em adolescentes e crianças com baixa supervisão parental. Os autores reforçam a importância de estratégias preventivas que envolvam mediação ativa, educação digital e incentivo à atividade física e à saúde emocional.

No contexto do Transtorno do Espectro Autista (TEA), estudos como os de Kushima *et al.*, (2022), Parra *et al.*,(2023), Ophir *et al.*, (2023) e Fitzpatrick *et al.*, (2023) indicam uma possível correlação entre maior tempo de tela e sintomas de TEA, especialmente em crianças pequenas. Embora algumas pesquisas sugiram um efeito dose-resposta, outras destacam limitações metodológicas e ausência de causalidade comprovada, além da hipótese de que o

próprio perfil comportamental das crianças com TEA favoreça maior uso de telas. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2023) também emitiu alerta sobre esse tema, reforçando que crianças com TEA, principalmente as mais novas, tendem a ter mais tempo de tela, o que pode prejudicar o desenvolvimento social e cognitivo.

A pandemia de COVID-19 surge como um fator agravante, tendo intensificado o uso de tecnologias digitais por crianças e adolescentes e reduzido as interações sociais e corporais, como mostram Gonzaga *et al.*, (2022) e Girardello *et al.*, (2021). A ausência de espaços físicos escolares e o ensino remoto potencializaram a marginalização do corpo e limitaram experiências educativas significativas, favorecendo a exposição prolongada a conteúdos nem sempre adequados ou enriquecedores. Tais alterações impactam negativamente não apenas o desenvolvimento físico, mas também a formação crítica e a vivência social das crianças, acentuando desigualdades já existentes.

Por fim, embora algumas pesquisas, como a de Felício de Carvalho *et al.*, (2018), não identifiquem prejuízos diretos do uso de telas no desenvolvimento motor de crianças, os autores destacam a influência de variáveis como supervisão parental, tipo de conteúdo acessado e classe socioeconômica. Reforça-se, portanto, a importância da mediação ativa, conforme defendido por Félix (2022) e Borges *et al.*, (2025), que enfatizam a necessidade de limites claros quanto ao uso de telas e o estímulo ao uso consciente e educativo da tecnologia. A orientação a pais e educadores torna-se crucial para a promoção de um ambiente digital mais seguro, equilibrado e benéfico ao desenvolvimento infantil.

4 DISCUSSÃO

Os dados analisados nas fontes selecionadas apontam para uma relação significativa entre a exposição excessiva a telas e o desenvolvimento de algum transtorno mental em crianças e adolescentes, especialmente no que diz respeito a sintomas relacionados ao Transtorno do Espectro Autista (TEA), depressão, ansiedade e isolamento social. O uso diário superior a duas horas está associado a déficits nas habilidades sociais e comunicativas, além de favorecer comportamentos repetitivos e dificuldades de interação.

Diversos estudos abordam os efeitos negativos do uso indiscriminado de dispositivos eletrônicos — como celulares, tablets, tv's e computadores — sobre o bem-estar físico e psicológico dos jovens, ressaltando a ocorrência de distúrbios posturais, alterações do sono, estresses, obesidade e prejuízos no desenvolvimento social. Embora reconheça os benefícios das tecnologias no processo de aprendizagem, o conjunto de evidências reforça a necessidade

de supervisão parental e de um equilíbrio entre atividades digitais, práticas físicas e interações sociais presenciais.

A pandemia de COVID-19 intensificou esse cenário, elevando o tempo de exposição às telas devido ao isolamento social e à adoção do ensino remoto. Apesar de possibilitar a manutenção de vínculos afetivos e o acesso à educação, esse aumento também agravou o sedentarismo, a exposição a conteúdos inadequados e a dependência digital. Por isso, destaca-se a importância da mediação responsável no uso das tecnologias, promovendo experiências digitais mais conscientes, direcionadas e equilibradas.

Embora o uso moderado de mídias digitais possa, em certos contextos, servir como ferramenta de apoio ao desenvolvimento social, o uso excessivo é considerado um fator de risco para o surgimento e agravamento de sintomas do TEA. A mediação parental e o incentivo à autoestima, bem como o envolvimento em ambientes sociais que estimulem a atividade física, configuram-se como fatores de proteção importantes para a saúde mental na adolescência.

Diante desses achados, torna-se evidente a necessidade de estratégias de intervenção voltadas à redução do tempo de tela e à promoção de um uso saudável das tecnologias, sobretudo entre populações mais vulneráveis como crianças e adolescentes. A literatura sugere que medidas como educação parental, incentivo à atividade física e regulação do uso digital são eficazes para mitigar os impactos negativos do uso excessivo de tecnologia (HAAPALA *et al.*, 2025; GONZAGA *et al.*, 2022).

Nesse contexto, propõe-se a elaboração de estratégias que garantam o uso seguro, saudável e ético das tecnologias digitais, com ênfase na cidadania digital, autonomia dos jovens e comportamentos éticos no ambiente virtual. O fortalecimento do diálogo entre adultos e crianças é essencial para construir relações de confiança, prevenir alguns riscos que estão intrínsecos no ambiente online e favorecer um desenvolvimento digital consciente, eficaz e saudável.

5 CONCLUSÃO

Em face dos múltiplos aspectos abordados acerca do uso excessivo de telas e seus potenciais riscos, torna-se evidente a relevância desta prática como preocupação no cotidiano de crianças e adolescentes, considerando sua influência sobre o desenvolvimento neurológico, cognitivo e físico. O uso prolongado de telas pode exacerbar condições de saúde mental preexistentes e acarretar prejuízos significativos à saúde integral. Ademais, a diversidade de conteúdos acessíveis no ambiente digital, a facilidade de acesso e o potencial de induzir dependência nessa faixa etária contribuem para o crescente número de diagnósticos de

transtornos mentais, incluindo o Transtorno do Espectro Autista (TEA), o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), depressão, ansiedade e insônia, com a ressalva para a possibilidade de diagnósticos falso-positivos.

Reconhece-se, portanto, a importância de promover uma educação abrangente sobre o uso responsável de tecnologias em todos os estratos sociais e econômicos, direcionada especialmente aos responsáveis por crianças e adolescentes. Tal iniciativa deve englobar não apenas o conhecimento técnico, mas também a compreensão da correlação com os casos de transtornos mentais e a conscientização acerca dos riscos aos quais a população está exposta ao interagir com o ambiente digital. Outrossim, é imprescindível o fortalecimento da supervisão e do diálogo entre adultos e crianças e adolescentes no que tange ao tempo despendido em frente às telas e à natureza do conteúdo acessado, de modo que a sociedade como um todo esteja ciente dos perigos associados ao uso excessivo de tecnologias.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) tem intensificado a pesquisa científica nesta área, instigando seus profissionais a adotarem posturas proativas junto aos cuidadores em relação ao acesso às tecnologias desde a primeira infância. Contudo, permanece a necessidade de um esforço contínuo para conscientizar e educar a população sobre os riscos inerentes a esse hábito.

Nesse contexto, a elaboração de um guia com estratégias que visem garantir um ambiente seguro e saudável, bem como o uso controlado das mídias digitais, torna-se essencial, evidenciando seu potencial como ferramenta de apoio ao aprendizado social e ao desenvolvimento cognitivo. Dessa forma, a mediação parental configura-se como um fator determinante para mitigar tais impactos e implementar medidas como a prática de atividade física e a promoção de ambientes de interações sociais construtivas, cruciais para o bem-estar mental durante a infância e a adolescência. Destarte, ressalta-se a importância da colaboração entre profissionais da saúde, educadores e famílias na promoção de um ambiente equilibrado, que favoreça o desenvolvimento integral e a saúde emocional dos jovens.

REFERÊNCIAS

ARENÁS-ESCASO, J. F. *et al.* Intervenções e terapias na Internet para enfrentar o impacto negativo do uso excessivo do digital: foco no turismo digital gratuito e na sustentabilidade económica. **BMC Saúde Pública**, v. 24, p. 176, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17584-6>. Acesso em: 26 jun. 2025.

BORGES, K. L.; BIANCHINI, B. M.; MILANESI, A. C. B. Prevalência do uso de telas em crianças: um estudo observacional no extremo sul catarinense. **Residência Pediátrica**, v. 15, n. 1, p. 1-9, 2025. DOI: 10.25060/residpediatr-2025.v15n1-1267.

CARVALHO, F. *et al.* Relação entre o uso de aparelhos eletrônicos e o nível de desenvolvimento motor de escolares brasileiros do ensino fundamental: um estudo exploratório. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 184-189, 2018.

FÉLIX, L. C. Os impactos do uso de telas no desenvolvimento psicossocial das crianças. Centro Universitário Vale do Salgado, 2022. Disponível em: https://sis.univs.edu.br/uploads/12/LET_CIA_DE_CARVALHO_F_LIX.pdf. Acesso em: 26 jun. 2025.

FITZPATRICK, C. *et al.* Reducing harm and promoting positive media use strategies: new perspectives in understanding the impact of preschooler media use on health and development. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 36, p. 19, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00262-2>.

GIRARDELLO, G.; FANTIN, M.; PEREIRA, R. Crianças e mídias: três polêmicas e desafios contemporâneos. **Cadernos CEDES**, v. 41, p. 33-43, 2021. DOI: 10.1590/cc231532.

GONZAGA, D. *et al.* Impact of the covid-19 pandemic on screen time of children and adolescents. **Nascer e Crescer – Birth and Growth Medical Journal**, v. 31, n. 3, p. 293–303, 2022. DOI: 10.25753/BirthGrowthMJ.v31.i3.27823. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/nascercrescer/article/view/27823>. Acesso em: 26 jun. 2025.

GUPTA, M.; SHARMA, A. Fear of missing out: a brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. **World Journal of Clinical Cases**, v. 9, n. 19, p. 4881-4889, 2021. DOI: 10.12998/wjcc.v9.i19.4881.

HAAPALA, E. A. *et al.* Childhood lifestyle behaviors and mental health symptoms in adolescence. **JAMA Network Open**, v. 8, n. 2, e2460012, 2025. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.60012.

KROSS, E. *et al.* Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 118, n. 24, e2108914118, 2021.

KUSHIMA, M. *et al.* Association between screen time exposure in children at 1 year of age and autism spectrum disorder at 3 years of age. **JAMA Pediatrics**, v. 176, n. 4, p. 384, 2022. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2021.5778.

LISBOA, A. A. S.; NUNES, M. L. Distúrbios do sono em adolescentes: uma avaliação crítica da influência dos dispositivos eletrônicos – revisão de literatura. **Residência Pediátrica**, v. 15, n. 1, p. 1-9, 2025. DOI: 10.25060/residpediatr-2025.v15n1-1220.

LOPES, H. A. T. *et al.* Os efeitos do uso de telas na saúde de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **JNT Facit Business and Technology Journal**, ed. 43, v. 1, p. 89-103, 2023.

OCHOA-BREZMES, J. *et al.* Mobile phone use, sleep disorders and obesity in a social exclusion zone. **Anales de Pediatría (English Edition)**, v. 98, n. 5, p. 344-352, 2023. DOI: 10.1016/j.anpede.2022.12.004.

OPHIR, Y. *et al.* Screen time and autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Network Open**, v. 6, n. 12, e2346775, 2023. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.46775.

PARRA, C. A. F. *et al.* Relação entre tempo de tela e Transtorno do Espectro Autista na faixa pediátrica: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 19756–19762, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n5-030.

PENA, A. B.; SILVA, C. C. Da comunicação à informação: quando a prática se sobrepõe à teoria. **Revista Brasileira de Ensino de Física**, v. 44, n. 20210286, 2021. DOI: 10.1590/18069126-rbef-2021-0286.

PRZYBYLSKI, A. K.; WEINSTEIN, N. Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences social interaction and psychological well-being. **Computers in Human Behavior**, v. 106, p. 106231, 2020.

SBP – SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Transtorno do Espectro Autista e telas. Nota de Alerta, 28 nov. 2023.

SHAH, J. *et al.* New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures. **Current Opinion in Pediatrics**, v. 31, n. 1, p. 148-156, 2019. DOI: 10.1097/MOP.0000000000000714.

SANTOS, R. M. S. As associações entre tempo de tela e saúde mental no ciclo vital. Acervo – Faculdade de Medicina da UFMG, 2025. Disponível em: <https://cadtec.medicina.ufmg.br/acervo/items/show/13>. Acesso em: 26 jun. 2025.

UFMG – UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Sem limite de idade: uso excessivo de telas piora saúde mental de diferentes gerações. 2023. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/sem-limite-de-idade-uso-excessivo-de-telas-piorasaude-mental-de-diferentes-geracoes>. Acesso em: 26 jun. 2025.