

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes:
uma revisão integrativa da literatura

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

Impact of excessive screen time on the mental health of children and adolescents: an integrative review

Lara Gabriela Silva Nascimento - Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: laragabriela313084@mail.com

Luan Gabriel Silva Nascimento - Faculdade de Medicina de Itajubá (FMIT), Itajubá.

E-mail: luangabriel1406@gmail.com

Amanda Cristina Rodrigues - Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: amandacrisrodris@gmail.com

Bartira Oliveira do Rego - Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: bartira.oliveira123@hotmail.com

Caio Olímpio Gomes de Sá - Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: caioolimpio2004@gmail.com

Felipe Marques Valera - Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: fe20131@outlook.com

Isadora Magalhães Matos - Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: isaisadora451@gmail.com

Janaína Franco de Paula - Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: jana.franco.paula@gmail.com

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. Volume 1 (2025) Editora Aluz. São Paulo - SP

**Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes:
uma revisão integrativa da literatura**

Lucas Martins Moreira – Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: lucasmm008@gmail.com

Lorena Carvalho Cavalcante Gonçalves – Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: carvalholorena46@gmail.com

Rafael Ozório Lopes – Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: rafaozorio10@hotmail.com

Sabrina Andrade Dias – Faculdade ZARNS, Pouso Alegre.

E-mail: sabrinadias986@gmail.com

Resumo

O uso de dispositivos eletrônicos tornou-se parte integrante da rotina de crianças e adolescentes, especialmente após a ampla disseminação de smartphones, computadores e plataformas digitais. Paralelamente, observa-se aumento expressivo na prevalência de transtornos mentais nessa população, como ansiedade, depressão e estresse. Nesse contexto, o tempo excessivo de exposição a telas tem sido investigado como um importante fator de risco modificável para o comprometimento da saúde mental. O presente estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas acerca da relação entre o uso excessivo de telas e a saúde mental de crianças e adolescentes. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir da seleção de artigos nacionais e internacionais publicados entre 2020 e 2025. Os resultados demonstram associação consistente entre maior tempo de tela e aumento de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse, com destaque para a presença de relação dose-resposta observada em estudos brasileiros. Além disso, prejuízos no sono, redução da atividade física, exposição a conteúdos inadequados e fatores psicossociais emergem como possíveis mecanismos mediadores dessa associação. Conclui-se que o uso excessivo de telas representa um fator relevante para o adoecimento mental de crianças e adolescentes, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção, educação digital e políticas públicas baseadas em evidências científicas.

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. Volume 1 (2025) Editora Aluz. São Paulo - SP

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

Palavras-chave: Saúde mental. Tempo de tela. Crianças. Adolescentes. Tecnologia digital.

Abstract

The use of electronic devices has become an integral part of the daily lives of children and adolescents, especially with the widespread access to smartphones, computers, and digital platforms. At the same time, there has been a significant increase in the prevalence of mental disorders in this population, such as anxiety, depression, and stress. In this context, excessive screen time has been investigated as an important modifiable risk factor for mental health impairment. This study aims to analyze scientific evidence regarding the relationship between excessive screen use and the mental health of children and adolescents. This is an integrative literature review based on national and international articles published between 2020 and 2025. The results demonstrate a consistent association between increased screen time and higher levels of depressive, anxiety, and stress symptoms, with a dose-response relationship highlighted in Brazilian studies. Additionally, sleep disturbances, reduced physical activity, exposure to inappropriate content, and psychosocial factors emerge as potential mediating mechanisms. It is concluded that excessive screen use represents a relevant risk factor for mental health disorders in children and adolescents, reinforcing the need for preventive strategies, digital education, and evidence-based public policies.

Keywords: Mental health. Screen time. Children. Adolescents. Digital technology.

1. Introdução

Os transtornos mentais configuram-se atualmente como um dos principais problemas de saúde pública em todo o mundo, especialmente entre crianças e adolescentes, impactando de forma significativa o desenvolvimento biopsicossocial, o desempenho acadêmico e as relações interpessoais (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2021; UNICEF, 2022). Estima-se que aproximadamente 10% a 20% dos adolescentes apresentem algum transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão as condições mais prevalentes, com

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. Volume 1 (2025) Editora Aluz. São Paulo - SP

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

início frequentemente observado antes dos 14 anos de idade (WHO, 2021; POLANCZYK et al., 2015).

No contexto brasileiro, estudos epidemiológicos apontam crescimento progressivo da prevalência de transtornos mentais comuns na população infantojuvenil, refletindo não apenas fatores individuais, mas também determinantes sociais da saúde, desigualdades socioeconômicas, fragilidades no sistema educacional e limitações no acesso aos serviços especializados em saúde mental (LOPES et al., 2022; FRANCISQUINI et al., 2025). Esses transtornos associam-se a desfechos adversos de curto e longo prazo, incluindo prejuízos no rendimento escolar, dificuldades nas relações familiares e sociais, aumento do risco de evasão escolar, uso precoce de substâncias psicoativas e comportamento suicida na adolescência (PATEL et al., 2018; OMS, 2021).

Paralelamente a esse cenário, observa-se uma transformação profunda nos hábitos de vida de crianças e adolescentes, impulsionada pelo avanço tecnológico e pela ampla disseminação de dispositivos digitais, como smartphones, tablets, computadores e videogames. Esses dispositivos passaram a ocupar papel central no cotidiano infantojuvenil, tanto para fins recreativos quanto educacionais, modificando padrões de lazer, interação social e aprendizagem (TWENGE et al., 2019; KWON et al., 2024).

Esse fenômeno foi intensificado nos últimos anos, especialmente durante e após a pandemia de COVID-19, período em que medidas de distanciamento social e a adoção do ensino remoto resultaram em aumento expressivo do tempo diário de exposição às telas (OECD, 2022; SCHMIDT-PERSSON et al., 2024). Evidências indicam que, em diversos países, incluindo o Brasil, crianças e adolescentes passaram a ultrapassar de forma consistente as recomendações internacionais de tempo máximo de uso recreativo de telas, estabelecidas em até duas horas diárias (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019; FRANCISQUINI et al., 2025).

O uso excessivo de telas tem sido associado a múltiplos desfechos negativos em saúde, abrangendo prejuízos físicos, cognitivos, emocionais e sociais. No âmbito da saúde mental, estudos nacionais e internacionais demonstram associação consistente entre maior tempo de exposição a telas e aumento de sintomas de ansiedade, depressão, estresse psicológico e redução do bem-estar subjetivo (BMC PSYCHOLOGY, 2023; KWON et al.,

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

2024; SCHMIDT-PERSSON et al., 2024). Cabe destacar que diversos estudos apontam uma relação dose-resposta, na qual o risco de sofrimento psíquico aumenta progressivamente à medida que o tempo de tela se eleva.

Os mecanismos subjacentes a essa associação são multifatoriais e envolvem alterações no padrão de sono, redução da atividade física, maior exposição a conteúdos inadequados, comparação social negativa, cyberbullying e prejuízos nas interações sociais presenciais. Do ponto de vista neurobiológico, discute-se ainda a possível influência da estimulação excessiva sobre os circuitos de recompensa, especialmente aqueles mediados pela dopamina (LEBLANC et al., 2020; TWENGE; CAMPBELL, 2018).

Apesar do crescente volume de pesquisas sobre o tema, ainda persistem lacunas importantes na literatura, especialmente no que se refere à consolidação das evidências no contexto brasileiro, à diferenciação entre tipos de uso de telas (recreativo versus educacional) e à identificação de fatores moderadores, como idade, sexo, contexto familiar e condições socioeconômicas (FRANCISQUINI et al., 2025; SCHMIDT-PERSSON et al., 2024).

Diante desse cenário, o presente capítulo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as evidências científicas acerca da relação entre o uso excessivo de telas e a saúde mental de crianças e adolescentes, destacando os principais desfechos associados, os mecanismos biológicos e psicológicos envolvidos, as diferenças observadas entre grupos populacionais e as estratégias de prevenção e intervenção baseadas em evidências científicas.

2. Marco Teórico / Resultados

2.1 Uso de telas na infância

A infância constitui um período crítico para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social, caracterizado por elevada neuroplasticidade cerebral e intensa aquisição de habilidades socioemocionais. Nesse contexto, a exposição precoce e prolongada a

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

dispositivos eletrônicos tem sido amplamente investigada devido ao seu potencial impacto negativo sobre o desenvolvimento infantil (LEBLANC et al., 2020; SBP, 2019). Evidências científicas indicam que o uso excessivo de telas na infância associa-se a atrasos no desenvolvimento da linguagem, dificuldades de atenção, prejuízos na função executiva e alterações comportamentais, incluindo maior irritabilidade e dificuldades na autorregulação emocional (MADIGAN et al., 2019; RADESCKY et al., 2020). Estudos longitudinais sugerem que crianças expostas a maior tempo diário de telas apresentam maior risco de desenvolver sintomas internalizantes, como ansiedade e retraimento social, bem como sintomas externalizantes, como comportamentos opositores (PAGANI et al., 2022).

Além disso, o uso excessivo de telas tende a substituir atividades essenciais para o desenvolvimento saudável, como brincadeiras livres, interações sociais presenciais e prática de atividades físicas. Essa substituição compromete experiências fundamentais para a construção de habilidades socioemocionais, empatia e resolução de conflitos (WHO, 2021; UNICEF, 2022).

Outro aspecto relevante refere-se ao tipo de conteúdo consumido. Conteúdos rápidos, altamente estimulantes e baseados em reforço imediato estão associados a maior dificuldade de concentração e menor tolerância à frustração, especialmente em crianças mais novas, cujo sistema de controle inibitório ainda se encontra em desenvolvimento (RADEMAKER et al., 2021). Esses achados reforçam a importância da mediação parental e da qualidade do conteúdo acessado.

2.2 Uso de telas na adolescência

A adolescência é marcada por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, configurando-se como um período de maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais. Nesse grupo etário, o uso de telas assume papel central na vida cotidiana, especialmente por meio das redes sociais, jogos online e plataformas de streaming (TWENGE et al., 2019; KWON et al., 2024).

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

Estudos recentes demonstram associação consistente entre maior tempo de tela e aumento de sintomas depressivos, ansiedade, baixa autoestima e insatisfação corporal entre adolescentes (BMC PSYCHOLOGY, 2023; SCHMIDT-PERSSON et al., 2024). O uso intensivo de redes sociais está particularmente relacionado à comparação social negativa, ao medo de exclusão social (fear of missing out – FOMO) e à maior exposição ao cyberbullying, fatores amplamente associados ao sofrimento psíquico nessa fase da vida (ODGERS; JENSEN, 2020).

No contexto brasileiro, pesquisas apontam que adolescentes que ultrapassam quatro horas diárias de uso recreativo de telas apresentam maior prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, mesmo após ajuste para fatores socioeconômicos e comportamentais (FRANCISQUINI et al., 2025). Esses achados reforçam a relevância do tema como problema de saúde pública.

2.3 Tipos de tela e diferenças de impacto

A literatura evidencia que os impactos do uso de telas sobre a saúde mental não são homogêneos, variando conforme o tipo de dispositivo, o conteúdo acessado e o contexto de uso (LEBLANC et al., 2020). O uso passivo prolongado, como assistir vídeos ou consumir conteúdo em redes sociais sem interação, apresenta associação mais consistente com desfechos negativos em saúde mental quando comparado ao uso interativo moderado e supervisionado.

Jogos eletrônicos apresentam resultados heterogêneos na literatura. Jogos cooperativos ou com finalidade educativa podem apresentar efeitos neutros ou até positivos quando utilizados de forma controlada, enquanto jogos competitivos excessivos estão associados a maior irritabilidade, privação de sono e sintomas de dependência comportamental (PAGANI et al., 2022).

2.4 Evidências nacionais

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

Estudos brasileiros recentes demonstram associação do tipo dose–resposta entre tempo de tela e sintomas de ansiedade, depressão e estresse em crianças e adolescentes (FRANCISQUINI et al., 2025). Observa-se que indivíduos com maior tempo diário de exposição a telas apresentam maior risco de sofrimento psíquico, independentemente de fatores sociodemográficos.

Esses achados ganham relevância ao considerar desigualdades regionais e socioeconômicas, que podem potencializar os efeitos negativos do uso excessivo de telas, sobretudo em contextos com menor acesso a atividades de lazer, esporte e acompanhamento em saúde mental (LOPES et al., 2022).

2.5 Evidências internacionais

Estudos internacionais corroboram os achados nacionais, apontando associação consistente entre maior tempo de tela e piora dos indicadores de saúde mental em diferentes contextos culturais (TWENGE et al., 2019; SCHMIDT-PERSSON et al., 2024). Revisões sistemáticas e metanálises publicadas nos últimos anos destacam aumento do risco de ansiedade, depressão e distúrbios do sono entre crianças e adolescentes expostos a tempo excessivo de telas (BMC PSYCHOLOGY, 2023).

A seguir, apresenta-se a Tabela 1, que sintetiza os principais estudos incluídos nesta revisão integrativa, contemplando autor, ano de publicação, país, delineamento metodológico, população avaliada, tempo de exposição às telas e principais desfechos relacionados à saúde mental.

Tabela 1 – Características dos principais estudos incluídos na revisão integrativa sobre uso de telas e saúde mental em crianças e adolescentes

Autor (ano)	País	Delineamento	População	Tempo de tela avaliado	Principais desfechos em saúde mental

**Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes:
uma revisão integrativa da literatura**

Twenge et al. (2019)	EUA	Estudo transversal	Adolescentes (12–18 anos)	≥ 3 h/dia	Aumento de sintomas depressivos e ideação suicida
Leblanc et al. (2020)	Canadá	Revisão sistemática	Crianças e adolescentes	Variável	Associação entre tempo excessivo de tela, ansiedade e pior qualidade do sono
BMC Psychology (2023)	Multinacional	Revisão sistemática	Crianças e adolescentes	≥ 2 h/dia	Maior risco de ansiedade, depressão e estresse
Kwon et al. (2024)	Coreia do Sul	Estudo longitudinal	Adolescentes	≥ 4 h/dia	Relação dose-resposta com sintomas depressivos
Schmidt-Persson et al. (2024)	Europa	Coorte prospectiva	Crianças e adolescentes	Uso recreativo elevado	Redução do bem-estar psicológico
Francisquini et al. (2025)	Brasil	Estudo transversal	Crianças e adolescentes	≥ 3 h/dia	Maior prevalência de ansiedade e depressão

Fonte: elaboração própria, a partir dos estudos incluídos na revisão.

3. Material e Método

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. Volume 1 (2025) Editora Aluz. São Paulo - SP

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

3.1 Delineamento do estudo

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que permite a síntese ampla e sistematizada de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, possibilitando a compreensão aprofundada de fenômenos complexos relacionados à saúde. A escolha desse tipo de revisão justifica-se pela necessidade de integrar evidências provenientes de estudos observacionais, longitudinais e revisões sistemáticas, considerando a natureza multifatorial da relação entre o uso excessivo de telas e a saúde mental de crianças e adolescentes.

A revisão integrativa possibilita não apenas a descrição dos achados, mas também a análise crítica das evidências disponíveis, contribuindo para a identificação de lacunas no conhecimento e para a proposição de estratégias de intervenção baseadas em evidências científicas.

3.2 Estratégia de busca

A busca bibliográfica foi realizada nas principais bases de dados científicas da área da saúde e ciências humanas, incluindo PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, PsycINFO e SciELO. Foram utilizados descritores controlados e não controlados, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Os principais descritores utilizados incluíram: “tempo de tela”, “uso de telas”, “saúde mental”, “crianças”, “adolescentes”, “ansiedade”, “depressão” e seus correspondentes em inglês. A estratégia de busca foi adaptada conforme as especificidades de cada base de dados, com o objetivo de ampliar a sensibilidade da pesquisa.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre o uso de telas e desfechos em saúde mental em crianças e adolescentes. Foram considerados estudos observacionais, longitudinais, transversais, revisões sistemáticas e metanálises.

Foram excluídos artigos duplicados, estudos que abordassem exclusivamente adultos, pesquisas com foco apenas em desfechos físicos sem análise de saúde mental, bem como editoriais, cartas ao editor e estudos com metodologia inadequada ou descrição insuficiente dos métodos.

3.4 Processo de seleção dos estudos

Inicialmente, os artigos identificados nas bases de dados foram submetidos à leitura dos títulos e resumos para verificação de elegibilidade. Em seguida, os estudos potencialmente relevantes foram avaliados por meio da leitura na íntegra, considerando os critérios previamente estabelecidos.

O processo de seleção foi conduzido de forma sistemática, visando reduzir vieses e garantir maior rigor metodológico à revisão. Ao final, os estudos incluídos compuseram o corpo de análise qualitativa desta revisão integrativa.

3.5 Extração e análise dos dados

A extração dos dados foi realizada de forma padronizada, contemplando informações sobre autor, ano de publicação, país de origem, delineamento do estudo, população avaliada, tempo de exposição às telas e principais desfechos relacionados à saúde mental. A análise dos dados ocorreu de maneira descritiva e interpretativa, permitindo a identificação de padrões, convergências e divergências entre os estudos incluídos. Os resultados foram organizados em categorias temáticas, posteriormente discutidas à luz da literatura científica atual.

3.6 Limitações metodológicas

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. Volume 1 (2025) Editora Aluz. São Paulo - SP

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

Reconhece-se como limitação desta revisão a heterogeneidade dos estudos incluídos, especialmente quanto às medidas de tempo de tela e aos instrumentos utilizados para avaliação da saúde mental. Além disso, a predominância de estudos observacionais limita a inferência de causalidade.

Apesar dessas limitações, a revisão integrativa possibilitou uma visão abrangente e atualizada do tema, contribuindo para o fortalecimento das evidências disponíveis e para a proposição de estratégias fundamentadas em dados científicos.

4. Resultados e Discussão

4.1 Síntese dos principais achados

A análise integrada dos estudos incluídos nesta revisão evidencia associação consistente entre o uso excessivo de telas e prejuízos à saúde mental de crianças e adolescentes, independentemente do contexto geográfico. De modo geral, os trabalhos apontam aumento significativo de sintomas depressivos, ansiosos, estresse psicológico e redução do bem-estar subjetivo entre indivíduos com maior tempo diário de exposição a dispositivos eletrônicos (TWENGE et al., 2019; BMC PSYCHOLOGY, 2023; KWON et al., 2024).

Observa-se, em grande parte dos estudos, uma relação do tipo dose–resposta, na qual o risco de desfechos negativos aumenta progressivamente conforme o tempo de tela se eleva, especialmente quando ultrapassa três a quatro horas diárias de uso recreativo (FRANCISQUINI et al., 2025; SCHMIDT-PERSSON et al., 2024). Esses achados reforçam o papel do tempo de exposição como fator de risco modificável para o adoecimento mental.

4.2 Mecanismos biológicos, psicológicos e sociais envolvidos

Os mecanismos subjacentes à associação entre tempo de tela e saúde mental são multifatoriais. Do ponto de vista biológico, a exposição prolongada a estímulos digitais

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

intensos está relacionada à hiperestimulação dos circuitos dopaminérgicos de recompensa, o que pode comprometer mecanismos de autorregulação emocional e aumentar a vulnerabilidade a sintomas ansiosos e depressivos (TWENGE; CAMPBELL, 2018).

Adicionalmente, a exposição à luz azul emitida por dispositivos eletrônicos, especialmente no período noturno, interfere na secreção de melatonina e na regulação do ciclo sono-vigília, resultando em privação de sono e pior qualidade do descanso (LEBLANC et al., 2020). A literatura demonstra que alterações do sono atuam como importante mediador entre tempo de tela e sofrimento psíquico, potencializando sintomas emocionais e dificuldades cognitivas.

No âmbito psicológico e social, destaca-se o papel das redes sociais digitais, que favorecem a comparação social negativa, o medo de exclusão social (FOMO) e a exposição ao cyberbullying, fatores fortemente associados à baixa autoestima, ansiedade e depressão na adolescência (ODGERS; JENSEN, 2020; SCHMIDT-PERSSON et al., 2024).

4.3 Diferenças segundo idade, sexo e contexto

Os estudos analisados indicam que adolescentes apresentam maior suscetibilidade aos efeitos negativos do uso excessivo de telas quando comparados às crianças, possivelmente em função das características próprias dessa fase do desenvolvimento, como maior sensibilidade à validação social e maior uso de redes sociais (TWENGE et al., 2019).

Quanto às diferenças entre os sexos, parte da literatura aponta maior prevalência de sintomas internalizantes entre meninas, enquanto meninos apresentam maior associação com comportamentos externalizantes, como irritabilidade e impulsividade, embora esses achados não sejam uniformes entre os estudos (FRANCISQUINI et al., 2025).

4.4 Limitações das evidências disponíveis

Apesar da consistência dos achados, a predominância de estudos observacionais limita a inferência de causalidade. Além disso, a utilização de medidas autorreferidas de tempo de

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. Volume 1 (2025) Editora Aluz. São Paulo - SP

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

tela e saúde mental pode introduzir vieses de memória e desejabilidade social. A heterogeneidade metodológica também dificulta comparações diretas entre os estudos, reforçando a necessidade de pesquisas longitudinais e experimentais futuras.

5. Estratégias de prevenção e intervenção baseadas em evidências científicas

As estratégias de prevenção e intervenção relacionadas ao uso de telas devem ser fundamentadas em evidências científicas e adaptadas às diferentes faixas etárias e contextos socioculturais. Recomendações nacionais e internacionais apontam para a importância da limitação do tempo de uso recreativo de dispositivos eletrônicos, com incentivo à prática regular de atividade física, ao convívio social presencial e à manutenção de hábitos adequados de sono.

No contexto familiar, intervenções baseadas na mediação parental têm demonstrado efeitos positivos na redução de sintomas emocionais e comportamentais em crianças e adolescentes. O estabelecimento de rotinas estruturadas, a supervisão do conteúdo acessado, o estímulo ao uso consciente e intencional das tecnologias e o diálogo aberto sobre riscos e benefícios do ambiente digital configuram-se como estratégias eficazes de proteção.

No ambiente escolar, programas de educação socioemocional e de alfabetização digital desempenham papel fundamental no desenvolvimento de competências emocionais, cognitivas e sociais, além de favorecerem o uso crítico e responsável das mídias digitais. Tais iniciativas contribuem para a promoção do bem-estar psicológico e para a prevenção de comportamentos de risco associados ao uso inadequado de tecnologias.

No âmbito das políticas públicas, destaca-se a relevância de ações intersetoriais que integrem saúde, educação e assistência social, com o objetivo de reduzir desigualdades, ampliar o acesso a espaços de lazer e esporte e fortalecer redes de apoio psicosocial, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade social. A articulação entre diferentes setores é essencial para a construção de estratégias sustentáveis e eficazes voltadas à promoção da saúde mental infantojuvenil.

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura

6. Considerações finais

Os achados desta revisão integrativa evidenciam, de forma consistente, que o uso excessivo de telas constitui um fator relevante e potencialmente modificável associado ao comprometimento da saúde mental de crianças e adolescentes. A associação entre maior tempo de exposição a dispositivos eletrônicos e o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse reforça a necessidade de compreender esse fenômeno como um importante problema de saúde pública no contexto contemporâneo.

Os resultados analisados indicam que os efeitos adversos do uso excessivo de telas são mediados por múltiplos mecanismos inter-relacionados, incluindo alterações no padrão e na qualidade do sono, redução da prática de atividade física, prejuízos nas interações sociais presenciais e maior exposição a conteúdos inadequados ou potencialmente nocivos. Além disso, observam-se variações significativas conforme a faixa etária, o sexo, o tipo de dispositivo utilizado e o contexto socioeconômico, o que evidencia a complexidade do fenômeno e a necessidade de abordagens individualizadas e sensíveis ao contexto.

Nesse sentido, torna-se imprescindível a implementação de estratégias de prevenção e intervenção fundamentadas em evidências científicas, envolvendo ações integradas nos âmbitos familiar, escolar, dos serviços de saúde e das políticas públicas. A promoção da educação digital crítica, aliada ao fortalecimento de ambientes protetores e à ampliação do acesso a cuidados em saúde mental, configura-se como elemento central para a mitigação dos efeitos negativos associados ao uso excessivo de tecnologias digitais.

Por fim, destaca-se a necessidade de avanços na produção científica, especialmente por meio de estudos longitudinais e intervenções controladas, que possibilitem melhor compreensão dos mecanismos causais envolvidos e avaliação da efetividade das estratégias propostas. Investir em pesquisa, educação e políticas públicas baseadas em evidências representa um passo essencial para a promoção da saúde mental de crianças e adolescentes em uma sociedade cada vez mais digitalizada.

Referências

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. Volume 1 (2025) Editora Aluz. São Paulo - SP

Impacto do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes:
uma revisão integrativa da literatura

- BMC PSYCHOLOGY. *Screen time and mental health in children and adolescents: a systematic review*. **BMC Psychology**, v. 11, p. 1–15, 2023.
- FRANCISQUINI, A. R. et al. Tempo de tela e saúde mental em crianças e adolescentes brasileiros. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 43, e2023250, 2025.
- KWON, J. et al. Longitudinal associations between screen time and depressive symptoms in adolescents. **Journal of Adolescent Health**, v. 74, n. 2, p. 210–217, 2024.
- LEBLANC, A. G. et al. Correlates of total sedentary time and screen time in children and youth. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, n. 1, p. 1–12, 2020.
- ODGERS, C. L.; JENSEN, M. R. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 61, n. 3, p. 336–348, 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Adolescent mental health*. Genebra: World Health Organization, 2021.
- RADESKY, J. S. et al. Digital media use and child development. **Pediatrics**, v. 145, n. 1, e20193518, 2020.
- SCHMIDT-PERSSON, S. et al. Screen media use and psychological well-being in youth: a prospective cohort study. **European Child & Adolescent Psychiatry**, v. 33, p. 455–467, 2024.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. *Manual de orientação: saúde de crianças e adolescentes na era digital*. Rio de Janeiro: SBP, 2019.
- TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. **Preventive Medicine Reports**, v. 12, p. 271–283, 2018.
- TWENGE, J. M. et al. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 128, n. 3, p. 185–199, 2019.