



CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE TELAS ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Lidiane Moraes¹
Maria de Lourdes Borges²

Resumo:

O objetivo deste artigo é compreender possíveis consequências do uso excessivo e indiscriminado de telas e tecnologias no desenvolvimento de crianças e adolescentes, assim como o comprometimento de seus processos psicológicos básicos, relações sociais e autoimagem. O percurso metodológico ocorreu por meio de uma revisão sistemática de literatura, onde a partir do levantamento realizado nas bases de dados Pubmed, Scielo e Pepsic, foram selecionados 17 artigos. Os resultados das análises indicaram que o uso excessivo de telas pode prejudicar a formação cognitiva de crianças e adolescentes e seu bem estar psicológico, causando “prejuízos” comportamentais e sociais, além de prejuízos nos vínculos familiares. O uso indiscriminado de telas e eletrônicos é capaz de aumentar consideravelmente os níveis de ansiedade e depressão nos jovens usuários, além de os conteúdos consumidos influenciarem diretamente no comportamento e estimular o uso de substâncias prejudiciais à saúde. As telas se utilizadas com moderação, dentro do recomendado pelas organizações de saúde (de duas a três horas), podem beneficiar os jovens com a socialização e com os estudos. É importante observar o tempo assim como a qualidade dos conteúdos acessados para que o uso seja saudável e benéfico e não cause prejuízos acumulados ao longo do tempo.

¹ Graduanda de psicologia da Universidade La Salle, E-mail lidiane.moraes0218@unilasalle.edu.br e liddimoraes87@gmail.com, Orcid 0009-0008-4276-1373. Trabalho de Conclusão de Curso, Semestre 2024/2.

² Psicóloga, doutora e mestre em Administração. Professora da graduação de Psicologia e do Programa de Pós Graduação em Memória Social e Bens Culturais da Universidade La Salle. E-mail: maria.borges@unilasalle.edu.br e maluborg@gmail.com e Orcid <https://orcid.org/0000-0002-1277-5773>.

Palavras-chave: Telas, crianças, adolescentes, smartphone, saúde mental

1. Introdução

O presente trabalho aborda algumas das consequências do uso excessivo e indiscriminado de telas e tecnologias na formação dos jovens e no comprometimento dos processos psicológicos básicos, relações sociais e autoimagem de crianças e adolescentes. As inovações tecnológicas estão provocando mudanças rápidas em nosso comportamento e na forma como nos relacionamos. Os efeitos do uso massivo das novas tecnologias (especialmente os smartphones) podem ser positivos ou negativos trazendo vantagens e desvantagens aos usuários, dependendo do modo e do tempo que são utilizadas (Bueno, 2016).

O uso das telas e tecnologias (smartphones, tablets, computadores, jogos online) por crianças e adolescentes vem se propagando no decorrer dos tempos; os jovens e estudantes dos anos dois mil são considerados “nativos digitais”, ou seja, nasceram com diversas tecnologias disponíveis, bem diferente dos nascidos nas décadas anteriores que tiveram e ainda estão tendo de se adaptar (Prensky, 2001). Tais mudanças requerem um novo olhar sobre os processos educacionais, de saúde, estilo de vida e adaptação para uso saudável e consciente dos dispositivos tecnológicos (Papalia, 2022).

A tecnologia tem melhorado os processos de trabalho, agilizando as comunicações e interações entre pessoas do mundo todo. Especialmente nos últimos anos o avanço tecnológico foi mais significativo. Profissionais de diversas áreas têm se interessado no assunto e aproveitado os benefícios das facilidades digitais, porém os profissionais da área da saúde além de se beneficiarem da tecnologia, agora atentam para o uso excessivo e possíveis prejuízos causados pelo uso indiscriminado dessas tecnologias (Bueno, 2016).

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) realizada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em 2022 nos informa que 161,6 milhões de pessoas com mais de 10 anos de idade utilizaram a internet no ano em questão. Na faixa dos 10 anos o índice de brasileiros com acesso era de 87,2%, 62,1% dos idosos com mais de 60

anos faziam uso diário de internet. A PNAD 2022 investigou também pela primeira vez a frequência com que os brasileiros utilizavam a internet, e o resultado demonstrou que 93,4% da população consultada acessa a internet todos os dias (Brasil, 2022).

Por meados dos anos 90, para ficarmos expostos às telas era necessário estar em casa, em frente à televisão ou computador. Hoje com a evolução da tecnologia todos têm telas à disposição 24 horas por dia, em qualquer lugar e elas fazem parte dos hábitos e da rotina diária. A facilidade de poder fazer tudo online aumenta o tempo de exposição às telas e vira fator de risco para sedentarismo, doenças cardiovasculares, obesidade, pressão e oferece riscos à saúde mental. Em se tratando especificamente de crianças, há o fator de redução da interação social, além do perigo de acesso a conteúdos impróprios e da possibilidade de prejuízo ao desenvolvimento cognitivo e motor (Nobre, 2021).

Quando os usuários são crianças em fase de desenvolvimento, o assunto requer ainda mais atenção. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o uso recomendado de telas para crianças de até cinco anos de idade é de no máximo 60 minutos por dia em atividades consideradas passivas, como assistir desenhos e vídeos. Já para crianças menores de um ano de idade não é recomendado o uso de tecnologias como *smartphones* e *tablets* (Brasil, 2016). A Organização das Nações Unidas (ONU) também sugere que as crianças troquem as atividades digitais por atividades físicas, brincadeiras e interações com o meio e o mundo real. Segundo a teoria é nesta fase que as crianças aprendem sobre o mundo enquanto desenvolvem suas habilidades sensoriais e motoras (Papalia, 2022).

O objetivo deste artigo foi compreender possíveis consequências do uso excessivo de telas (celulares, computadores, televisores) por meio de uma revisão sistemática realizada nas Bases de Dados Scielo, BVPsi, BVS e PePSIC. A revisão sistemática é uma pesquisa que utiliza estudos de diversos autores com a intenção de responder uma pergunta específica, sintetizando os resultados que examinam o mesmo tema ou questão. Para isso apresentar-se-á inicialmente o referencial teórico que corrobora com a ideia principal de demonstrar que muito além de benefícios o uso excessivo de telas pode ser nocivo à saúde geral e ao desenvolvimento de seus

usuários. Em seguida, a metodologia que apresenta a revisão sistemática realizada que analisa, identifica e sintetiza os resultados encontrados.

2. Referencial Teórico

O mundo está cada vez mais tecnológico. As crianças e jovens estão mais expostos às telas e conexões rápidas, o que pode gerar muita praticidade mas também traz prejuízos à formação, o que pode acarretar em comportamentos antes não demonstrados. A exposição prolongada e não assistida pode ocasionar prejuízos no desenvolvimento, comportamento e auto imagem dos jovens e crianças (King, 2014).

Por consequência do uso excessivo e prejudicial das telas, já existe na literatura um novo termo que se refere ao medo de ficar sem o smartphone ou sem acesso à internet. Associado à agorafobia, a “normofobia” é um termo derivado do inglês derivado do termo "No Mobile Phobia" que significa “fobia de ficar sem o telefone” . Segundo as pesquisas o fato de estarmos sempre com o aparelho celular próximo pode, ao percebermos sua ausência (por esquecimento, perda, etc) gerar alto nível de estresse, distúrbios do sono e até desencadear depressão (King, 2014).

Os primeiros anos de uma criança são fundamentais na formação do ser humano. São formadas sinapses, o contato visual para o desenvolvimento do apego seguro e atenção primária estão sendo substituídos por telas, o que pode causar atrasos na formação e na fala e linguagem das crianças, tudo isso devido à exposição prolongada à telas. A mídia criada para bebês (de até 3 anos de idade) sugerem que seu uso pode auxiliar promovendo agilidade nos processos de aprendizagem, porém não existem evidências sobre impactos positivos de tais mídias e dispositivos. Os pesquisadores acreditam que devido aos processos de memória não estarem estabelecidos, as crianças não conseguem identificar e compreender o que veem (Papalia, 2022).

Quanto ao desenvolvimento cognitivo, acredita-se que o córtex pré-frontal (uma extensa região localizada no lobo frontal bem atrás da testa) controla muitos aspectos da cognição. Essa parte do cérebro desenvolve-se mais lentamente do que qualquer outra (Teffer & Semendeferi, 2012) o que a

torna mais sensível a perturbações ambientais (Kolb et al., 2012). O córtex pré frontal controla muitos aspectos da cognição, por se desenvolver mais lentamente essa parte do cérebro é mais sensível às perturbações do ambiente, como luzes, ruídos e barulhos excessivos das mídias). Assim como o Córtex, as funções executivas também são prejudicadas devido a alta exposição às telas. A alta estimulação gerada, a interação nas redes sociais, faz com que nosso corpo ative os mecanismos de recompensa gerando um espécie de vício em recompensas “fáceis” (Papalia, 2022)

O uso abusivo de telas gera sedentarismo, em todas as faixas etárias, mas no caso de crianças e adolescentes, em formação, é ainda mais prejudicial. Outro malefício é a luz azul emitida pelos eletrônicos. A faixa de luz prejudica a formação de melatonina, o que causa insônia, reduz a qualidade do sono e ao acordar percebe-se falta de foco, concentração e memória prejudica, além de sonolência diurna; todos esses fatores prejudicam a saúde atrapalham na formação acadêmica dos jovens e na alfabetização das crianças. Problemas na qualidade do sono já são uma realidade. “41,9% das crianças e adolescentes de 6 a 17 anos informaram ter problemas de sono ao menos um dia por semana, e 13,6% informaram ter sono perturbado ao menos dois dias por semana” (Papalia, 2022,p.. 258).

No manual de orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) sobre Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. São listados os principais problemas médicos e alertas de saúde na era digital. Tais como: dependência digital; irritabilidade, ansiedade e depressão; Transtornos do déficit de atenção e hiperatividade; Transtornos de alimentação: sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia; Sedentarismo; Bullying & cyberbullying; uso de drogas entre outros. Vivemos com uma geração que já nasceu conectada, os jovens e crianças são conectados com a internet, conhecem suas ferramentas e dispositivos, eles dimensionam seu tempo e atividades de maneira diferente. As tendências de moda, as chamadas “trends” que ditam o que é legal, bonito e está em alta afetam diretamente as novas gerações. Oficialmente as redes sociais não devem ser utilizadas por menores de 18 anos, visto que estes não têm a mesma capacidade de julgamento e discernimento de um adulto, porém sabe -se que não é o que acontece. Essas redes impactam diretamente na auto estima de jovens e

crianças, que são bombardeados de “likes” e “hates” que por vezes não tem maturidade para lidar e acabam ocasionando quadros de depressão severa, baixa auto aceitação e até mesmo suicídio (Glendenning, 2018).

A auto estima em um indivíduo é utilizada para demonstrar como vemos o mundo, as experiências vivenciadas e como lidamos com elas. A maneira como o indivíduo percebe e julga suas habilidades e como seus talentos e capacidades e como ele é visto e aceito é o que define sua auto estima. Quando estamos insatisfeitos com nossa imagem corporal ou pessoal inicia a busca pela aprovação alheia, que é efeito cascata que vivemos atualmente. A busca incessante pela perfeição, crianças alisando e tingindo os cabelos, jovens belíssimas em busca de cirurgia plástica, esse é só mais um dos tantos efeitos da tecnologia e do uso excessivo de telas. Em uma etapa de grandes mudanças biopsicossociais e transformações é normal que o adolescente se questione, tenha vergonha, raiva.. o que preocupa no contexto das telas é como o uso excessivo agrava esses comportamentos (Ervilha et al; 2023).

O uso indiscriminado das redes sociais, telas e tecnologias em geral podem trazer consequências negativas para os jovens e a imagem é um ponto que deve ser observado com atenção, pois tem grande relevância neste contexto. Em pesquisa realizada com adolescentes, os dados mostram que os jovens já não conseguem mais desassociar sua persona da internet e quem são na vida real. Já não consegue mais definir quais são seus anseios, desejos , hobbies.. A comunicação rápida, respostas instantâneas e abreviadas se tornam parte do dia a dia dos adolescentes , e isso pode ser observado nas respostas obtidas na pesquisa, onde aparece a dificuldade de formular frases e ideias (Oliveira, 2021).

Já existem iniciativas como o Programa de Saúde nas Escolas (PSE) que se trata de uma ação dos Ministérios da Saúde e da Educação, instituído em 2007 pelo Decreto Presidencial nº 6.286. O programa busca promover conscientização de problemas emocionais entre os jovens, mas tais programas precisam ser ampliados para que estudantes, pais e toda a comunidade acadêmica tenha acesso. (Brasil, 2007). Além da criação e desenvolvimento de programas públicos de conscientização serão necessárias mais pesquisas e discussão sobre as consequências e maior

envolvimento colaborativo entre pais e responsáveis e professores, além de investimento em pesquisas sobre as consequências a longo prazo que o uso excessivo de telas pode trazer.

3. Metodologia

Este artigo realizou uma revisão sistemática de literatura sobre as possíveis consequências do uso excessivo de telas entre crianças e adolescentes. Para a realização deste estudo, foram realizadas pesquisas e buscas em bancos de dados online, entre eles: Scielo, Pubmed e Pepsic. A revisão sistemática é utilizada para avaliar e comunicar resultados norteando o desenvolvimento de novos projetos e pesquisas que auxiliem a encontrar soluções e debates sobre o tema, identificando conceitos e resultados importantes assim como as lacunas que ainda precisam de respostas (Sampaio, 2007).

3.1 Critérios de Inclusão

A busca por informações foi centralizada em títulos que possam contribuir efetivamente com o tema, com dados e informações confiáveis, restringindo a busca apenas às plataformas com artigos científicos, objetivando manter criteriosa qualidade das informações. Foram utilizados apenas artigos publicados entre os anos de 2015 a 2024, os artigos selecionados deverão tratar de temas sobre saúde mental e subtemas que afetam diretamente a qualidade de vida dos jovens tais como: auto estima, consequências no desenvolvimento, socialização, entre outros. Foram utilizadas as palavras chaves: Nomofobia, dependência and smartphone, dependência de internet and crianças e smartphones and adolescentes e smartphones e as correspondentes em Inglês: Nomophobia, smartphone addiction, internet addiction and children and smartphones and teenagers and smartphones

3.2 Critérios de Exclusão

Foram excluídos como fonte de dados artigos que não estavam disponíveis de maneira digital, gratuita e/ou não estavam disponíveis

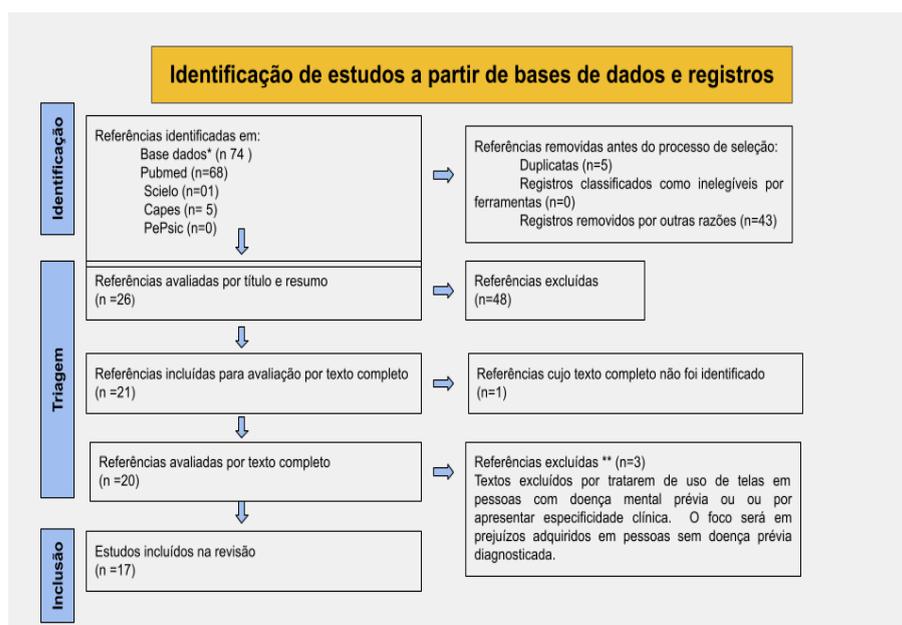
integralmente. Foram excluídos livros e também artigos que trabalhavam aspectos e consequências físicas em relação ao uso excessivo de telas; artigos anteriores a 2015 e publicações não consideradas científicas.

3.3 Estratégias de busca

Para a busca foram utilizadas as plataformas Scientific Electronic Library Online (SciELO), Pubmed (desenvolvido e mantido pela Biblioteca Nacional de Medicina (NLM) dos Estados Unidos) e Portal de periódicos CAPES. Foram utilizados os descritores: “smartphone, comportamento e tempo de tela”. Para aumentar o filtro foram adicionados os descritores “crianças e adolescentes”. Foram utilizados também os equivalentes em inglês “smartphone and behavior and screen time” além de “children and adolescents”. A estratégia adotada buscou otimizar e sensibilizar a busca, a fim de localizar artigos específicos sobre o público alvo (crianças e adolescentes) e com enfoque prioritário na saúde mental e comportamental.

Foram avaliados 73 artigos, sendo que foram considerados para este estudo 17 artigos. Foram descartadas 57 publicações, por não se adequarem em algum dos critérios de inclusão, conforme demonstrado na figura 1.

Figura 1 - Identificação de estudos desta revisão sistemática



Fonte: PRISMA (2020)

5. Análise

Para iniciar esta seção de resultados e discussões, inicialmente é apresentado o quadro 1, o qual apresenta os principais temas dos estudos que figuram nos 17 artigos analisados.

Quadro 1 - Temas principais dos estudos selecionados

Temas dos estudos	
Tema	Referência
Ansiedade e depressão	
Tempo de tela com sintomas de estresse, ansiedade e depressão	Francischini, 2024
Tempo de tela, ansiedade, depressão	Carter, 2024
Telas e saúde mental	
Telas e saúde mental - revisão	santos, 2023
Redução do tempo de tela e saúde mental	Schmidt-Persson, 2024
Bem estar efêmero e telas	Marciano, 2022
Bem estar mental e telas	Przybylski, 2017
Transtornos neurodegenerativos e psicopatologias	
Demência e alzheimer e telas	Manwell, 2021
Psicopatologias e telas	Segev, 2015
Sono, humor e comportamento	
Mídias sociais, qualidade do sono	S Royant-Parola, 2017
Telas e saúde comportamental - qualidade do sono	Parent, 2017
Problemas comportamentais	Choi, 2021
Relações sociais	
Conteúdo assistido e relações sociais	Huang, 2022
Tempo de tela - recomendações	
Uso de telas por crianças - recomendações	Qi J, 2023
Padrão de uso de telas	Toh, 2019

uso de telas dos pais ou responsáveis	
Influência parental no uso de telas	Yamada, 2018
Desenvolvimento	
Desenvolvimento cognitivo	Wade, 2021
Uso de telas e desenvolvimento	Borzekowski, 2019

Fonte: a autora (2024)

O quadro 1 demonstra os artigos selecionados para esta revisão. Nele observam-se as referências utilizadas, agrupadas por subtemas que têm ligação com saúde mental. Considerando os aspectos gerais apresentados, podemos observar que há muitos pontos em comum nas pesquisas mais recentes como prejuízos à saúde de forma geral, prejuízos na socialização, prejuízos emocionais e cognitivos. Os estágios da infância e adolescência que são de suma importância na formação cognitiva e social do ser humano e elas também são fases que representam grande risco para a saúde mental (Francisquini, 2024), corroborando com Teffer & Semendeferi, 2012 e Kolb et al., 2012 que mencionam em suas pesquisas a influência negativa das perturbações e estímulos externos no desenvolvimento infantil.

Em 2021, 14% dos jovens entre 10 e 19 anos apresentavam algum problema de saúde mental, sendo depressão, ansiedade e problemas comportamentais os mais frequentes (Francisquini, 2024).

Em 2023, 30% dos adolescentes brasileiros apresentavam sintomas de ansiedade e depressão, além de apresentarem queixas somáticas. A geração atual nasceu e cresceu rodeada por estímulos eletrônicos e telas e o Brasil já é o segundo país com maior tempo de tela entre os jovens. O uso de telas de 5 horas por dia ou mais demonstraram maior índice de ansiedade comparando aos que utilizavam até 2 horas. Os jovens que seguiram o tempo recomendado de tela (2h) tinham cerca de 2,6 vezes mais chances de ter boa saúde psicossocial (Santos 2023).

Os quadros de depressão, ansiedade, desatenção e questões sobre o bem estar psicológico têm sido associados ao tempo excessivo de telas. Adolescentes que passam até 6 horas por dia em frente às telas tiveram até 35% de aumento nos sintomas de depressão, ao exceder 6 horas diárias a

taxa passa para 88% de aumento nos sintomas, comparando aos jovens que utilizaram as telas por até 2 horas (Francisquini, 2024).

Esses dados vão de encontro ao apresentado pela SBP, que em seu manual já listava os principais problemas médicos e alertas de saúde na era digital. O padrão de comportamento dos jovens no uso de smartphones pode ser relacionado ao comportamento aditivo e outras dependências comportamentais. Alguns jovens mencionam que o smartphone ajuda na comunicação com amigos que estão a longa distância ao mesmo tempo que relatam maior afastamento da família, além de maior irritabilidade e prejuízo na interação social. Os jovens também descreveram o smartphone como um distrativo com relação à produtividade e desempenho escolar, embora também auxiliie em quantidade de recursos educacionais e ferramentas disponíveis (Carter, 2024).

Um grande desafio para a compreensão e mensuração dos danos causados ao desenvolvimento e comportamento de crianças e adolescentes é que as informações são baseadas em autorrelato e os usuários tentam subestimar seu tempo de uso (Wade, 2021). Outra questão de grande relevância é a relação do conteúdo assistido com a influência no comportamento das crianças e adolescentes. As normas sociais são apresentadas pelas mídias, que afetam diretamente hábitos como tabagismo, má alimentação, uso de álcool e outros hábitos não saudáveis (Borzekowski, 2019). Os adolescentes são mais suscetíveis aos riscos das tecnologias devido ao desenvolvimento dos circuitos socioafetivos, a alta exposição a conteúdos inadequados, pode aumentar a impulsividade em relação às recompensas e levar a outros comportamentos que podem ser prejudiciais ou de risco (Santos, 2023).

Em ensaio realizado com 89 crianças e adolescentes reduzindo o uso de telas por apenas duas semanas (sendo permitido uso por apenas três horas em cada semana em seu tempo livre) já foram obtidos efeitos benéficos, especialmente nas questões comportamentais e interações sociais (Schmidt-Persson, 2024).

Outro ponto que afeta diretamente a qualidade de vida e saúde mental é o sono. As telas atrapalham o mecanismo biológico e o ritmo circadiano, atrasando a hora de dormir e conseqüentemente o tempo de sono, além de

poder gerar excitação o que também interrompe o sono restaurador (Parent, 2017). Existem evidências de um declínio progressivo na inteligência da população de 1,28 pontos em apenas 50 anos (2000 -2050). Tais evidências apontam que o uso excessivo de telas, ou seja, mais de duas à três horas diárias, especialmente durante o desenvolvimento cerebral, estão diretamente relacionados a este quadro, agravando déficits de aprendizagem, atenção, emocionais a até mesmo alterando o volume de matéria branca e cinza cortical. Pesquisas em humanos e animais demonstram que a alta exposição às telas gera estimulação sensorial crônica, aumentando o risco de problemas cognitivos e emocionais nos jovens, os efeitos parecem semelhantes aos apresentados em casos de comprometimento cognitivo leve em estágios iniciais de demência: Concentração alterada, problemas de orientação, amnésia retrógrada com memórias recentes. Caso os circuitos neurais responsáveis pelas habilidades cognitivas e inteligência geral estejam subdesenvolvidos, comprometidos ou com anomalias no atingimento da idade adulta é possível que tais mudanças persistam, podendo ocasionar ou tornar as pessoas mais vulneráveis a neurodegeneração (Manwell, 2021).

Alguns estudos demonstram que as telas também têm efeitos positivos, desde que sejam utilizadas de acordo com a recomendação de não exceder duas ou três horas diárias. Os smartphones são atratores cognitivos, proporcionando momentos de distração, alegria e prazer. Porém o que deve ficar evidenciado é que esses prazeres e benefícios são efêmeros. Quanto mais o cérebro recebe estímulos e prazeres de curto prazo mais ele buscará por tais facilidades. É preciso ter cautela para as atividades estruturadas da semana não sofram interferência da vida digital, o envolvimento moderado e com objetivo não é prejudicial, é preciso também ter cautela para os efeitos de bem estar passageiro não se tornem nulos ao não atentar aos aspectos da vida e necessidades de cada um, incluindo questões de enfrentamento, diversão e aprimoramento das emoções (Marciano, 2022).

O quadro 2 demonstra alguns dos parâmetros avaliados nos artigos selecionados, quanto à relevância, faixa etária avaliada e resultados. Os

artigos são indicados por números e são marcados com “S” para respostas positivas e “N” para respostas negativas.

Quadro 2 - Parâmetros comparativos entre os artigos da revisão sistemática

Parâmetros avaliados	Artigos avaliados									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Os desfechos apresentados são relevantes?	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N
O artigo considera crianças e adolescentes em sua pesquisa?	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S
O resultado vai ao encontro da hipótese?	S	N	S	S	S	S	S	N	S	S
Os autores expressam de forma clara os resultados?	S	N	S	S	S	S	S	S	S	N
A conclusão traz alguma inferência significativa?	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S
Há outra associação com o desfecho principal?	S	S	N	N	N	N	N	N	N	N
	11	12	13	14	15	16	17			
Os desfechos apresentados são relevantes?	S	S	N	S	S	S	S			
O artigo considera crianças e adolescentes em sua pesquisa?	S	S	S	S	S	S	S			
O resultado vai ao encontro da hipótese?	S	S	N	S	S	S	S			
Os autores expressam de forma clara os resultados?	N	S	N	N	S	S	N			
A conclusão traz alguma inferência significativa?	S	S	N	N	S	N	N			
Há outra associação com o desfecho principal?	N	N	N	N	N	N	N			

Fonte: A autora (2024)

Observa-se no quadro 2 que dos artigos selecionados 88,2 % tem desfechos que são significativos (considerando que cita estudos atuais, é

claro na discussão, compara com estudos anteriores, identifica principais achados no estudo), 94,11% considerou crianças e/ou adolescentes em sua pesquisa, em 82,3 % dos artigos pesquisados o resultado vem de encontro à hipótese sugerida neste artigo. 64,7% dos autores, apresentaram de forma clara os resultados das pesquisas, 70,5 apresentam conclusões significativas e 11,7% apresentaram outras associações ao desfecho principal.

6. Considerações Finais

O objetivo deste artigo foi discutir algumas das consequências do uso excessivo e indiscriminado de telas e tecnologias na formação dos jovens e no comprometimento dos processos psicológicos básicos, relações sociais e autoimagem de crianças e adolescentes.

Foi realizada uma revisão sistemática nas bases de dados Pubmed, Scielo e Pepsic e os resultados apontaram que o uso excessivo de telas podem causar prejuízos no desenvolvimento cognitivo de crianças e adolescentes além de aumentar os casos de ansiedade, depressão, desatenção, sedentarismo e doenças relacionadas, além de prejuízos no bem estar psicológico.

Os resultados indicaram que jovens com uso de telas acima de duas a quatro horas por dia são mais sucessíveis a desenvolverem transtornos de sono, prejudicando os processos de aprendizagem, socialização e agravando problemas comportamentais, além disso também é observado um declínio da inteligência nas novas gerações, consideradas nativas digitais. Alguns estudos analisados também mostram que o uso das telas quando saudável (dentro do período recomendado de duas horas ou próximo disso) podem trazer vantagens, especialmente para os adolescentes, auxiliando na socialização e em trabalhos acadêmicos.

Percebe-se então a importância, para a saúde mental de jovens e crianças, do respeito aos limites de tempo, qualidade de conteúdo e priorizar interações mais saudáveis.

O presente estudo apresenta limitações tais como: o tempo e qualidade de uso são normalmente auto relatadas pelos usuários, o que pode gerar distorções, visto que a tendência do usuário é minimizar o uso e sintomas apresentados.. Outra questão que impacta na pesquisa sobre consequências do uso excessivo de telas em relação à saúde mental é que o tema é relativamente novo, portanto existe certa dificuldade em localizar artigos que apresentem resultados a longo prazo.

Sugere-se que futuras pesquisas sejam realizadas monitorando o uso real das telas, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento das capacidades cognitivas de crianças abaixo de 6 anos e na influência comportamental e aquisição de novos hábitos não saudáveis e comportamento agressivo dos adolescentes.

Referências

ARUNDELL, L. et al. **Home-based screen time behaviors amongst youth and their parents: familial typologies and their modifiable correlates.** BMC Public Health, v. 20, n. 1, p. 1492, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09581-w>. Acesso em: 7 nov. 2024.

BORZEKOWSKI, D. L. G. **Constancy (the new media "C") and future generations.** Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education, v. 46, n. 2_suppl, p. 20–29, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1090198119863775>. Acesso em: 7 nov. 2024.

BUENO, Glaukus; LUCENA, Thiago. **Geração cabeça baixa: Saúde e comportamento dos jovens no uso das tecnologias digitais.** In: Sociabilidade do IX Simpósio Nacional da ABCiber., 2016, São Paulo 2016. p. 1= disponível em: https://abciber.org.br/publicacoes/livro3/textos/geracao_cabeca-baixa_saude_e_comportamento_dos_jovens_no_uso_das_tecnologias_moveis_glaukus_regiani_bueno.pdf - acessado em 25/08/2024

CHOI, Y. et al. **Association between screen overuse and behavioral and emotional problems in elementary school children.** Soa--ch'ongsonyon chongsin uihak = Journal of Child & Adolescent Psychiatry, v. 32, n. 4, p. 154–160, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5765/jkacap.210015>. Acesso em: 7 nov. 2024.

FRANCISQUINI, M. C. J. et al. **Associations of screen time with symptoms of stress, anxiety, and depression in adolescents.** Revista Paulista de Pediatria, v. 43, p. e2023250, 2025.

HUANG, S. et al. **Beyond screen time: exploring the associations between types of smartphone use content and adolescents' social relationships.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 15, p. 8940, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19158940>. Acesso em: 7 nov. 2024.

JOHN, A. et al. (2018). **Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review.** Journal of medical Internet research, 20(4), e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>

KIM, M.S. **Influence of neck pain on cervical movement in the sagittal plane during smartphone use.** Journal of Physical Therapy Science, v. 27, n. 1, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4305549/> acessado em 26/08/2024

LUCIA, A. et al. **“Nomophobia”: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group.** Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH, v. 10, p. 28–35, 2014.

MANWELL, L. A. et al. **Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood.** Journal of Integrative Neuroscience, v. 21, n. 1, p. 28, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31083/j.jin2101028>. Acesso em: 7 nov. 2024.

MARCIANO, L. et al. **Dynamics of adolescents' smartphone use and well-being are positive but ephemeral.** Scientific Reports, v. 12, n. 1, p. 1316, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05291-y>. Acesso em: 7 nov. 2024.

NOBRE, J. N. P. et al.. **Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 3, p. 1127–1136, mar. 2021.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano.** Porto Alegre: Grupo A, 2022. E-book. ISBN 9786558040132. Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558040132/>. Acesso em: 30 ago. 2024.

PARENT, J.; SANDERS, W.; FOREHAND, R. **Youth screen time and behavioral health problems: the role of sleep duration and disturbances.** *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*: JDBP, v. 37, n. 4, p. 277–284, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000272>. Acesso em: 7 nov. 2024.

PNAD 2022 - DISPONÍVEL EM: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38307-161-6-milhoes-de-pessoas-com-10-anos-ou-mais-de-idade-utilizaram-a-internet-no-pais-em-2022>

PRENSKY, Mark. **Digital natives, digital immigrants, part 2.** On the Horizon. Lincoln: NCB University Press, v. 9, nº 5, 2001. Acesso em 12 out 2020.

PRZYBYLSKI, A. K.; WEINSTEIN, N. **A large-scale test of the Goldilocks hypothesis.** *Psychological Science*, v. 28, n. 2, p. 204–215, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>. Acesso em: 7 nov. 2024.

ROYANT-PAROLA, S. et al. **Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents [The use of social media modifies teenagers' sleep-related behavior].** *L'Encephale*, v. 44, n. 4, p. 321–328, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.009>. Acesso em: 7 nov. 2024.

SAMPAIO, R.; MANCINI, M.. **Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica.** *Brazilian Journal of Physical Therapy*, v. 11, n. 1, p. 83–89, jan. 2007.

SANTOS, R. M. S. et al. **The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review.** *BMC Psychology*, v. 11, n. 1, p. 127, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>. Acesso em: 7 nov. 2024.

SBP. **Manual de Orientação: #MENOSTELAS#MAISSAÚDE.** Disponível em https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-MenosTelas MaisSaude.pdf. Acessado em 28/04/2024)

SCHMIDT-PERSSON, J. et al. **Screen media use and mental health of children and adolescents: a secondary analysis of a randomized clinical trial.** *JAMA Network Open*, v. 7, n. 7, p. e2419881, 2024. Disponível em:

<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.19881>. Acesso em: 7 nov. 2024.

SEGEV, A. et al. **Evaluating computer screen time and its possible link to psychopathology in the context of age: a cross-sectional study of parents and children.** PLOS ONE, v. 10, n. 11, p. e0140542, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140542>. Acesso em: 7 nov. 2024.