REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

IMPACTOS DO USO DE TELAS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

IMPACTS OF SCREEN USE ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS: A LITERATURE REVIEW

Ciências da Saúde • 15/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794570565

Anderson Caires Almeida[1]

Artur Almeida Lima[2]

Luís Felipe Almeida Miranda de Oliveira[3]

Vinícius Ferraz Freitas[4]

Fernanda de Abreu Silva[5]

RESUMO

O uso de telas integra o cotidiano de crianças e adolescentes e suscita discussões sobre suas associações com a saúde mental e o desenvolvimento emocional e comportamental. Este estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas publicadas entre 2021 e 2026 sobre a associação entre o tempo e os padrões de uso de telas e os desfechos de saúde mental na população infantojuvenil. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo, com buscas realizadas em agosto de 2026 nas bases PubMed/MEDLINE e LILACS, acessada pela Biblioteca Virtual em Saúde. Foram identificadas 143 publicações, das quais 25 atenderam aos critérios de seleção e compuseram a síntese narrativa. Os resultados apontaram associações entre maior exposição ou uso problemático de dispositivos digitais e sintomas depressivos, ansiedade, dificuldades de atenção, alterações comportamentais e indicadores desfavoráveis de bem-estar psicológico. Essas associações variaram conforme a faixa etária, a atividade digital, a finalidade e o contexto de utilização, sendo mais expressivas em padrões caracterizados por perda de controle e prejuízo funcional. O predomínio de estudos transversais, as medidas autorreferidas e a heterogeneidade metodológica limitaram as inferências causais. Conclui-se que a compreensão dessa relação exige considerar, além da duração da exposição, os padrões de uso e o contexto familiar e social, subsidiando ações de orientação e promoção da saúde mental. Assim, os achados evidenciam que o uso de telas impacta negativamente a saúde mental do público infantojuvenil. No entanto, são necessários mais estudos para aprofundar essas evidências e orientar ações preventivas.

Palavras-chave: Tempo de Tela; Saúde Mental; Criança; Adolescente.

ABSTRACT

Screen use is part of the daily lives of children and adolescents and raises questions about its associations with mental health and emotional and behavioral development. This study aimed to analyze scientific evidence published between 2021 and 2026 on the association between screen time, screen use patterns, and mental health outcomes in children and adolescents. A descriptive, qualitative narrative literature review was conducted, with searches performed in August 2026 in PubMed/MEDLINE and LILACS, accessed through the Virtual Health Library. A total of 143 publications were identified, of which 25 met the selection criteria and were included in the narrative synthesis. The findings indicated associations between greater exposure or problematic use of digital devices and depressive symptoms, anxiety, attention difficulties, behavioral changes, and unfavorable indicators of psychological well-being. These associations varied according to age group, digital activity, purpose, and context of use, and were stronger for patterns characterized by loss of control and functional impairment. The predominance of cross-sectional studies, self-reported measures, and methodological heterogeneity limited causal inferences. The review concludes that understanding this relationship requires considering use patterns and the family and social context alongside exposure duration, thereby informing guidance and mental health promotion initiatives. Thus, the findings demonstrate that screen use negatively impacts the mental health of children and adolescents. However, further studies are needed to deepen the understanding of this evidence and guide preventive actions.

Keywords: Screen Time; Mental Health; Child; Adolescent.

1. INTRODUÇÃO

O avanço das tecnologias digitais transformou nossos hábitos de comunicação, aprendizado, entretenimento e interação social, especialmente entre crianças e adolescentes. Nesse cenário, celulares, tablets, computadores e televisores tornaram-se presentes de forma precoce e intensa no cotidiano dessa população. Assim é o fenômeno característico da era digital (Dresp-Langley, 2020). A exposição às telas, sobretudo quando associada a atividades de lazer, também integra o conjunto de comportamentos sedentários que organizações internacionais recomendam limitar, em razão de suas possíveis repercussões sobre a saúde infanto-juvenil (Chaput et al., 2020).

Estudos recentes indicam que crianças e adolescentes podem permanecer várias horas por dia diante de dispositivos eletrônicos, frequentemente ultrapassando as recomendações de redução do tempo de tela (Santos et al., 2023; Jesper et al., 2024). Tal padrão de exposição desenfreado tem despertado preocupação, uma vez que a infância e a adolescência correspondem a períodos decisivos para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social. Durante essas fases, processos relacionados à atenção, memória, funções executivas e regulação emocional encontram-se em constante maturação, o que torna essa população particularmente vulnerável às influências do ambiente digital e suas consequências no mundo não-digital (Nunes et al., 2021; Grillo et al., 2023).

Entre os desfechos investigados, a saúde mental ocupa posição central. A literatura tem descrito associações entre determinados padrões de uso de telas e manifestações como ansiedade, sintomas depressivos, alterações de autoestima, mudanças emocionais e comportamentais (Araújo et al., 2024; Magalhães et al., 2025; Dai, 2025). Essa relação, contudo, não parece depender exclusivamente

do tempo de exposição. A frequência de uso, o tipo de dispositivo, o conteúdo acessado, a finalidade da utilização, a presença de supervisão familiar e características sociodemográficas podem modificar a experiência digital e os desfechos emocionais e comportamentais observados (Santos et al., 2023; Jesper et al., 2024).

Apesar do crescimento das pesquisas sobre o tema, ainda persistem incertezas quanto à magnitude, à consistência e aos determinantes da associação entre o uso de telas e a saúde mental de crianças e adolescentes. Os resultados disponíveis apresentam diferenças conforme o delineamento dos estudos, as faixas etárias avaliadas, os instrumentos utilizados e os aspectos da exposição considerados. Além disso, parte das investigações privilegia o tempo total de uso, sem aprofundar a análise dos padrões de utilização e do contexto familiar e social em que essa exposição ocorre (Nunes et al., 2021; Dai, 2025). Diante disso, torna-se necessário reunir e sistematizar as evidências científicas recentes, a fim de subsidiar uma compreensão mais ampla e crítica do fenômeno.

A realização desta pesquisa justifica-se pela relevância do tema para a saúde coletiva e para a prática clínica, considerando que crianças e adolescentes estão entre os grupos mais expostos às tecnologias digitais e podem apresentar demandas relacionadas à saúde mental durante o atendimento. A sistematização das evidências pode contribuir para a identificação de fatores associados a padrões prejudiciais de uso de telas, bem como para o planejamento de ações educativas, de orientação familiar e de promoção da saúde mental nesta população. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas publicadas entre 2021 e 2026 sobre as associações entre o tempo e os padrões de uso de telas e os desfechos de saúde mental em crianças e adolescentes,

com ênfase em alterações emocionais e comportamentais, por meio de uma revisão da literatura narrativa.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Tempo de Tela: Recomendações e Padrões de Utilização

O uso de telas por crianças e adolescentes constitui um fenômeno crescente e com muitas faces, influenciado pela ampla disponibilidade de dispositivos digitais, pelo acesso precoce à internet e pelas transformações nas formas de comunicação, aprendizado e entretenimento. Embora as tecnologias digitais possam oferecer benefícios quando utilizadas de forma adequada e mediada por adultos, a exposição excessiva, precoce ou não supervisionada tem sido associada a prejuízos em diferentes dimensões do desenvolvimento, incluindo aspectos motores, cognitivos, visuais e socioemocionais (Panjeti-Madan, 2023; Lima et al., 2024).

As recomendações internacionais e nacionais reconhecem a necessidade de limitar o tempo de tela recreativa, especialmente nas primeiras fases do desenvolvimento. As diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam que crianças com até 1 ano de idade não sejam expostas a telas e que, entre 2 e 4 anos, o tempo de tela sedentária (uso excessivo que pode levar a um estilo de vida sedentário) não ultrapasse uma hora diária, sendo preferível que seja ainda menor (Organização Mundial da Saúde, 2020). No contexto brasileiro, o Guia sobre usos de dispositivos digitais por crianças e adolescentes recomenda evitar a exposição de crianças menores de 2 anos às telas; limitar o uso entre 2 e 5 anos a uma hora diária, preferencialmente com supervisão adulta; restringir

o uso entre 6 e 10 anos a, no máximo, duas horas diárias; e orientar adolescentes de 11 a 17 anos a não ultrapassar três horas diárias, evitando o uso noturno (Brasil, 2025).

Apesar dessas orientações, estudos indicam que a exposição às telas frequentemente ocorre de forma precoce, inclusive antes do primeiro ano de vida, e que o tempo médio de utilização por crianças e adolescentes tende a superar as recomendações vigentes. Panjeti-Madan (2023) destaca que muitos bebês são expostos a estímulos digitais antes de completarem um ano, enquanto Qi (2023) observa que o tempo de tela tende a aumentar conforme a idade e sofre influência importante do ambiente familiar, especialmente do padrão de uso de dispositivos pelos cuidadores.

O tempo de tela não pode ser compreendido apenas como uma variável quantitativa. A literatura aponta que o uso mediado e supervisionado pode favorecer a estimulação cognitiva, o processo de alfabetização e o desenvolvimento do raciocínio lógico. Contudo, quando a exposição é excessiva, substitui interações presenciais ou ocorre sem mediação adequada, podem surgir prejuízos relacionados à linguagem, à interação social, à regulação emocional e ao desempenho escolar (Panjeti-Madan, 2023; Lima et al., 2024). Nesse sentido, estudos também sugerem associação entre maior tempo de tela e pior rendimento acadêmico, possivelmente relacionada a dificuldades de atenção, concentração e aprendizagem (Sidiq et al., 2025; Muppalla et al., 2023).

2.2. Uso de Telas: Aspectos Neurológicos e Cognitivos

A exposição prolongada a telas durante a infância e a adolescência tem sido investigada em relação a possíveis alterações no

desenvolvimento neuropsicomotor, cognitivo e emocional. Estudos apontam associações entre o uso excessivo de dispositivos digitais e atrasos na fala, dificuldades motoras, redução das habilidades de interação social e prejuízos em funções cognitivas, como atenção, memória de trabalho e funções executivas (Panjeti-Madan, 2023; Araújo et al., 2024).

No entanto, é importante reconhecer que as evidências neurobiológicas ainda são limitadas e, em grande parte, derivadas de estudos transversais, os quais não permitem estabelecer relação de causalidade. Hutton et al. (2020), em estudo com crianças em idade pré-escolar, observaram que maior tempo de tela esteve associado a menores medidas de integridade microestrutural da substância branca em vias relacionadas à linguagem e à alfabetização emergente. Esses achados sugerem possíveis associações entre a exposição às telas e aspectos do desenvolvimento cerebral, mas não comprovam que o uso de telas seja a causa direta dessas alterações.

Na mesma direção, revisões e estudos posteriores têm discutido possíveis associações entre o uso intenso de telas e alterações na estrutura e no funcionamento cerebral, especialmente em regiões relacionadas à linguagem, atenção e regulação emocional (Magalhães et al., 2025; Muppalla et al., 2023). Os mecanismos neurobiológicos envolvidos na relação entre uso de telas e desenvolvimento infantil ainda não estão completamente esclarecidos. Estudos sugerem associações entre maior exposição a mídias baseadas em telas e indicadores de integridade microestrutural da substância branca em regiões relacionadas à linguagem e à alfabetização emergente; entretanto, tais achados devem ser interpretados com cautela, pois não permitem

estabelecer relação causal entre a exposição às telas e alterações cerebrais (Hutton et al., 2020).

Além dos aspectos neurológicos, o uso excessivo de telas pode contribuir indiretamente para prejuízos à saúde por meio da redução de atividades físicas, do aumento do comportamento sedentário, da fragmentação do sono e da diminuição de interações presenciais (Araújo et al., 2024; Dai, 2025). Esses fatores, isoladamente ou em conjunto, podem influenciar o bem-estar físico e mental de crianças e adolescentes, reforçando a importância de considerar o uso das tecnologias dentro do contexto geral de vida do indivíduo.

2.3. Uso de Telas: Desenvolvimento Social e Comportamental

O uso de telas também tem sido associado a mudanças no desenvolvimento social e comportamental de crianças e adolescentes. A substituição de brincadeiras presenciais, atividades físicas e interações face a face pelo uso prolongado de dispositivos digitais pode reduzir oportunidades de aprendizagem socioemocional, prejudicando habilidades como empatia, cooperação, resolução de conflitos e convivência em grupo (Benetti et al., 2025; Moratti, 2025).

A literatura sugere que o tempo excessivo dedicado às telas pode estar associado a maior isolamento social especialmente entre adolescentes, além de redução da qualidade das relações presenciais (Benetti et al., 2025). Esses aspectos são relevantes para a saúde mental, uma vez que interações sociais adequadas exercem papel protetivo no desenvolvimento emocional e na construção de vínculos ao longo da infância e da adolescência.

Quanto ao comportamento, estudos apontam associações entre o uso intenso de telas e maior irritabilidade, impulsividade, frustração, ansiedade e comportamentos agressivos. A exposição simultânea a múltiplos estímulos digitais, conteúdos de ritmo acelerado e respostas imediatas pode contribuir para sobrecarga sensorial e dificuldades de autorregulação emocional (Grillo et al., 2023; Cruz et al., 2025). Da mesma forma, o acesso constante a dispositivos pode interferir no desenvolvimento das funções executivas, relacionadas ao autocontrole, ao planejamento e à regulação comportamental, favorecendo sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade (Cruz et al., 2025; Grillo et al., 2023).

A qualidade do conteúdo acessado também merece destaque. Conteúdos educativos, adequados à faixa etária e utilizados com mediação adulta podem contribuir para o aprendizado e o desenvolvimento de habilidades cognitivas e sociais. Em contrapartida, conteúdos violentos, inadequados ou excessivamente estimulantes têm sido associados a condutas problemáticas, agressividade, ansiedade e dificuldades de regulação emocional (Grillo et al., 2023). Assim, a supervisão familiar deve considerar não apenas o tempo de exposição, mas também o tipo de conteúdo, o contexto de uso e a presença de interação e orientação por parte dos responsáveis.

Dessa forma, a literatura disponível indica que o uso de telas por crianças e adolescentes deve ser analisado de maneira ampla, considerando tempo, frequência, tipo de dispositivo, conteúdo acessado, finalidade da utilização, supervisão adulta e características do contexto familiar e social. Embora as evidências apontem associações entre padrões excessivos ou inadequados de uso e prejuízos emocionais, comportamentais e cognitivos, ainda são

necessários estudos que esclareçam melhor os mecanismos envolvidos, a direção dessas relações e as diferenças entre os diversos perfis de exposição digital.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo, desenvolvida com o objetivo de reunir, organizar e discutir evidências científicas sobre a associação entre o uso de telas e a saúde mental de crianças e adolescentes (Gil, 2019; Rother, 2007). A escolha desse delineamento justifica-se pela possibilidade de sintetizar estudos com diferentes abordagens metodológicas, populações, instrumentos de avaliação e desfechos, permitindo uma análise ampla e interpretativa de um tema contemporâneo e relevante para a saúde da criança e do adolescente (Green, 2006; Rother, 2007).

A revisão foi orientada pela seguinte questão norteadora: quais evidências científicas publicadas entre 2021 e 2026 apontam associações entre o tempo e os padrões de uso de telas e os desfechos de saúde mental entre crianças e adolescentes? A busca bibliográfica foi realizada no final do mês de agosto de 2026, nas bases de dados PubMed/MEDLINE e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), esta última acessada por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados descritores controlados do Medical Subject Headings (MeSH) e termos livres relacionados à população de interesse, à exposição e aos desfechos analisados.

Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, conforme a estratégia de busca: (“Child”[Mesh] OR

“Adolescent”[Mesh] OR child[Title/Abstract] OR adolescen* [Title/Abstract]) AND (“Screen Time”[Mesh] OR “screen time”[Title/Abstract] OR “screen exposure”[Title/Abstract] OR “screen use”[Title/Abstract] OR “digital media”[Title/Abstract] OR smartphone*[Title/Abstract] OR “social media”[Title/Abstract]) AND (“Mental Health”[Mesh] OR “Anxiety”[Mesh] OR “Depression”[Mesh] OR “mental health”[Title/Abstract] OR anxiety[Title/Abstract] OR depress*[Title/Abstract]). A estratégia foi adaptada, quando necessário, à sintaxe e aos recursos de busca disponíveis na LILACS/BVS.

Foram incluídos artigos científicos publicados entre 2021 e 2026, disponíveis gratuitamente em texto completo, que abordassem a associação entre uso de telas, dispositivos eletrônicos ou mídias digitais e desfechos de saúde mental em crianças e adolescentes. Foram consideradas publicações que avaliassem o tempo de tela, a frequência de uso, a exposição a mídias digitais, o uso de smartphones, redes sociais, jogos eletrônicos, computadores, tablets ou televisores, bem como diferentes padrões e contextos de utilização, desde que a exposição digital constituísse elemento relevante da análise do estudo.

Foram elegíveis estudos realizados com crianças e adolescentes, bem como pesquisas que incluíssem populações jovens quando os resultados referentes à faixa etária de interesse pudessem ser identificados e apresentassem pertinência ao objetivo da revisão. Foram considerados como desfechos de interesse ansiedade, sintomas depressivos, sofrimento psicológico, bem-estar psicológico, autoestima, irritabilidade, problemas de comportamento, desatenção, hiperatividade, impulsividade, dificuldades de

concentração e outros indicadores emocionais ou comportamentais relacionados à saúde mental.

Foram excluídos: artigos duplicados; teses, dissertações, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos e publicações sem acesso ao texto completo; estudos que não abordassem diretamente o uso de telas, dispositivos eletrônicos ou mídias digitais como exposição principal; e trabalhos que não apresentassem desfechos relacionados à saúde mental, ao comportamento ou ao funcionamento emocional. Também foram excluídos os estudos que, após a leitura do título, do resumo ou do texto completo, não respondessem à questão norteadora ou não apresentassem informações pertinentes aos objetivos da presente revisão.

A seleção dos estudos ocorreu em etapas. Inicialmente, foram identificadas 143 publicações nas bases consultadas. Em seguida, foram removidos os registros duplicados e realizada a leitura de títulos e resumos, com exclusão dos estudos manifestamente não relacionados ao tema. Os artigos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura na íntegra e incluídos na síntese narrativa quando atenderam aos critérios previamente estabelecidos. Ao final do processo de seleção, 25 artigos compuseram a amostra da presente revisão.

Os estudos selecionados foram lidos integralmente e analisados de forma descritiva e narrativa. Foram extraídas informações referentes ao autor e ano de publicação, país de realização, delineamento do estudo, características da população, faixa etária, número de participantes, forma de avaliação do uso de telas, tempo e frequência de exposição, tipo de dispositivo ou mídia utilizada, conteúdo acessado, contexto familiar e social, instrumentos

empregados para avaliação da saúde mental e principais resultados identificados.

Os achados foram agrupados em três eixos temáticos: características das populações estudadas; padrões de uso e exposição às telas; e associação entre o uso de telas e desfechos emocionais e comportamentais, com ênfase em ansiedade, depressão, sofrimento psicológico, problemas de comportamento, desatenção, irritabilidade e dificuldades de concentração. A síntese dos resultados foi realizada de maneira qualitativa, buscando identificar convergências, divergências e limitações dos achados disponíveis na literatura. Os resultados foram interpretados em termos de associação, evitando-se o estabelecimento de relações causais entre o uso de telas e as alterações em saúde mental, uma vez que tais conclusões não podem ser sustentadas apenas pela natureza e pela heterogeneidade dos estudos analisados.

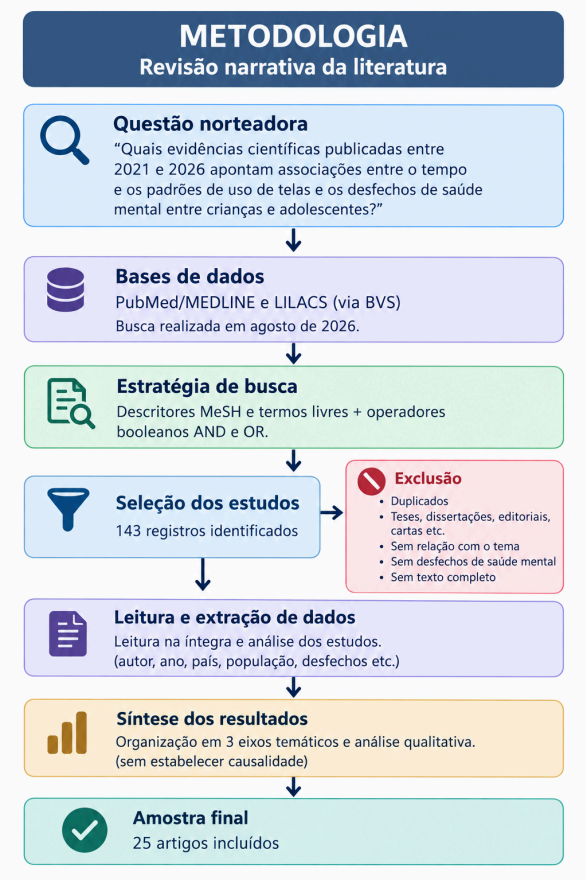
Por se tratar de uma revisão da literatura realizada exclusivamente a partir de dados secundários provenientes de estudos científicos previamente publicados, esta pesquisa não envolveu recrutamento de participantes, coleta de dados primários, intervenções ou acesso a informações individualmente identificáveis. Desta forma, conforme as normativas vigentes aplicáveis a pesquisas científicas dessa natureza, o estudo foi dispensado de apreciação por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

Ademais, o presente trabalho utilizou ferramentas de Inteligência Artificial (IA), ChatGPT, Gemini e Perplexity, com a finalidade exclusiva de auxílio na estruturação textual e ajustes gramaticais. Os autores asseguram a total veracidade das informações apresentadas,

bem como assumem a responsabilidade integral pelo conteúdo científico, análises, interpretações e conclusões geradas no estudo.

Adicionalmente, foram utilizadas ferramentas de inteligência artificial generativa como recurso auxiliar na elaboração de elementos visuais apresentados neste trabalho. As imagens foram produzidas a partir de informações previamente selecionadas e sintetizadas pelos autores, com o objetivo de facilitar a organização, a representação e a compreensão dos conteúdos abordados. Ressalta-se que a utilização dessas ferramentas se restringiu à produção gráfica, não substituindo as etapas de busca, seleção, análise crítica e interpretação das evidências científicas.

Figura 1. Fluxograma do percurso metodológico da revisão narrativa



Fonte: Elaborado pelos autores (2026), com auxílio de ferramenta de inteligência artificial generativa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos estudos selecionados evidenciou que a relação entre o uso de telas, dispositivos eletrônicos e mídias digitais e a saúde mental de crianças e adolescentes é complexa e não pode ser explicada exclusivamente pela quantidade de horas de exposição. De modo geral, os trabalhos analisados apontaram associações entre maior tempo de exposição ou padrões de uso considerados excessivos, desregulados ou problemáticos e indicadores menos favoráveis de saúde mental. Entretanto, a magnitude e a direção dessas associações variaram conforme a faixa etária, o tipo de dispositivo, a finalidade do uso, o conteúdo acessado, o contexto de utilização e as características metodológicas dos estudos.

4.1. Caracterização Geral dos Estudos

Os estudos incluídos diferiram quanto ao delineamento, à população, à mensuração da exposição e aos instrumentos utilizados para avaliar os desfechos. O conjunto reúne estudos observacionais primários, revisões narrativas, revisões sistemáticas, metanálises e revisões de revisões. Algumas sínteses abrangem adultos jovens além de adolescentes, de modo que seus resultados não devem ser atribuídos exclusivamente a um público infantojuvenil. Essa diversidade de metodologias limita a comparação direta entre os achados e exige considerar o alcance de cada publicação na interpretação dos resultados (Santos et al., 2023; Ahmed et al., 2024; Valkenburg, 2022).

A dimensão das amostras também variou amplamente. Santos et al. (2023) sintetizaram 50 estudos observacionais, com 1.900.447 participantes de 10 a 21 anos. Já Ahmed et al. (2024), por sua vez,

analisaram 182 artigos e 1.169.396 participantes, distinguindo o uso geral de redes sociais de seu uso problemático. Esses números descrevem as respectivas revisões e não devem ser somados como se correspondessem a participantes independentes, pois pode haver sobreposição entre os estudos primários incluídos em diferentes sínteses.

As exposições foram operacionalizadas de maneiras distintas: tempo diário de tela, uso de smartphones, redes sociais, vídeos on-line e outros tipos de mídia, além de padrões descritos como uso problemático ou dependência digital. Essas categorias não são substituíveis. O tempo de tela informa a duração da exposição, enquanto medidas de uso problemático procuram captar perda de controle ou interferência na vida cotidiana. Assim, maior duração não equivale automaticamente a dependência, e resultados sobre redes sociais ou smartphones não representam necessariamente o efeito do tempo total de tela (Ahmed et al., 2024; Valkenburg, 2022; Aguirre-Peñafiel, 2025).

4.2. Tempo de Tela e Sintomas Depressivos

Em relação aos sintomas depressivos, os achados foram heterogêneos. Santos et al. (2023) identificaram resultados variáveis entre os estudos observacionais, em função das diferenças de idade, exposição e mensuração dos desfechos. A revisão de estudos longitudinais de Tang et al. (2021) encontrou uma pequena associação entre maior tempo de tela e sintomas depressivos posteriores. Um acompanhamento temporal fortalece a análise da sequência dos eventos, mas não elimina a influência de fatores de confusão nem confirma, isoladamente, a causalidade.

Um contraponto relevante foi apresentado por Plackett (2023), em

estudo longitudinal com 3.228 participantes de 10 a 15 anos do Reino Unido. Os autores investigaram se o tempo dedicado à interação em redes sociais aos 12–13 anos estava associado a problemas de saúde mental aos 14–15 anos, avaliados pelo Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Embora a análise inicial tenha identificado associação entre maior uso e sintomas depressivos posteriores, essa relação deixou de ser estatisticamente significativa após o ajuste para características sociodemográficas e condições de saúde mental no início do acompanhamento. O resultado evidencia a importância de considerar fatores prévios e contextuais antes de atribuir ao uso das redes sociais uma contribuição independente para os problemas observados.

Esses pesquisadores também investigaram se a autoestima e os vínculos sociais ajudavam a explicar a relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental. Inicialmente, a autoestima pareceu explicar parte dessa relação, mas esse resultado perdeu força quando foram consideradas a saúde mental prévia e outras características dos adolescentes. Os vínculos sociais, por sua vez, não ajudaram a explicar a associação investigada. Esses achados mostram que passar mais tempo nas redes sociais não esteve, necessariamente, associado a problemas psicológicos posteriores após considerar esses fatores. Entretanto, como o estudo avaliou especificamente a interação em redes sociais e dificuldades emocionais e comportamentais, seus resultados não podem ser estendidos a todas as formas de uso digital ou interpretados como ausência de riscos. Sua principal contribuição é demonstrar a importância de considerar as condições anteriores e o contexto de vida dos adolescentes, em vez de atribuir os problemas observados exclusivamente ao tempo de uso das redes sociais (Plackett, 2023).

A distinção entre duração e padrão de uso é especialmente relevante na metanálise de Ahmed et al. (2024): a associação com sintomas depressivos foi maior para uso problemático de redes sociais (r = 0,297; IC95%: 0,253–0,341) do que para uso geral (r = 0,102; IC95%: 0,074–0,130). Essa diferença sugere que características relacionadas à forma de utilização podem ser relevantes, mas não permite concluir que o uso problemático anteceda necessariamente os sintomas, ou que seja sua causa.

Guo et al. (2026), em estudo transversal com 6.666 adolescentes de escolas de Hefei, China, encontraram associação positiva entre tempo de tela e sintomas depressivos. Por meio de modelos de substituição isotemporal composicional, estimaram que substituir dez minutos de tela por atividade física moderada a vigorosa, atividade física leve ou sono estava associado a reduções de 0,07, 0,05 e 0,03 pontos, respectivamente, no escore de sintomas depressivos. Esses resultados consideram que os comportamentos compartilham o tempo disponível ao longo do dia, mas representam substituições estatisticamente modeladas, e não efeitos observados após uma intervenção. O delineamento transversal e as medidas autorrelatadas também limitam a interpretação causal.

Em população específica, Chen et al. (2025) investigaram 149 crianças pré-escolares com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e encontraram associação entre tempo de tela e sintomas de ansiedade/depressão avaliados por escalas comportamentais. A amostra clínica e a faixa etária delimitada tornam esse resultado relevante para aquele grupo, mas restringem sua generalização para crianças sem TEA ou para adolescentes. Além disso, o delineamento observacional não permite concluir que a exposição tenha provocado os sintomas.

Ademais, o contexto também importa. Marciano et al. (2022), por exemplo, encontraram pequena associação positiva entre tempo dedicado às redes sociais e mal-estar psicológico durante a pandemia de COVID-19 ($r = 0,171$; IC95%: 0,050–0,286; $p = 0,011$), com heterogeneidade elevada entre os estudos. O período pandêmico combinou mudanças no uso digital, no ensino, na convivência e na saúde mental. Devido a isso, os resultados não devem ser interpretados como estimativa universal da relação entre redes sociais e sofrimento psicológico, mas sim aplicados a um contexto.

Em relação à discussão sobre sintomas depressivos, deve-se considerar que adolescentes com sofrimento emocional prévio podem utilizar as redes sociais de maneira diferente daqueles que apresentam maior bem-estar. Muñoz (2024), em revisão narrativa, discute duas explicações para essa relação: o deslocamento de atividades e a compensação social. Na primeira, o uso das redes pode ocupar o tempo anteriormente destinado ao sono, às atividades físicas ou à convivência presencial. Na segunda, o adolescente pode recorrer ao ambiente digital para buscar apoio, manter vínculos ou lidar com sintomas já existentes. Essas possibilidades indicam que maior utilização pode acompanhar tanto situações potencialmente desfavoráveis quanto tentativas de enfrentamento do sofrimento, dificultando a interpretação de uma associação observada em um único momento.

Muñoz (2024) também destaca o papel da autoestima, da imagem corporal, do sono e da forma de participação nas redes. A navegação passiva, centrada na observação de publicações, pode favorecer comparações sociais em alguns usuários, enquanto as trocas diretas podem oferecer oportunidades de conexão e apoio. Essa distinção, contudo, deve ser entendida como uma possibilidade, que deve ser

explicativa, e não como uma divisão rígida entre uso prejudicial e benéfico.

4.3. Uso de Telas e Sintomas de Ansiedade

Para ansiedade, as associações também variaram de acordo com a exposição. Na metanálise de Ahmed et al. (2024), o uso geral de redes sociais apresentou baixa associação com sintomas de ansiedade (r = 0,136; IC95%: 0,083–0,188), enquanto o uso problemático apresentou associação mais elevada (r = 0,278; IC95%: 0,221–0,336). Esses resultados apoiam a distinção entre frequência ou duração e dificuldades de controle, sem demonstrar que todos os usuários apresentem sintomas ou que a relação seja unidirecional.

A forma de mensurar o uso de redes sociais também ajuda a compreender a diversidade dos resultados. Alfredson et al. (2024), em revisão sistemática de 19 estudos, observaram que sete desses estudos utilizaram medidas baseadas na frequência ou duração, dez avaliaram características de risco, como uso problemático, e dois combinaram essas abordagens. Doze estudos identificaram pelo menos uma associação positiva entre uso de redes sociais e sintomas de depressão, ansiedade ou sofrimento psicológico. Esse resultado corresponde à proporção de estudos que encontraram alguma associação, e não à proporção de adolescentes que desenvolveram sintomas. A distinção é importante, porque pesquisas que avaliam apenas horas de uso e aquelas que investigam perda de controle ou interferência na rotina podem estar examinando dimensões diferentes da experiência digital, sem avaliar o cenário como um todo, com um contexto e variáveis importantes.

Outro aspecto destacado por Alfredson et al. (2024) foi a presença de diferenças segundo o gênero em 11 dos 19 estudos, com associações positivas mais frequentes entre participantes do gênero feminino. Essa tendência sugere que os resultados médios podem encobrir diferenças entre grupos, mas deve ser interpretada conforme as características das amostras e as medidas utilizadas. Assim, além de quantificar a exposição, torna-se relevante identificar quais experiências de uso e características dos adolescentes acompanham os sintomas observados.

A revisão de Valkenburg (2022) concluiu que as associações entre uso de redes sociais e saúde mental de adolescentes são, em geral, pequenas e variáveis, com diferenças entre indivíduos e estudos. A revisão de Fassi et al. (2024), em revisão sistemática com metanálise, identificaram associações positivas de pequena magnitude entre uso de redes sociais e sintomas internalizantes em amostras clínicas e comunitárias, sem evidência de diferença significativa entre esses grupos. A análise distingue o tempo de uso de outras formas de engajamento e reforça que a interpretação depende tanto da exposição avaliada quanto das características da população. Em conjunto, essas sínteses não sustentam uma interpretação segundo a qual qualquer uso de redes sociais seja necessariamente nocivo.

Chen et al. (2025) observaram associação entre tempo de tela e sintomas de ansiedade/depressão em crianças pré-escolares com TEA. Contudo, ansiedade e depressão foram avaliadas como sintomas, e não como confirmação de diagnósticos psiquiátricos. A especificidade da população deve ser explicitada ao utilizar esse resultado na discussão geral. De modo semelhante, os resultados de revisões sobre dependência digital devem ser interpretados como

evidência sobre padrões problemáticos de uso, e não como estimativas do efeito de cada hora adicional de tela.

4.4. Padrões de Uso, Comportamento e Funcionamento Psicológico

Além de ansiedade e sintomas depressivos, alguns estudos investigaram desatenção, hiperatividade, autorregulação e outros indicadores comportamentais. Silva et al. (2023), em estudo transversal com 517 crianças e adolescentes brasileiros de 7 a 18 anos durante a pandemia, encontraram correlações positivas entre uso de vídeos on-line e indicadores de desatenção/hiperatividade, no geral de pequena magnitude. As associações variaram conforme a atividade digital, e nem todas as categorias de uso apresentaram resultados significativos.

Por ser transversal, o estudo de Silva et al. (2023) não permite determinar se certos usos contribuíram para as dificuldades comportamentais ou se crianças com dificuldades de atenção apresentavam padrões de uso diferentes. A associação também pode refletir fatores compartilhados, como rotina familiar, sono, contexto escolar ou características individuais, sobretudo quando esses fatores não são mensurados ou controlados de forma suficiente. Além disso, os indicadores obtidos por questionários comportamentais não equivalem, isoladamente, a um diagnóstico de TDAH.

A revisão de Girela-Serrano et al. (2024) descreve a diversidade de exposições avaliadas em pesquisas sobre telefones celulares, dispositivos sem fio e saúde mental infantojuvenil. A amplitude das tecnologias e dos desfechos reunidos reforça a necessidade de evitar

conclusões únicas para experiências digitais diferentes. Da mesma forma, Chiappini et al. (2025), Manzanilla (2025) e Nadador-Moncayo (2025) descrevem associações entre o uso excessivo ou problemático de tecnologias e manifestações como ansiedade, sintomas depressivos, irritabilidade e dificuldades de regulação emocional. Entretanto, essas revisões reúnem diferentes formas de exposição, incluindo tempo de tela, uso de redes sociais e uso problemático de dispositivos. Por isso, seus resultados não devem ser interpretados como se todas essas experiências apresentassem a mesma relação com a saúde mental.

Essas publicações contribuem para reconhecer a variedade de manifestações emocionais e comportamentais investigadas, mas não justificam reunir irritabilidade, impulsividade, dificuldades de concentração e sintomas psiquiátricos em uma mesma categoria indiferenciada. A definição do desfecho e o instrumento utilizado são fundamentais para compreender o que foi efetivamente observado e qual interpretação pode ser atribuída ao resultado.

4.5. Qualidade de Vida, Bem-Estar e Outros Desfechos Relacionados

Vasconcelos (2024), em estudo transversal com 198 crianças de 2 a 4 anos, observaram que 69,19% utilizavam telas por mais de uma hora diária. A qualidade de vida foi avaliada pelo PedsQL 4.0, a partir de informações fornecidas pelos responsáveis. Padrões de uso considerados piores pelos responsáveis estiveram associados a pouca energia ou disposição ($p = 0,012$), tristeza ($p = 0,006$), raiva ($p = 0,046$) e dificuldades de sono ($p = 0,043$). Esses resultados ampliam a discussão para aspectos do bem-estar infantil, mas os valores de p

não informam a magnitude das associações, e os indicadores avaliados não equivalem a diagnósticos de transtornos mentais.

Cohen et al. (2025) avaliaram 441 crianças e jovens de 6 a 16 anos e identificaram relação entre uso de mídias eletrônicas e maior estresse percebido entre participantes com mais de 10 anos, sendo as relações modestas. O estudo também examinou atividade física e função cognitiva. Como o estresse foi mensurado por escala e a análise desse desfecho foi transversal, o resultado deve ser apresentado como associação com estresse percebido, e não como evidência de transtorno de ansiedade ou depressão.

Ahmed et al. (2024) também analisaram o sono em sua revisão sobre redes sociais e saúde mental. Esse desfecho pode ser considerado em conjunto com a saúde emocional, pois pode estar relacionado tanto à exposição digital quanto ao bem-estar. Contudo, não se deve presumir, sem análise específica de cada estudo, que o sono explique integralmente a associação entre uso digital e sintomas psicológicos.

A análise desses resultados mostra que a avaliação da saúde mental infantojuvenil pode contemplar diferentes níveis de manifestação, desde mudanças percebidas no bem-estar até sintomas identificados por instrumentos padronizados. Essa amplitude enriquece a discussão, desde que cada indicador seja apresentado de acordo com sua natureza e que os achados não sejam convertidos em diagnósticos que os estudos não investigaram.

4.6. Influência do Tipo de Dispositivo, Conteúdo e Contexto de Uso

Os resultados reforçam que tempo total, dispositivo, atividade e padrão problemático são dimensões distintas. Um smartphone pode ser usado para comunicação, estudo, entretenimento ou redes sociais, e a mesma duração pode representar experiências diferentes. As diferenças entre uso geral e problemático observadas por Ahmed et al. (2024), assim como a variação por tipo de mídia no estudo de Silva et al. (2023), ilustram por que a duração isolada é um indicador incompleto.

A necessidade de diferenciar as experiências digitais também aparece quando a análise se concentra em uma plataforma específica. Conte et al. (2025), em revisão sistemática de escopo com 20 estudos sobre TikTok e saúde mental, identificaram resultados relacionados ao uso problemático, à satisfação com a vida, à autoestima e à imagem corporal. Parte dos estudos descreveu associações desfavoráveis, enquanto outros apresentaram resultados nulos ou apontaram possibilidades de expressão criativa e conexão entre pares. Dessa forma, mesmo dentro de uma única plataforma, os achados variaram conforme a atividade realizada e as características dos usuários, indicando que o simples registro de utilização do aplicativo oferece uma descrição limitada da exposição.

Entre os aspectos discutidos por Conte et al. (2025), destaca-se a exposição a conteúdos centrados na aparência física, alimentação e padrões de beleza. Alguns estudos relacionaram essas experiências a menor satisfação corporal ou autoestima, embora a duração do uso não tenha apresentado associação consistente com esses desfechos em todas as pesquisas. A revisão também discute como o fluxo contínuo de vídeos e a personalização dos conteúdos podem favorecer envolvimento intenso com a plataforma, mas os mecanismos propostos ainda precisam de investigação. O

predomínio de delineamentos transversais e a diversidade de instrumentos impedem atribuir ao TikTok, de forma isolada, a origem dos problemas psicológicos observados.

A discussão sobre o contexto de uso também se aplica aos televisores, cuja presença na rotina infantil antecede a popularização dos smartphones e das redes sociais. Díaz (2024), em revisão sistemática de 37 estudos, identificaram associações entre maior exposição às telas e problemas de sono, além de sintomas de ansiedade em adolescentes e outros desfechos de saúde. Ao mesmo tempo, a revisão reuniu achados de melhor desenvolvimento da linguagem ou funcionamento da memória em determinadas experiências com meios interativos. Esses resultados mostram que exposições agrupadas sob a expressão “tempo de tela” podem envolver atividades com características distintas.

Díaz (2024) também destacaram a participação dos responsáveis durante o consumo de conteúdos, prática denominada covisão, e a utilidade de medidas educativas para organizar o tempo de exposição. Nesse sentido, a mediação familiar vai além da imposição de limites: envolve acompanhar o que a criança assiste e como essa atividade se integra à sua rotina. Isso não significa que a presença de um adulto neutralize todos os riscos, mas que o acompanhamento e a seleção de conteúdos devem ser considerados na análise da experiência digital.

Fatores como idade, sono, atividade física, contexto familiar, convivência presencial e circunstâncias sociais podem se relacionar tanto ao padrão de exposição quanto aos desfechos psicológicos. Guo et al. (2026) analisaram explicitamente a distribuição do tempo entre telas, sono e atividade física; Cohen et al. (2025) avaliaram

conjuntamente mídia eletrônica, estresse, atividade física e função cognitiva. Ainda assim, a consideração estatística de covariáveis não elimina necessariamente o confundimento residual, e os resultados não permitem atribuir todas as diferenças observadas à tecnologia de forma isolada.

A revisão de Berger et al. (2022), centrada em jovens LGBTQ+, também chama atenção para a possibilidade de as redes sociais oferecerem conexão e apoio, ao mesmo tempo que podem envolver experiências negativas. A pesquisa reuniu 26 estudos, com 14.112 participantes LGBTQ+, incluindo adolescentes e adultos, com idades entre 13 e 34 anos. Entre os oito estudos quantitativos, três relataram associação entre uso de redes sociais e menos problemas de saúde mental ou maior bem-estar. Os estudos qualitativos descreveram oportunidades de apoio, pertencimento e exploração da identidade, mas também experiências de discriminação e vitimização. Esses resultados mostram que as redes sociais podem assumir funções distintas conforme o ambiente e as necessidades dos usuários. Entretanto, a inclusão de adultos e a heterogeneidade dos estudos limitam a aplicação dos achados exclusivamente à população infantojuvenil. Por ser uma população específica, seus achados não devem ser generalizados a todos os adolescentes. Porém, ajudam a demonstrar que o contexto e a experiência de uso podem modificar a relação entre mídias digitais e bem-estar. Em consequência, a literatura não sustenta uma classificação universal das telas como benéficas ou prejudiciais, independentemente do conteúdo, da finalidade e do contexto.

4.7. Papel do Uso Problemático e dos Padrões de Exposição

O uso problemático de tecnologias digitais se refere a um padrão de utilização marcado pela dificuldade de controlar o próprio comportamento e pela interferência nas atividades cotidianas. Pode envolver permanecer conectado por mais tempo do que o pretendido, tentar reduzir o uso sem conseguir e continuar utilizando dispositivos ou plataformas apesar de prejuízos no sono, nos estudos ou nas relações familiares e sociais. Assim, passar muitas horas diante de uma tela não caracteriza, por si só, uso problemático: é necessário considerar como essa utilização afeta a rotina e o bem-estar do indivíduo. Na revisão e metanálise de Shiferaw et al. (2025), a dependência digital esteve associada a sintomas depressivos (OR = 1,76; IC95%: 1,68–1,83) e de ansiedade (OR = 2,14; IC95%: 1,99–2,28). Como a revisão abrange populações jovens com faixas etárias e definições variadas, essas estimativas não devem ser interpretadas como efeitos específicos do tempo de tela em todas as crianças e adolescentes.

Aguirre-Peñafiel (2025) reuniram sete estudos sobre mecanismos neurobiológicos associados ao uso problemático de smartphones em adolescentes de 10 a 18 anos. Entre os achados descritos, estavam diferenças na conectividade de circuitos relacionados à recompensa e ao autocontrole, menores volumes de determinadas estruturas cerebrais e associação entre duração do uso e concentrações mais elevadas de cortisol em um dos estudos. Entretanto, as amostras eram pequenas e os delineamentos transversais, o que impede determinar se essas diferenças precederam o uso problemático, surgiram posteriormente ou estavam relacionadas a outros fatores.

Calì et al. (2024), em estudo transversal com 342 estudantes do sul da Itália, identificaram que 30,1% foram classificados com

dependência de smartphone pela escala SAS-SV. A amostra era predominantemente feminina (79,8%) e composta principalmente por participantes de 14 a 19 anos, embora também incluísse pessoas com 20 anos ou mais. Houve associação com risco relacionado ao consumo de álcool, mas os indicadores de bem-estar e risco de depressão não diferiram significativamente entre os grupos com e sem dependência. Esse resultado mostra que a coexistência de uso problemático e indicadores desfavoráveis de saúde na amostra não implica associação estatística entre todas essas variáveis.

Li et al. (2026) revisaram estudos sobre uso problemático ou dependência de smartphones e ideação ou tentativa de suicídio. A revisão identificou associações nos estudos incluídos, mas todos eram transversais. Também houve variação nas medidas de exposição e desfecho e inclusão de adolescentes, universitários e adultos jovens. Portanto, esses achados justificam atenção a desfechos graves, mas não permitem afirmar que o uso problemático cause comportamento suicida nem podem ser generalizados sem ressalvas para todas as crianças e adolescentes.

Em conjunto, esses resultados indicam que as medidas de uso problemático acrescentam informações que a duração isolada não oferece, sobretudo quando procuram identificar dificuldades de controle e prejuízos funcionais. Entretanto, sua associação com sintomas psicológicos deve ser interpretada considerando a possibilidade de bidirecionalidade e a influência de condições preexistentes. A identificação de um padrão problemático não esclarece, por si só, como se estabeleceu a relação entre a experiência digital e o sofrimento emocional.

4.8. Limitações e Qualidade das Evidências

A principal limitação para interpretar os resultados é o predomínio de delineamentos observacionais, especialmente transversais. Esses estudos identificam associações, mas não determinam qual variável ocorreu primeiro. Mesmo estudos longitudinais, como os reunidos por Tang et al. (2021), não excluem a influência de fatores de confusão nem demonstram causalidade por si só.

A mensuração da exposição constitui outra fonte de incerteza. Autorrelatos e informações fornecidas por responsáveis podem conter erros de memória. Além disso, os estudos diferem quanto à definição de tempo de tela, uso excessivo, uso problemático e dependência digital. As medidas de saúde mental também variam: algumas pesquisas avaliam sintomas ou utilizam escalas de rastreio, e não diagnósticos clínicos. Por isso, os termos “sintomas depressivos”, “sintomas de ansiedade”, “estresse percebido”, “mal-estar psicológico” e “transtorno mental” não devem ser usados como sinônimos.

A heterogeneidade estatística também limita a síntese. Marciano et al. (2022), por exemplo, identificaram heterogeneidade elevada na associação entre tempo de redes sociais e mal-estar psicológico (I^2 = 96%). Esse valor indica variação importante entre os resultados dos estudos incluídos. Além disso, diferentes revisões podem compartilhar estudos primários.

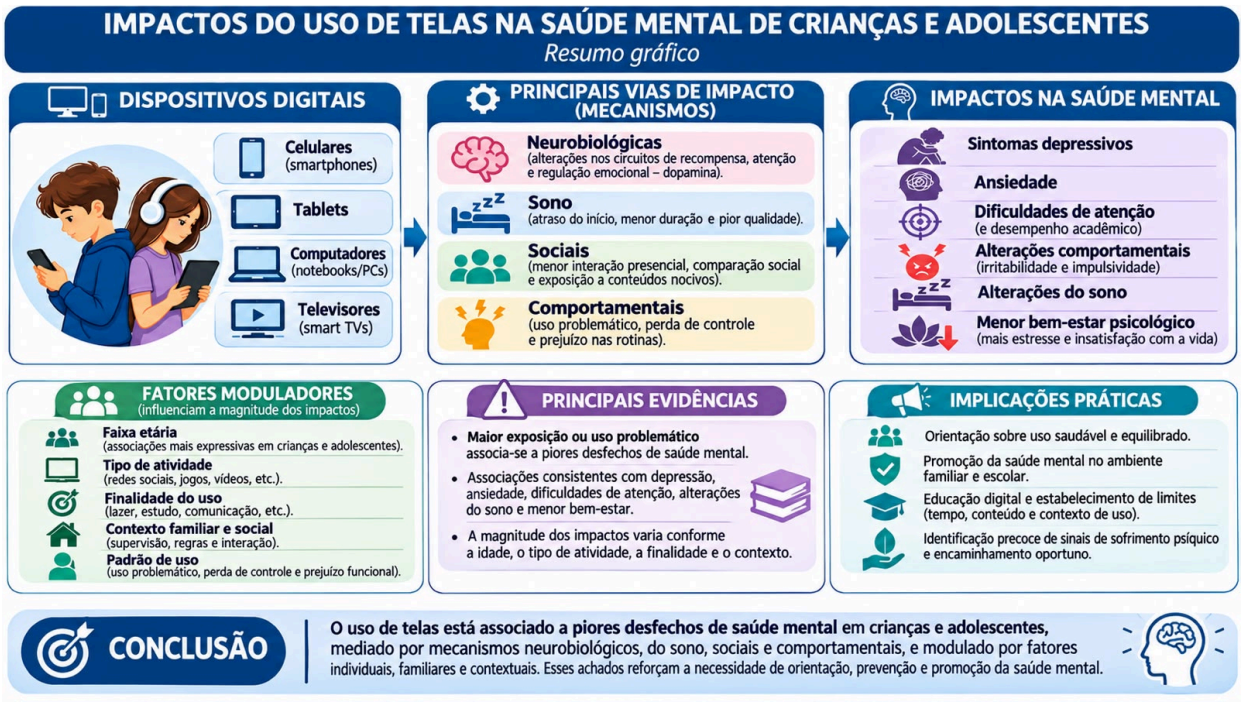
A combinação de estudos primários com revisões narrativas, sistemáticas e de revisões exige atenção adicional. Essas publicações oferecem contribuições diferentes: os estudos primários apresentam resultados de suas próprias amostras, enquanto as revisões organizam e interpretam resultados já publicados. Assim, a concordância entre várias revisões pode refletir, em parte, a análise

dos mesmos estudos, e não necessariamente a existência de conjuntos independentes de evidências.

A generalização é limitada quando as revisões incluem adultos jovens, quando os estudos se concentram em determinado país ou quando analisam populações específicas, como crianças com TEA ou jovens LGBTQ+. Também é necessário considerar o contexto da pandemia, que alterou simultaneamente a rotina, o acesso às telas, a escolarização, a convivência e o bem-estar. Essas características podem influenciar a aplicabilidade dos resultados a outros períodos e populações.

Em síntese, as evidências publicadas entre 2021 e 2026 apontam associações entre determinadas formas de uso digital e sintomas depressivos, ansiedade, dificuldades comportamentais, estresse percebido, alterações do sono e indicadores de bem-estar. As associações tendem a ser mais fortes em algumas análises de uso problemático do que nas de uso geral, mas variam conforme a população, a exposição e o método. A interpretação mais defensável é, portanto, de associação e não de causalidade. A partir deste conjunto heterogêneo, não há base para estabelecer um limiar universal de tempo de tela a partir do qual surjam necessariamente prejuízos à saúde mental, o que reforça a importância de considerar a duração em conjunto com o conteúdo, a finalidade, o contexto e as características individuais.

Figura 2. Síntese gráfica dos impactos do uso de telas na saúde mental de crianças e adolescentes



Fonte: Elaborado pelos autores (2026), com base nos resultados dos estudos incluídos na revisão, com auxílio de ferramenta de inteligência artificial generativa.

Quadro 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão narrativa

Autor/Ano	Título	Tipo do estudo	População /amostra	Exposição e Instrumentos	Achad Princip
Aguirre-Peñafiel (2025)	Mecanismos neurobiológicos del uso problemático del	Revisão sistemática	7 estudos, com adolescentes de 10–18 anos e 549 participantes pela	Uso problemático de smartphones; neuroimagem,	Relatad diferen de conecti ade e volume cerebra

⚠ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: https://revistatopicos.com.br/artigos/impactos-do-uso-de-telas-na-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes-uma-revisao-de-literatura?noblockage

Fonte: Elaborado pelos autores (2026), com base nos estudos incluídos na revisão.

5. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão narrativa da literatura evidenciou que as pesquisas publicadas entre 2021 e 2026 apontam associações entre o maior tempo de tela, o uso intensivo de dispositivos digitais e a ocorrência de indicadores desfavoráveis de saúde mental em crianças e adolescentes, com destaque para sintomas depressivos, ansiedade, alterações comportamentais, de sono e prejuízos no bem-estar psicológico. De maneira geral, os achados indicam que a questão central não parece ser apenas a presença ou ausência das telas na rotina de crianças e adolescentes, mas a forma como esses recursos são incorporados ao cotidiano. A avaliação do tempo de exposição deve, portanto, ser acompanhada da análise do tipo de atividade realizada, do contexto familiar, social, de outras atividades e da existência de sinais de uso problemático.

Contudo, a literatura analisada revelou limitações metodológicas expressivas, caracterizadas pelo predomínio de delineamentos transversais, dependência de medidas autorreferidas de exposição e elevada heterogeneidade na definição dos desfechos e instrumentos de avaliação. Tais aspectos restringem a possibilidade de inferência causal e impõem que os achados sejam interpretados estritamente como evidências de associação, ressaltando que o uso de telas não atua como um fator isolado ou determinante único do sofrimento psíquico. Por fim, reforça-se a necessidade de pesquisas futuras, especialmente estudos longitudinais com amostras representativas e medidas objetivas de exposição, capazes de diferenciar padrões específicos de utilização para subsidiar estratégias de prevenção e promoção da saúde mental de crianças e adolescentes no contexto digital contemporâneo. São necessários estudos com maior acompanhamento e monitoramento dos

padrões de exposição às telas, a fim de investigar sua relação com a saúde mental de crianças e adolescentes e preencher as lacunas ainda existentes na literatura científica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIRRE-PEÑAFIEL, Vanessa et al. Mecanismos neurobiológicos del uso problemático del teléfono inteligente en adolescentes: una revisión sistemática. **CES Psicología,** v. 18, n. 3, p. 30-43, 2025. DOI: 10.21615/cesp.7758. Disponível em: https://doi.org/10.21615/cesp.7758.

Ahmed, Oli. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. **Journal of Affective Disorders,** v. 367, p. 701-712, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193.

ALFREDSON, Quinlan *et al*. Systematic review of studies measuring social media use and depression, anxiety, and psychological distress in adolescents: 2018–2020. **WMJ,** v. 123, n. 6, p. 578-588, 2024. Disponível em: https://wmjonline.org/123no6/alfredson/

ARAÚJO, Isabella *et al*. O impacto da exposição a telas no desenvolvimento infantil: evidências e recomendações práticas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences,** v. 6, n. 11, p. 3938-3949, 27 nov. 2024.

BENETTI, Webert *et al*. Uso de telas por adolescentes femininas no Brasil: práticas e percepções. **Revista Panamericana de Salud Publica,** v. 49, p. 1-7, 2025.

BERGER, Matthew et al. Social media use and health and well-being of lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer youth: systematic

review. **Journal of Medical Internet Research,** v. 24, n. 9, e38449, 2022.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais.** Brasília, DF: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/celular-escola/guiadetelas_sobreusosdedispositivosdigitais_versaoweb.pdf.

CALI, Maria *et al*. Smartphone addiction among adolescents in Southern Italy and correlation with other risky behaviors. **Actas Españolas de Psiquiatría,** v. 52, n. 5, p. 632-640, 2024. DOI: 10.62641/aep.v52i5.1664. Disponível em: https://doi.org/10.62641/aep.v52i5.1664.

CHAPUT, Jean-Philippe *et al*. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal of Sports Medicine,** London, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, 2020. Disponível em: https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451.

CHEN, Ren *et al*. The relationship between screen time and anxiety/depression symptoms in preschool children with autism spectrum disorder: the mediating role of cortical volume. **BMC Pediatrics,** v. 25, art. 818, 2025. DOI: 10.1186/s12887-025-06203-5. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s12887-025-06203-5.

CHIAPPINI, Ana *et al*. Tiempo de pantalla y salud mental en menores de 18 años. **Salud Militar,** v. 44, n. 2, e402, 2025. DOI: 10.35954/SM2025.44.2.10.e402. Disponível em: https://doi.org/10.35954/SM2025.44.2.10.e402.

COHEN, Deborah *et al*. Association of children's electronic media use with physical activity, cognitive function, and stress. **Preventive Medicine,** v. 190, art. 108184, 2025. DOI: 10.1016/j.ypmed.2024.108184. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.108184.

CONTE, Giulia *et al*. Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. **European Child & Adolescent Psychiatry,** v. 34, n. 5, p. 1511-1527, 2025. DOI: 10.1007/s00787-024-02581-w. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w.

CRUZ, Ana *et al*. Uso de telas como fator agravante comportamental em crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): revisão sistemática. **ResearchGate,** v. 17, n. 2, 2025.

DAI, Ying et al. Excessive screen time is associated with mental health problems and ADHD in US children and adolescents: physical activity and sleep as parallel mediators. **arXiv,** 2025. Disponível em: https://arxiv.org/abs/2508.10062. Acesso em: 8 set. 2025.

DÍAZ CUESTA, José; CONCHEIRO GUISÁN, Ana. Exposición prolongada a la televisión en niños y adolescentes: efectos sobre la salud y estrategias de protección. **Revista Española de Salud Pública,** v. 98, e202409051, 2024. Disponível em: https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/776

DRESP-LANGLEY, Birgitta. Children's health in the digital age. **International Journal of Environmental Research and Public Health,** Basel, v. 17, n. 9, p. 1-24, 2020.

FASSI, Luisa *et al*. Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: a systematic review

and meta-analysis. **JAMA Pediatrics,** v. 178, n. 8, p. 814-822, 2024. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2024.2078. Disponível em: https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2078.

GIL, Antônio. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GIRELA-SERRANO, Braulio *et al*. Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: a systematic review. **European Child & Adolescent Psychiatry,** v. 33, n. 6, p. 1621-1651, 2024. DOI: 10.1007/s00787-022-02012-8. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s00787-022-02012-8.

GREEN, Bart *et al*. Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: secrets of the trade. **Journal of Chiropractic Medicine,** v. 5, n. 3, p. 101-117, 2006.

GRILLO, Giulia *et al*. Impacto do uso excessivo de multitelas no comportamento e saúde mental de crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Health Review,** v. 6, n. 2, p. 6841-6851, 2023.

GUO, Hao et al. Screen time, physical activity, sleep, and depression risk in adolescents: an observational study based on the compositional isotemporal substitution model. **Frontiers in Public Health,** v. 14, art. 1782512, 2026. DOI: 10.3389/fpubh.2026.1782512. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1782512.

HUTTON, John *et al.* Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children. **JAMA Pediatrics,** Chicago, v. 174, n. 1, p. e193869, 2020.

JESPER, Schmidt-Persson *et al.* Screen media use and mental health of children and adolescents. **JAMA Network Open,** v. 7, n. 7, p. e2419881, 12 jul. 2024.

LI, Yufeng *et al.* Association between smartphone addiction, suicidal ideation and suicide attempt: a systematic review. **PeerJ,** v. 14, e21386, 2026. DOI: 10.7717/peerj.21386. Disponível em: https://doi.org/10.7717/peerj.21386.

LIMA, Mirella *et al.* Impacto do tempo de tela no desenvolvimento cognitivo e comportamental de crianças em idade pré-escolar. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica,** v. 3, n. 2, p. 1472-1479, 2024.

MAGALHÃES, Vanessa *et al.* Efeitos do uso excessivo de telas no neurodesenvolvimento de crianças e adolescentes: o que diz a literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences,** v. 7, p. 1956-1964, 2025.

MANZANILLA, Zuriel et al. Uso de equipos electrónicos y sus consecuencias en la población infanto-juvenil: revisión bibliográfica actualizada. **Revista Médica del Maule,** v. 40, n. 1, p. 55-62, 2025. Disponível em: https://www.revmedmaule.cl/wp-content/uploads/2025/05/VOL40_N1_9-Uso-de-Equipos-Electronicos-y-sus-consecuencias-en-la-poblacion-infanto-juvenil-Revision-bibliografica-actualizada.pdf.

MARCIANO, Laura *et al.* Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Public Health,** v. 9, art. 793868, 2022. DOI: 10.3389/fpubh.2021.793868. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868.

MORATTI, Edna. O uso de telas na adolescência: um panorama dos principais impactos no desenvolvimento e bem-estar. **Ciências da Saúde,** v. 29, abr. 2025.

MUÑOZ REYES, Gonzalo. Uso de redes sociales y depresión adolescente: ¿relación causal o asociación? Revisión del tema. **Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia,** v. 35, n. 2, p. 18-27, 2024. Disponível em: https://www.sopnia.com/revistas/volumen-35-n-2-agosto-2024/.

MUPPALLA, Sudheer *et al.* Effects of excessive screen time on child development: an updated review and strategies for management. **Cureus,** v. 15, n. 6, p. 1-5, 2023.

NADADOR-MONCAYO, Lucía et al. Riesgos asociados al uso de las tecnologías en adolescentes: una revisión sistemática. **Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud,** v. 23, n. 1, p. 1-19, 2025. DOI: 10.11600/rlcsnj.23.1.6692. Disponível em: https://doi.org/10.11600/rlcsnj.23.1.6692.

NUNES, Paula *et al.* Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva,** Rio de Janeiro, v. 26, n. 7, p. 2749-2758, jul. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças com menos de 5 anos de idade. Tradução Edina Maria de Camargo e Ciro Romelio Rodriguez Añez. Brasília: **Organização Mundial da Saúde,** 2020.

PANJETI-MADAN, Vaishnavi et al. Impact of screen time on children's development: cognitive, language, physical, and social and emotional domains. **Multimodal Technologies and Interaction,** v. 7, n. 52, p. 1-30, 2023.

PLACKETT, Ruth et al. The longitudinal impact of social media use on UK adolescents' mental health: longitudinal observational study. **Journal of Medical Internet Research,** v. 25, e43213, 2023. DOI: 10.2196/43213. Disponível em: https://doi.org/10.2196/43213.

QI, Jingbo et al. Screen time among school-aged children of aged 6-14: a systematic review. **Global Health Research and Policy,** v. 8, n. 12, 2023.

ROTHER, Edna. Revisão narrativa vs revisão sistemática. **Acta Paulista de Enfermagem,** v. 20, n. 2, p. vii-viii, 2007.

SAMPAIO, Rosana et al. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia,** v. 11, n. 1, p. 83-89, 2007.

SANTOS, Renata *et al.* The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. **BMC Psychology,,** v. 11, n. 127, p. 1-21, 2023.

SHIFERAW, Blen *et al.* Impact of digital addiction on youth health: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Behavioral Addictions,** v. 14, n. 3, p. 1129-1158, 2025. DOI: 10.1556/2006.2025.00081. Disponível em: https://doi.org/10.1556/2006.2025.00081.

SIDIQ, Mohammad *et al.* Screen time exposure and academic performance, anxiety, and behavioral problems among school

children. **PeerJ,** v. 13, e19409, 2025.

SILVA, Natália *et al.* Electronic media and symptoms of inattention/hyperactivity among children/adolescents during the COVID-19 pandemic. **Psicologia: Teoria e Prática,** v. 25, n. 3, ePTPHD14855, 2023. DOI: 10.5935/1980-6906/ePTPHD14855.en. Disponível em: https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPHD14855.en.

TANG, Samantha. *et al.* The relationship between screen time and mental health in young people: a systematic review of longitudinal studies. **Clinical Psychology Review,** v. 86, art. 102021, 2021. DOI: 10.1016/j.cpr.2021.102021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021

VALKENBURG, Patti et al. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. **Current Opinion in Psychology,** v. 44, p. 58-68, 2022. DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017.

VASCONCELOS, Beatriz et al. Influências do tempo de tela na qualidade de vida infantil. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde,** Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 803-819, 2024. DOI: 10.29397/reciis.v18i4.4088. Disponível em: https://doi.org/10.29397/reciis.v18i4.4088.

---

[1] Graduação em Medicina em andamento (ingressou em 2023) pela Faculdade Santo Agostinho de Vitória da Conquista (FASAVIC). Experiência em liderança estudantil, atuando como líder de turma por dois períodos. Participou do Intermed Bahia 2023. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Graduação em Medicina em andamento pela Faculdade de Medicina Santo Agostinho (FASA). Ingressou em 2023.2 com previsão de conclusão para 2029. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[3] Graduação em Medicina em andamento (ingressou em 2023) pela Faculdade Santo Agostinho (FACSA). Presidente (2 semestres) e Diretor de Ensino (1 semestre) da Liga Acadêmica de Farmacologia Médica Aplicada à Clínica (LAFMAC). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[4] Graduação em Medicina em andamento (6º período) pela Faculdade de Saúde Santo Agostinho de Vitória da Conquista. Atuou como monitor no módulo de Habilidades e Atitudes Médicas I. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[5] Graduação em Nutrição pela Universidade Federal da Bahia (UFBA, 2012). Mestrado (2015) e Doutorado (2022) em Ciências Fisiológicas pelo Programa Multicêntrico de Pós-Graduação da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Atuação Profissional Acadêmica: Professora auxiliar e tutora do curso de Medicina da Faculdade Afya Vitória da Conquista (BA), atuando também como especialista nacional do eixo de Sistemas Orgânicos Integrados (SOI) e especialista local do eixo de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE). Integra o Núcleo Docente Estruturante (NDE) e o Núcleo de Apoio Pedagógico e Experiência Docente (NAPED) da instituição. Membro associado da Sociedade Brasileira de Fisiologia (SBFis) desde 2015. Áreas de Pesquisa e Atuação: Especialista nas áreas de Fisiologia Humana, Fisiologia do Exercício e Fisiologia Renal/Pancreática. Desenvolve pesquisas experimentais com ênfase em diabetes mellitus, exercício físico, hipertensão,

obesidade e menopausa. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail