

## Impactos do uso excessivo de telas em crianças e adolescentes: Consequências psicossociais e psicomotoras a longo prazo

*Impacts of excessive screen use on children and adolescents: Consequences long-term Psychosocial and Psychomotor*

Sara Maria do Nascimento Brito<sup>1</sup>, Lara Beatriz de Sá Alencar<sup>2</sup>, Cleber Queiroz Leite<sup>3</sup>

### RESUMO

Este estudo revisa os impactos do uso excessivo de telas em crianças e adolescentes, com ênfase nas consequências psicossociais e psicomotoras a longo prazo. Realizou-se uma revisão integrativa nas bases de dados National Library of Medicine (PubMed) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), considerando artigos publicados entre 2021 e outubro de 2024. Os termos-chave incluíram “tempo de tela”, “desenvolvimento infantil” e “crianças e adolescentes”. Entre os principais achados, observou-se que a exposição prolongada a telas pode afetar negativamente o desenvolvimento social, emocional e motor de crianças e adolescentes, aumentando o risco de problemas como ansiedade, depressão, distúrbios do sono, obesidade e déficits de linguagem e habilidades motoras. Na primeira infância, essa exposição mostrou-se associada a atrasos na fala, redução na interação social e alterações no desenvolvimento neuropsicomotor. Em adolescentes, o uso excessivo foi relacionado ao sedentarismo, ao desempenho acadêmico prejudicado e a problemas de saúde mental. Contudo, o uso moderado e controlado de mídias, especialmente com conteúdos educativos, pode trazer benefícios ao desenvolvimento cognitivo e social.

**Palavras-chave:** Tempo de tela. Desenvolvimento Infantil. Criança. Adolescente.

### ABSTRACT

This study reviews the impacts of excessive screen use on children and adolescents, with an emphasis on long-term psychosocial and psychomotor consequences. An integrative review was carried out in the PubMed and LILACS databases, considering articles published between 2021 and October 2024. Key terms included “screen time”, “child development” and “children and adolescents”. Among the main findings, it was observed that prolonged exposure to screens can negatively affect the social, emotional and motor development of children and adolescents, increasing the risk of problems such as anxiety, depression, sleep disorders, obesity and language and skill deficits. In early childhood, this exposure was associated with speech delays, reduced social interaction and changes in neuropsychomotor development. In adolescents, excessive use has been linked to a sedentary lifestyle, impaired academic performance and mental health problems. However, moderate and controlled use of media, especially with educational content, can bring benefits to cognitive and social development.

**Keywords:** Screen time. Child Development. Child. Adolescent.

<sup>1</sup>Graduanda em Medicina, Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida (FESAR). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9652-1526>. E-mail: [sm8brito@gmail.com](mailto:sm8brito@gmail.com)

<sup>2</sup>Graduanda em Medicina, Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida (FESAR). ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2457-2188>. E-mail: [larabeatrizsaalencar@gmail.com](mailto:larabeatrizsaalencar@gmail.com)

<sup>3</sup>Médico. Centro Universitário São Lucas (UNISL). Porto Velho/RO – Brasil. Professor do Curso de Medicina da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida (FESAR). Mestrando em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS), Universidade Federal do Tocantins (UFT) – Palmas/Tocantins-Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7847-116>. E-mail: [cleberqueiroz05@hotmail.com](mailto:cleberqueiroz05@hotmail.com)

## 1. INTRODUÇÃO

O tempo de tela, compreendido como o tempo total pelo qual a criança permanece exposta a todas as telas, tem aumentado, revelando que a média de exposição é superior ao tempo recomendado<sup>1</sup>. Tanto no Brasil quanto em outros países, são emitidas várias orientações de instituições privadas e públicas alertando sobre os riscos do uso excessivo de telas e sugerindo moderação<sup>2,3</sup>. Ainda, dados da Sociedade Brasileira de Pediatria revelam riscos para transtornos mentais e problemas comportamentais, conforme os critérios atuais do CID-11 sobre dependência digital<sup>2</sup>.

Há evidências de alta exposição de crianças às telas no período da primeira infância<sup>1</sup>, contribuindo com estudos que afirmam que a interação precoce com a mídia afeta negativamente os domínios do desenvolvimento infantil<sup>4</sup>. De acordo com a American Academy of Pediatrics (AAP), a recomendação é de que o tempo de exposição de crianças à tela não ultrapasse 2 horas por dia, com conteúdos educativos e adequados para a faixa etária<sup>1</sup>. Sendo assim, fatores de risco estão relacionados a esse cenário, entre os quais se destacam a redução do tempo de interação social e familiar, problemas com a saúde mental, distúrbios de sono, bem como a probabilidade de desenvolver obesidade e maior pressão arterial<sup>1,5</sup>.

De acordo com um estudo realizado nos Estados Unidos em 2019, o tempo que as crianças passam usando mídia aumentou 32% nas últimas duas décadas, e uma pesquisa nacional apontou que o tempo médio de tela para crianças em um ambiente de criação centrado na mídia supera em 4 horas por dia<sup>4</sup>. É importante ressaltar que a Sociedade Brasileira de Pediatria expõe que as principais alterações de comportamento e de saúde de crianças e adolescentes na era digital, descritas na literatura científica, estão frequentemente associadas entre si e consideradas de etiologia multifatorial, ao se relacionar com o uso precoce e excessivo das tecnologias da informação e comunicação (TICs)<sup>2</sup>.

Diante dessa perspectiva, considerando a influência entre o uso excessivo da mídia por crianças e adolescentes sobre os domínios do desenvolvimento, nota-se relevância na análise das recentes evidências científicas para compreender seus efeitos a longo prazo. Dessa forma, o objetivo da presente revisão integrativa consiste em descrever as consequências do uso excessivo de telas no desenvolvimento psicossocial e psicomotor de crianças e adolescentes.

## 2. METODOLOGIA

O estudo em evidência é uma revisão integrativa, que reúne e analisa conhecimentos teóricos e práticos da literatura sobre o uso excessivo de telas e seus impactos em crianças e adolescentes. Esse método busca avaliar informações de estudos já publicados, consolidando e sintetizando dados para gerar descrições de novas perspectivas com base em achados anteriores.

A estrutura da revisão consistiu em várias etapas: definição da pergunta de pesquisa, pesquisa em base de dados, categorização dos estudos, avaliação, leitura e interpretação dos resultados e síntese do conhecimento.

A pergunta norteadora foi formulada integrando as palavras-chave, com o intuito de facilitar a localização dos estudos existentes nas bases de dados: **“De que maneira o uso excessivo de telas afeta o desenvolvimento psicossocial e psicomotor de crianças e adolescentes a longo prazo?”**.

Para a coleta dos artigos na literatura, foram utilizadas as bases de dados National Library of Medicine (PubMed) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os descritores e palavras-chave foram selecionados a partir dos Descritores de Ciências em Saúde (DECS). Durante a busca, os descritores foram combinados utilizando os operadores booleanos “AND”. O quadro 1 apresenta os descritores empregados neste estudo e suas respectivas combinações de busca.

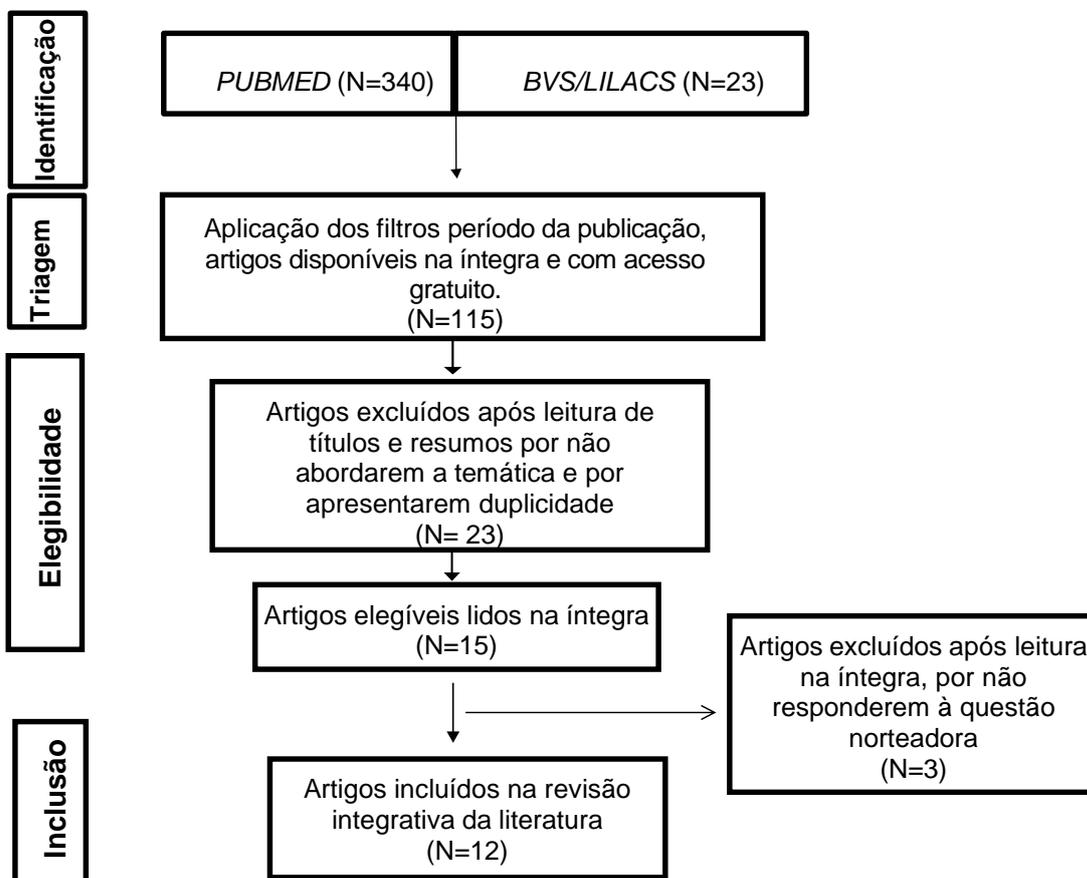
**Quadro 1.** Bases de dados, descritores e cruzamentos para busca

<b>PUBMED E LILACS</b>	
I-	“Excessive screen use” AND “Children” AND “Adolescent”
II-	“Uso excessivo de tela” AND “Crianças” AND “Adolescentes”

**Fonte:** Autores (2024)

Além disso, os filtros foram aplicados para restringir a janela temporal ao período entre 2021 e outubro de 2024. Apenas foram considerados artigos que estivessem disponíveis na íntegra e de acesso gratuito. Após a aplicação dos filtros, realizou-se uma análise dos títulos e resumos para garantir a relevância em relação à temática. Por fim, foram lidos na íntegra os artigos selecionados, visando identificar aqueles que respondessem à pergunta norteadora do tema, conforme mostrado na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma “flowchart” PRISMA para seleção dos artigos incluídos na revisão integrativa.



Fonte: Autores da pesquisa, 2024. Adaptado de (MELNYK, FINEOUT-OVERHOLT, 2022).

Foram descartadas as publicações duplicadas nas bases de dados escolhidas, sendo selecionada uma e descartada a outra.

### 3. RESULTADOS

Após uma atenta verificação, a amostra desta pesquisa abrangeu 12 artigos no total. Foram destacados os seguintes aspectos: identificação, ano de publicação, título, objetivos do estudo e desfecho, com o intuito de alinhar o máximo possível ao tema tratado nesta revisão.

**Quadro 2.** Síntese dos estudos selecionados

IDENTIFICAÇÃO	ANO DE PUBLICAÇÃO	TÍTULO	OBJETIVOS	RESULTADOS
NOBRE et al. <sup>1</sup>	2021	Determining factors in children's screen time in early childhood.	O objetivo do presente estudo foi investigar os fatores determinantes no tempo de tela total, incluindo televisão e mídias interativas em crianças na primeira infância.	Como resultado verificou-se que 63% das crianças apresentaram tempo de tela superior a 2 horas/dia e que a televisão ainda é a principal responsável pela exposição das crianças às telas. Observou-se que o tempo de exposição à tela esteve positivamente associado aos recursos familiares, nível econômico e desenvolvimento da linguagem. Entretanto, apenas os dois últimos fatores explicaram o maior tempo de tela.
PEREIRA et al. <sup>12</sup>	2022	O SIGNIFICADO DO USO DE TELAS ENTRE ADOLESCENTES: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS	Compreender o significado do uso de telas atribuído pelos adolescentes.	Os significados atribuídos ao uso de telas estiveram relacionados à possibilidade de interação e praticidade por possibilitar a realização de várias atividades. Houve o reconhecimento que, diante do uso excessivo, é preciso ter momento distante da tela. Após a análise foram desveladas três categorias: 1. Tela é diversidade 2. Tela é interação, 3. É bom parar um pouco.
PANJETI-MADAN et al. <sup>5</sup>	2023	Impact of screen time on children's development: cognitive, language, physical, and social and emotional domains.	O artigo fornecer uma revisão do uso do tempo de tela e seu impacto em crianças em vários domínios de desenvolvimento: cognitivo, de linguagem, físico e socioemocional de crianças menores de oito anos.	As descobertas são mistas, pois há benefícios e desvantagens no uso da tecnologia, mas o tempo de tela em crianças requer observação e monitoramento controlados para um progresso sustentável aprimorado em todos os domínios de desenvolvimento. Recomendações específicas aconselham que o tempo de tela das crianças por dia seja limitado a zero minutos (min) (0–2 anos), <60 min (3–5 anos) e 60 min (6–8 anos).
RAMOS et al. <sup>4</sup>	2024	Atraso do desenvolvimento neuropsicomotor pelo uso excessivo de telas na infância.	O estudo tem o propósito de verificar como o uso excessivo de telas na infância pode retardar o atraso do desenvolvimento neuropsicomotor, elucidando seu impacto, 5 principalmente, na saúde psíquica das crianças, propiciando um aumento do índice de doenças como ansiedade, depressão, fobia social e atraso no desenvolvimento da fala.	Foi constatado que, nos últimos anos, as crianças têm, cada vez mais precocemente, o contato com dispositivos, tipo ecrã ou tela, o que vem proporcionando um aumento, significativo, no retardo do desenvolvimento neuropsicomotor, evidenciado pelo atraso na fala, principalmente, e de problemas psicológicos, vivenciados por crianças e adolescentes que relatam um tempo de uso dos dispositivos maior do que o recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), como: altas taxas de depressão, ansiedade e distúrbios do sono.

COSTA et al. <sup>2</sup>	2024	Consequências do uso excessivo das telas por crianças e adolescentes brasileiras: uma revisão integrativa.	O presente estudo foi traçado sob a questão norteadora "Quais as consequências do uso excessivo de telas para crianças e adolescentes do Brasil?". A importância deste estudo reside na sintetização dos estudos atuais presentes na literatura online para subsídio de intervenção de saúde com foco no problema por ele abordado.	O uso excessivo das telas pode ter repercussões sobre a saúde física, mental, no desenvolvimento infantil e nos hábitos de vida.
VASCONCELOS et al. <sup>3</sup>	2023	O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças: uma revisão sistemática.	Investigar o impacto da exposição excessiva às telas no desenvolvimento neuropsicomotor e social das crianças, com o intuito de contribuir com a produção de conhecimento sobre o assunto, facilitando, assim, a compreensão e a análise dos efeitos gerados pela inserção da tecnologia na infância, bem como as possíveis consequências associadas ao seu uso indiscriminado, evidenciando, pois, a necessidade do uso consciente desses aparatos tecnológicos pelo público infantil.	Verificou-se que experiências recebidas durante a primeira infância são decisivas para o desenvolvimento completo das capacidades das crianças, já que é um período de intensa plasticidade cerebral.
RODRIGUES et al. <sup>11</sup>	2024	Associação entre uso de tela, nível de atividade física e qualidade de sono em alunos do ensino médio.	Analisar a relação entre o tempo de tela, nível de atividade física e qualidade de sono entre escolares do ensino médio.	Os homens mostraram um score de atividade física maior do que as mulheres, o tempo de tela foi maior no grupo dos sedentários do que os fisicamente ativos, o grupo com boa qualidade mostrou um score de atividade física maior do que o grupo com pobre qualidade de sono, dos 86 alunos sedentários, 10 tinham boa qualidade de sono, dos 14 alunos ativos fisicamente só 1 tinha qualidade de sono pobre. Foi possível evidenciar que o tempo de tela acarreta risco prejudiciais à saúde dos adolescentes, tanto na inatividade física quanto na qualidade de sono.
JACINTO et al. <sup>7</sup>	2024	Impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos associados à neuroplasticidade infantil.	Compreender se o uso excessivo de telas altera a neuroplasticidade em crianças.	Apesar de não ser recomendado o uso de telas para crianças, existem cargas-horárias, que se não respeitadas, levam a danos na região frontal do cérebro, na região da inteligência e do raciocínio lógico. Além disso, o uso exacerbado de telas pode resultar em problemas de comunicação, danos à atividade das faculdades mentais e surgimento precoce de doenças neurodegenerativas como demência.

PIMENTEL et al. <sup>8</sup>	2024	Os efeitos do uso excessivo de telas digitais no desenvolvimento psiquiátrico infantil.	Evidenciar a inserção das tecnologias em sua relação com a infância na atualidade e, com isso evidenciaríamos comportamentos patológicos no uso excessivo das tecnologias digitais na infância.	O uso precoce do tempo de tela em excesso e de forma demasiada pelas crianças podem influenciar no aparecimento de problemas futuros de transtornos de atenção e hiperatividade e com isso podendo afetar o desenvolvimento infantil da criança.
BARRETO et al. <sup>6</sup>	2023	Os impactos do tempo de tela no desenvolvimento infantil.	Verificar os impactos do uso de telas em crianças de 0 a 6 anos de idade.	A exposição precoce e extensa frente às telas pode causar dificuldades na socialização, baixo desempenho escolar, transtorno de sono e alimentação, problemas visuais, sedentarismo, obesidade infantil que se relaciona à diabetes e problemas cardiovasculares.
SANTOS et al. <sup>13</sup>	2023	The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review	Levantar evidências que pudessem aumentar o conhecimento sobre as interações que os adolescentes estabelecem com as telas, o que pode ter potencial aumento aditivo no tempo de exposição e efeito na saúde mental desta população.	O dispositivo mais usado pelos adolescentes foi o smartphone e o uso durante a semana foi associado à diminuição do bem-estar mental. O uso de mídia social foi negativamente associado ao bem-estar mental e, em meninas, associado a maior risco de depressão.
MASSARONI V et al. <sup>9</sup>	2023	The Relationship between Language and Technology: How Screen Time Affects Language Development in Early Life-A Systematic Review.	Explorar a literatura disponível relacionada ao impacto do tempo de tela no desenvolvimento da linguagem infantil.	O tempo prolongado de tela e a exposição a telas nos primeiros 2 anos de vida podem afetar negativamente o desenvolvimento da linguagem e as habilidades de comunicação, em termos de compreensão e alcance do vocabulário. Além disso, a superexposição a telas nos primeiros anos pode afetar o desenvolvimento cognitivo geral, especialmente a atenção aos estímulos ambientais, experiências sociais, resolução de problemas e comunicação com outras pessoas, por exemplo, a alternância de ritmos e papéis em uma conversa.

Fonte: Autores da pesquisa, 2024.

Dessa maneira, 100% (12/12) dos artigos analisados abordaram de alguma forma os impactos relacionados ao uso excessivo de telas por crianças e adolescentes e suas consequências a longo prazo no desenvolvimento psicossocial e psicomotor.

A intensa exposição ao uso de telas no período da primeira infância, fase compreendida entre 0 e 6 anos, é associado a maior prejuízo para o desenvolvimento psicossocial e psicomotor infantil. Em relação as consequências psicossociais se destacam os distúrbios de interação social, danos nos domínios da linguagem, principalmente o atraso na fala, diminuição da qualidade dos vínculos afetivos e implicações negativas no processo

de desenvolvimento de regulação das emoções. As consequências psicomotoras incluem limitações em atividades que exigem a habilidade motora fina, devido menor interação com brinquedos físicos, redução do nível de atividade física, instabilidade postural e agravos na percepção espacial, que integra a compreensão de espaço e de movimento.

O convívio precoce e o uso excessivo de mídias também implicam negativamente no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças, causando atrasos na motricidade, distúrbios de sono, alterações de comportamento, problemas relacionados a alimentação saudável, dificuldades de atenção e déficits na interação social e na cognição. No entanto, também se refere que nesse período, a interação cautelosa e equilibrada entre o conteúdo da mídia e a criança contribuam de maneira positiva para áreas do desenvolvimento cognitivo, motor, linguístico e social.

Aos adolescentes que fazem o uso demasiado de telas, os impactos negativos estão relacionados a distúrbios do sono, que incluem insônia e sono de baixa qualidade, o sedentarismo, que contribui para problemas de saúde física, como a obesidade, prejuízos na interação social, no desempenho acadêmico e problemas de saúde mental, os quais incluem irritabilidade, ansiedade e depressão. No entanto, quando o tempo e o conteúdo adequado são fornecidos para esse público, dentro de um ambiente controlado e não centrado na mídia, impactos positivos podem ser descritos, como a ampliação da socialização, desenvolvimento de habilidades e estímulo a criatividade.

## 4. DISCUSSÃO

A primeira infância abrange o período que se estende desde o nascimento até o sexto ano de vida. Esta fase é fundamental para a ocorrência das mais significativas transformações no nível de maturação cerebral, resultando em alterações biológicas e psicossociais que promovem o desenvolvimento nos domínios psicomotor, afetivo-social e cognitivo<sup>4</sup>. Ademais, o desenvolvimento infantil é influenciado por diversos fatores, incluindo o ambiente, a interação social, os vínculos afetivos, os cuidados com a saúde, a curiosidade intrínseca da criança e a presença de estímulos, como a aprendizagem por meio do brincar<sup>1,3,5</sup>.

Aos 24 meses de idade, os marcos relacionados à cognição, à percepção sensorial e à motricidade atingem seu ápice. Isso se deve a contínua mielinização e organização sináptica, que contribuem para o intenso aprendizado nessa fase<sup>2,3</sup>. Essas mudanças

cerebrais criam a base para o desenvolvimento contínuo das habilidades cognitivas, motoras e emocionais que se aprimoram ao longo da infância<sup>3,6</sup>. Ao longo dos três primeiros anos de vida, observa-se um aumento da neuroplasticidade, que é definida como a capacidade do cérebro de se remodelar em resposta às experiências vividas. Assim, instala-se a presença de emoções complexas, bem como o desenvolvimento da capacidade de compreensão e raciocínio<sup>7</sup>.

Nesse contexto, os primeiros anos de vida constituem uma fase crítica na qual são estabelecidas as bases para o aprendizado e o desenvolvimento de habilidades psicossociais e psicomotoras. Contudo, a exposição precoce e excessiva às mídias, seja de forma ativa ou passiva, pode resultar em um quadro de vulnerabilidade e em atrasos nos domínios do desenvolvimento infantil com repercussões a longo prazo<sup>3,5,6</sup>.

As mídias interativas, como tablets, smartphones e e-books, reagem às ações do usuário, promovendo diálogo e participação, o que possibilita à criança uma interação direta com o conteúdo por meio da tela sensível ao toque<sup>2</sup>. Estudos indicam que o uso adequado dessas mídias pode favorecer a aprendizagem e contribuir para o desenvolvimento cognitivo, linguístico e motor fino infantil<sup>3</sup>. Em contrapartida, a exposição excessiva às mídias não interativas, como a televisão, associa-se a atrasos no desenvolvimento da linguagem, sedentarismo, falta de estímulo à criatividade e dificuldade de interagir socialmente<sup>8,9</sup>.

Conforme as recomendações emitidas no Manual de Orientação pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) em 2024, é fortemente desaconselhada a introdução do uso de telas nos hábitos de crianças menores de 2 anos. Para crianças na faixa etária de 2 a 5 anos, sugere-se que o tempo de exposição a dispositivos eletrônicos seja restrito a 1 hora diária, sob a supervisão de um responsável. Já na faixa de 6 a 10 anos, o tempo de uso deve ser limitado entre 1 a 2 horas por dia. Para os adolescentes, o tempo ideal deve ser de 2 a 3 horas diárias. Além disso, não deve ser encorajado o uso de telas durante as refeições e recomenda-se que a desconexão ocorra de 1 a 2 horas antes de dormir, independentemente da faixa etária<sup>2,10</sup>.

Apesar das recomendações supracitadas, as crianças são submetidas cada vez mais a interação antecipada e excessiva com equipamentos eletrônicos em diferentes ambientes de socialização, com o intuito de distraí-las e acalmá-las<sup>4</sup>. No entanto, nessa fase inicial de desenvolvimento é fundamental que os estímulos sejam recebidos de forma ativa, como brincar ao ar livre e participar de atividades em grupo<sup>1</sup>.

Essa exposição prolongada e passiva a telas resulta, frequentemente, em atrasos na linguagem e nas habilidades de comunicação, comprometendo a cognição, a motricidade e a interação social com familiares e responsáveis<sup>2</sup>. Além disso, essa prática altera a rotina diária e interfere na produção de hormônios relacionados ao crescimento físico e mental, afetando a dinâmica do sono contribuindo para o surgimento de distúrbios de sono e risco de transtornos mentais prévios<sup>8,9</sup>.

Um estudo de 2021 com 180 crianças entre 24 e 42 meses revelou que mais de 90% estavam exposta a telas. A maior parte tinha acesso à televisão, enquanto um número significativo utilizava smartphones e tablets, e poucos jogavam videogames. Além disso, muitas crianças passavam mais de 2 horas diárias em frente às telas, com a televisão sendo a mídia mais comum<sup>1</sup>. Essa situação levanta preocupações sobre os impactos potenciais dessa exposição no desenvolvimento infantil e na saúde. Sobre os fatores determinantes no tempo de tela, a mesma pesquisa constata que, à medida que aumentam os recursos familiares, o nível socioeconômico e o desenvolvimento da linguagem, também aumentam as chances de terem maior exposição às telas<sup>1,3</sup>.

Quando o tempo de exposição excede os limites recomendados para cada faixa etária, ocorrem danos na região frontal do cérebro, além de mudanças na substância branca e na massa cinzenta<sup>7</sup>. Isso compromete a neuroplasticidade, o controle cognitivo, a memória e a atenção, aumentando futuramente o risco de desenvolvimento de transtornos como o déficit de atenção e hiperatividade, além de outras questões de saúde mental<sup>8</sup>. Crianças expostas a conteúdos de animação, em particular, tendem a apresentar uma diminuição na percepção sensorial auditiva e visual, o que impacta negativamente as redes neuronais. A longo prazo, isso pode levar a alterações nas funções mentais e a um maior risco precoce de doenças neurodegenerativas, como a demência<sup>9</sup>.

Entre crianças de 5 a 18 anos, o tempo demasiado de exposição aos dispositivos eletrônicos impacta o desenvolvimento psicomotor e agrava os sintomas de ansiedade e depressão<sup>4,8</sup>. Esses transtornos psíquicos estão associados a estímulos contínuos e imediatos, que sobrecarregam as funções cognitivas e dificultam o bem-estar social, frequentemente dependente da interação presencial e da atividade física<sup>5</sup>. Esse cenário fomenta comparações sociais e a necessidade de estar sempre conectado, o que pode resultar em dependência digital, distúrbios do sono, sedentarismo e problemas alimentares. Ademais, os vínculos afetivos tornam-se mais voláteis devido à prevalência das interações

---

virtuais em detrimento das relações físicas, contribuindo para o aumento dos transtornos mencionados<sup>8,11</sup>.

No período da adolescência, entre 10 e 19 anos (OMS), há uma intensa interação com os aparelhos eletrônicos e as mídias, que possuem diferentes percepções e significados para esse público<sup>12</sup>. Considera-se que essas mídias desempenhem um papel no estilo de vida e nos hábitos dos adolescentes, impactando a postura corporal, a alimentação, a relação com a atividade física e o sono<sup>2,11</sup>. Estudos indicam, ainda, que o tipo, uso e conteúdo da tela interferem significativamente na condição mental desses jovens<sup>13</sup>. No entanto, deve-se levar em conta que múltiplas variáveis contribuem sobre os prejuízos e benefícios da interação dos adolescentes com as telas, não somente o tempo de exposição<sup>12</sup>.

O excesso do tempo de tela no cotidiano dos adolescentes afeta os padrões de comportamento e reflete de maneira negativa em diversos aspectos de sua saúde, ocasionando problemas físicos, mentais e emocionais<sup>10,12</sup>. É fundamental destacar que os hábitos de risco resultantes do uso inadequado das mídias estão sendo associados a fatores que contribuem para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), frequentemente observadas em indivíduos de idade avançada, mas que já estão se manifestando na juventude, com repercussões na fase adulta<sup>2</sup>.

O tempo de exposição recomendado aos adolescentes pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) é de até três horas diárias sob pena de prejuízos ao desenvolvimento em todos os seus aspectos<sup>2,10</sup>. No entanto, essa recomendação é frequentemente negligenciada pelos jovens e seus responsáveis<sup>3</sup>. A Academia Americana de Pediatria (AAP) orienta de maneira semelhante e recomenda que os adolescentes precisam garantir que a mídia não substitua atividades essenciais, como a prática de exercícios, o sono, momentos de qualidade com a família e períodos sem interação com dispositivos eletrônicos<sup>5,11</sup>.

As orientações sobre o uso de mídia para crianças visam promover hábitos saudáveis e mitigar impactos negativos, contribuindo para o desenvolvimento geral e o bem-estar infantil e juvenil<sup>5,6</sup>. É importante que o uso correto da mídia seja incentivado e que as crianças cultivem práticas benéficas, como sono adequado, exercícios de engajamento social, brincar ao ar livre e praticar atividade física<sup>5</sup>. Os pais podem promover o uso positivo das telas da seguinte forma: limitar o tempo de exposição, definir o conteúdo, o tipo de mídia, observar o comportamento e os locais de uso dessa mídia, assistir com seus filhos

e os incentivar a consumir conteúdos educativos, além de encorajar a desconexão, incluindo momentos de vivência familiar e a prática de outras atividades longe das telas, como as brincadeiras ao ar livre<sup>5,13</sup>.

É fundamental a identificação, avaliação e diagnóstico do uso inadequado, precoce ou excessivo de tecnologias por crianças e adolescentes. Essa prática é essencial para implementar intervenções e tratamentos imediatos, prevenindo assim o aumento de transtornos físicos, mentais e comportamentais associados ao uso problemático e à dependência digital<sup>9,10</sup>.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando as descrições apresentadas, é notável que o uso excessivo de telas afeta o desenvolvimento psicossocial e psicomotor de crianças e adolescentes, com efeitos a longo prazo. Nesse sentido, promover o equilíbrio entre o conteúdo ofertado e o tempo de tela disponível pode determinar tanto repercussões positivas quanto negativas nos domínios mencionados. Dessa forma, as recomendações dispostas no estudo são fundamentais para o desenvolvimento saudável das habilidades mentais, sociais e motoras.

Diante disso, destaca-se que a intensa exposição de crianças a telas dispõe prejuízos no desenvolvimento mental, social e físico, como problemas na regulação emocional, fragilização dos vínculos afetivos, atraso na fala e dificuldades na socialização. Também ocorrem limitações na motricidade fina, redução da atividade física e dificuldades na percepção espacial. Nos adolescentes, essa prática está ligada a distúrbios do sono, sedentarismo, problemas na saúde postural e física, como obesidade, e impactos negativos na interação social, no desempenho acadêmico e condições mentais, como ansiedade e depressão.

No entanto, corresponder de forma cautelosa as variáveis exposição, conteúdo adequado e tempo de tela apropriado, promove benefícios para os domínios do desenvolvimento de crianças e adolescentes, como aumento da socialização, aprimoramento das habilidades de aprendizagem e estímulo à criatividade e a autopercepção. Torna-se necessário, então, estabelecer e aplicar limites de interação com as telas e adequar o uso das mídias para a construção de um ambiente de cuidado com a saúde das crianças e dos adolescentes.

## REFERÊNCIAS

1. Nobre JNP, Santos JN, Santos LR, Guedes S da C, Pereira L, Costa JM, et al. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. Ciênc saúde coletiva [Internet]. 2021Mar;26(3):1127–36. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.00602019>
2. Mateus M. Consequências do uso excessivo das telas por crianças e adolescentes brasileiras: uma revisão integrativa. Ufnbr [Internet]. 2021 [cited 2024 Oct 10]; Available from: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/58575>
3. Cavalcante L, Letícia Teixeira Santos, Pinto F, Rachel A. O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOMOTOR DE CRIANÇAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. Foco. 2023 Nov 16;16(11):e3308–8.
4. Ramos ETG, Moroni JTGN. Atraso do desenvolvimento neuropsicomotor pelo uso excessivo de telas na infância. dspaceuniceplacedubr [Internet]. 2024 Apr 24; Available from: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/2863>
5. Panjeti-Madan VN, Ranganathan P. Impact of Screen Time on Children’s Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional Domains. Multimodal Technologies and Interaction [Internet]. 2023 May 1;7(5):52. Available from: <https://www.mdpi.com/2414-4088/7/5/52>
6. De M, Barreto J, Soares Azevedo R, Alencar C, Alcione, Lima A. OS IMPACTOS DO TEMPO DE TELA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL THE IMPACTS OF SCREEN TIME ON CHILD DEVELOPMENT [Internet]. Available from: <https://saudeunifan.com.br/wp-content/uploads/2023/04/OS-IMPACTOS-DO-TEMPO-DE-TELA-NO-DESENVOLVIMENTO-INFANTIL.pdf>
7. Everson Izaquiel Jacinto, Dias L, Eduardo Felipe Martins, do I, Rayanne Andrade Rezende, Jalsi Tacon Arruda. Impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos associados à neuroplasticidade infantil. Revista Educação em Saúde [Internet]. 2024;12:84–90. Available from: <https://revistas.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/7437>
8. Pimentel LP. OS EFEITOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS DIGITAIS NO DESENVOLVIMENTO PSIQUIÁTRICO INFANTIL. Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida [Internet]. 2024 Apr 1;16(2):8–8. Available from: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1822>
9. Massaroni V, Delle Donne V, Marra C, Arcangeli V, Chieffo DPR. The Relationship between Language and Technology: How Screen Time Affects Language Development in Early Life—A Systematic Review. Brain Sciences [Internet]. 2024 Jan 1;14(1):27.
10. SBP- Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação #MenosTelas #MaisSaúde Atualização 2024. 13AD [cited 20AD Oct 24]. Available from: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/24604c-MO\\_MenosTelas\\_MaisSaude-Atualizacao.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO_MenosTelas_MaisSaude-Atualizacao.pdf)

11. Rodrigues EBD, Santos RS dos, Silva RL da, Cordovil PBL, Mendes FJ da C, Sousa SB, et al. Associação entre uso de tela, nível de atividade física e qualidade de sono em alunos do ensino médio. Cuadernos de Educación y Desarrollo [Internet]. 2024 Jun 14 [cited 2024 Jul 26];16(6):e4480–0. Available from: <https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ced/article/view/4480/3437>
12. Pereira DR, Clementino MTR, Silveira EAA da, Moura WM, Pereira DR, Clementino MTR, et al. O SIGNIFICADO DO USO DE TELAS ENTRE ADOLESCENTES: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS. Ciência, Cuidado & Saúde [Internet]. 2022 [cited 2023 Jul 5];21. Available from: [http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-38612022000100215](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-38612022000100215)
13. Maria R, Camila Guimarães Mendes, Guilherme, Samara, Jean, Miranda, et al. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. BMC Psychology [Internet]. 2023 Apr 20;11(1). Available from: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01166-7>