



**IMPACTO DO USO DE TELAS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES:
UMA REVISÃO NARRATIVA**

**IMPACT OF SCREEN USE ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND
ADOLESCENTS: A NARRATIVE REVIEW**

**IMPACTO DEL USO DE PANTALLAS EN LA SALUD MENTAL DE NIÑOS Y
ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN NARRATIVA**

Data da submissão: 22/04/2026

Data de publicação: 22/05/2026

Marcelino Costa Sampaio

Médico - Pós Graduação em Psiquiatria
Instituição: Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC – BA)

Carolina Guimarães Herzog

Medicina
Instituição: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

Alexandre Perin Decol

Medicina
Instituição: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

Romário Lopes Ferreira

Medicina
Instituição: Universidad de La Integración de Las Américas (UNIDA)

Manuela Chinalli Vianna de Oliveira

Medicina
Instituição: Universidade do Oeste Paulista (UNOESTE), Faculdade de Medicina de Presidente Prudente (FAMEPP)

Mayra França Bendel

Medicina
Instituição: Universidade de Vila Velha

Judith Marques Duarte

Médica - Residência Médica em Pediatria e Neonatologia
Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

Paulo Rocha Neto

Mestrado em Saúde, Ambiente e Biodiversidade
Instituição: Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)

Luciana Marília Ferreira de Craveiro

Medicina
Instituição: Universidad de La Integración de Las Américas (UNIDA)



RESUMO

Introdução: O período da infância é vital para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional, e o excesso de tempo diante das telas pode prejudicar esses aspectos fundamentais. O uso prolongado de dispositivos digitais durante a infância e adolescência estão associados a diversos problemas de saúde, como obesidade, distúrbios do sono, dificuldades de aprendizagem e questões de saúde mental, incluindo ansiedade e depressão. **Objetivo:** Analisar o impacto do uso de telas na saúde mental de crianças e adolescentes. **Revisão Bibliográfica:** O desenvolvimento cognitivo e social pode sofrer influência pelo atraso no desenvolvimento da fala e linguagem de crianças que são expostas a telas por longos períodos na primeira infância. Nesse sentido, sabe-se que isso vai ocorrer pois o desenvolvimento mental e cerebral de qualquer criança é permeado por diferentes estruturas e regiões do cérebro que amadurecem com incentivos, tato, visuais, sons, olfato e, modelam a função dos ciclos neurobiológicos para a produção de neurotransmissores. Porém, quando expostas às telas por longos períodos acaba influenciando o atraso da fala e, com isso, o da cognição e socialização da criança. **Considerações finais:** Conclui-se que o tempo de tela acima das diretrizes recomendadas provoca em crianças e adolescentes malefícios consideráveis, como mais tempo inativo—prejudicando o tempo de atividades como o brincar, essenciais para o desenvolvimento infantil—estimulando obesidade e, mais tarde, na adolescência, sendo faíscas para má qualidade do sono, depressão e ansiedade.

Palavras-chave: Telas. Dispositivos Digitais. Primeira Infância. Adolescência.

ABSTRACT

Introduction: Childhood is a vital period for cognitive, social, and emotional development, and excessive screen time can harm these fundamental aspects. Prolonged use of digital devices during childhood and adolescence is associated with various health problems, such as obesity, sleep disorders, learning difficulties, and mental health issues, including anxiety and depression. **Objective:** To analyze the impact of screen use on the mental health of children and adolescents. **Literature Review:** Cognitive and social development can be influenced by delays in speech and language development in children exposed to screens for extended periods in early childhood. This is because the mental and brain development of any child is permeated by different brain structures and regions that mature with stimuli, touch, visuals, sounds, smell, and shape the function of neurobiological cycles for neurotransmitter production. However, prolonged exposure to screens can influence speech delays and, consequently, delays in the child's cognition and socialization. **Final considerations:** It is concluded that screen time exceeding recommended guidelines causes considerable harm to children and adolescents, such as increased inactive time—detrimental to activities like play, essential for child development—contributing to obesity and, later in adolescence, triggering poor sleep quality, depression, and anxiety.

Keywords: Screens. Digital Devices. Early Childhood. Adolescence.

RESUMEN

Introducción: La infancia es un periodo vital para el desarrollo cognitivo, social y emocional, y el tiempo excesivo frente a las pantallas puede perjudicar estos aspectos fundamentales. El uso prolongado de dispositivos digitales durante la infancia y la adolescencia se asocia con diversos problemas de salud, como obesidad, trastornos del sueño, dificultades de aprendizaje y problemas de salud mental, incluyendo ansiedad y depresión. **Objetivo:** Analizar el impacto del uso de pantallas en la salud mental de niños y adolescentes. **Revisión de la literatura:** El desarrollo cognitivo y social puede verse afectado por retrasos en el desarrollo del habla y el lenguaje en niños expuestos a pantallas



durante periodos prolongados en la primera infancia. Esto se debe a que el desarrollo mental y cerebral de cualquier niño está impregnado por diferentes estructuras y regiones cerebrales que maduran con estímulos táctiles, visuales, auditivos y olfativos, y que dan forma a la función de los ciclos neurobiológicos para la producción de neurotransmisores. Sin embargo, la exposición prolongada a las pantallas puede influir en los retrasos del habla y, en consecuencia, en los retrasos en la cognición y la socialización del niño. Consideraciones finales: Se concluye que el tiempo frente a las pantallas que excede las recomendaciones causa un daño considerable a niños y adolescentes, como un mayor tiempo de inactividad —perjudicial para actividades como el juego, esenciales para el desarrollo infantil—, lo que contribuye a la obesidad y, posteriormente en la adolescencia, desencadena problemas de sueño, depresión y ansiedad.

Palabras clave: Pantallas. Dispositivos Digitales. Primera Infancia. Adolescencia.



1 INTRODUÇÃO

A incorporação gradual da tecnologia na rotina dos indivíduos ocorreu a partir do surgimento da internet, nos Estados Unidos, sendo um instrumento de notória importância para a evolução mundial (OLIVEIRA, et al., 2021). Com isso, nos tempos atuais, a tecnologia está presente no cotidiano de pessoas de diferentes idades, incluindo crianças, originando a chamada cyberinfância (NOBRE et al., 2021; OLIVEIRA, et al., 2021) trazendo com ela não apenas vantagens, mas também entraves que devem ser debatidos. Dessa forma, surgem diversos questionamentos sobre o uso de telas na infância, como o tempo de tela adequado e as consequências do uso.

Como resultado, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) determina que o tempo de exposição a dispositivos digitais devesse ser modificado de acordo com as faixas etárias, respeitando, assim, o correto desenvolvimento infantil. Portanto, a SBP indica que até os 2 anos a exposição às telas deve ser evitada e dos 2 aos 5 anos deve ser limitada a uma hora por dia (SBP, 2016). Todavia, o tempo de uso adequado muitas vezes não é respeitado, na prática, como visto em um estudo realizado em 2021, no qual foi constatado que mais de 60% das crianças utilizam telas eletrônicas por mais de duas horas ao dia (NOBRE et al., 2021).

Diante disso, o uso excessivo da tecnologia pode ter consequências negativas, principalmente durante a primeira infância, período que envolve os 6 primeiros anos de vida, etapa em que o ambiente social em que a criança se encontra cria experiências e estímulos imprescindíveis para o completo desenvolvimento de habilidades complexas necessárias ao desenvolvimento, como a interação sócio emocional (GONDIM, et al., 2022; TEIXEIRA, et al., 2016). Nesse sentido, os estímulos supracitados podem ser limitados, tanto em crianças como em jovens, justamente devido ao uso abusivo dos eletrônicos, que, por vezes, confina os indivíduos em seus próprios quartos (OLIVEIRA, et al., 2021), limitando a importante interação com o ambiente social.

O período da infância é vital para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional, e o excesso de tempo diante das telas pode prejudicar esses aspectos fundamentais. O uso prolongado de dispositivos digitais durante a infância e adolescência estão associados a diversos problemas de saúde, como obesidade, distúrbios do sono, dificuldades de aprendizagem e questões de saúde mental, incluindo ansiedade e depressão. Os dispositivos eletrônicos tornaram-se uma presença constante na vida das crianças desde a chamada primeira infância, faixa etária que compreende desde o nascimento até os seis anos de vida, desafiando os pais e educadores a equilibrar os benefícios da tecnologia com os riscos potenciais para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças. A fase inicial da infância é vista como o momento mais crucial para o desenvolvimento cerebral,



representando uma oportunidade crucial para o crescimento e desenvolvimento infantil saudável do ponto de vista neuropsicossocial. Portanto, é imperiosa a conscientização da sociedade sobre os diversos prejuízos para a saúde infantil, implicando em uma mudança social gradativa. Nesse contexto, o presente trabalho tem o objetivo de analisar a literatura científica sobre os malefícios do uso de telas eletrônicas na adolescência.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O desenvolvimento infantil é um campo complexo e multifacetado que abrange uma vasta gama de aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais. Compreender como as crianças crescem e se desenvolvem é crucial não apenas para pais e educadores, mas também para formuladores de políticas e profissionais de saúde. Diversas teorias têm sido propostas para explicar os processos que influenciam o desenvolvimento das crianças, e uma das mais influentes é a Teoria Bioecológica do Desenvolvimento, proposta por Urie Bronfenbrenner.

Caracterizado por mudanças progressivas e sequenciais que ocorrem desde o nascimento até a adolescência, as mudanças ocorridas no desenvolvimento infantil são influenciadas por uma combinação de fatores genéticos e ambientais. No início da vida, o desenvolvimento físico é bastante evidente com marcos como o engatinhar, andar e falar. Paralelamente, o desenvolvimento cognitivo e emocional também avança quando as crianças começam a compreender o mundo ao seu redor, desenvolver linguagem e formar vínculos emocionais. As interações sociais desempenham um papel fundamental no desenvolvimento infantil. Através de relações com pais, irmãos, colegas e outros adultos, as crianças aprendem normas sociais, valores e habilidades essenciais para a vida em sociedade. A qualidade dessas interações pode ter efeitos duradouros no desenvolvimento emocional e psicológico das crianças.

O desenvolvimento cognitivo e social pode sofrer influência pelo atraso no desenvolvimento da fala e linguagem de crianças que são expostas a telas por longos períodos na primeira infância. Nesse sentido, sabe-se que isso vai ocorrer pois o desenvolvimento mental e cerebral de qualquer criança é permeado por diferentes estruturas e regiões do cérebro que amadurecem com incentivos, tato, visuais, sons, olfato e, modelam a função dos ciclos neurobiológicos para a produção de neurotransmissores. Porém, quando expostas às telas por longos períodos acaba influenciando o atraso da fala e, com isso, o da cognição e socialização da criança (Rosa e Souza, 2021).



Muitos estudiosos da linguagem concordam que para haver o desenvolvimento da linguagem é necessária uma interação entre o que a criança transmite em termos de aspectos neurobiológicos e a essência dos estímulos que são proporcionados no meio social. No entanto, para que a criança atinja a habilidade de estabelecer diálogo, é fundamental passar por fases que precisam da interação com um adulto que permite o desenvolvimento da fase de especularidade, ou seja, o adulto tenta entender o que é expressado pela criança, e também a fase de reciprocidade, na qual o adulto não auxilie na fala da criança (Munhoz et al., 2022).

De acordo com um estudo realizado por Silva e Burnier (2023), crianças que utilizam telas pela manhã antes das aulas aumentam as chances de desenvolver desordens primárias na linguagem, além de danificar áreas de matéria cerebral branca que são responsáveis pela linguagem, processo de alfabetização e funções executivas no cérebro. Todavia, para contribuir com o desenvolvimento de crianças com transtornos ou mesmo que precisam de ajuda para estimular suas habilidades comunicativas, a terapia fonoaudiológica é capaz de ajudar no comportamento de desenvolvimento da linguagem dessas crianças que fazem uso excessivo de telas. Sendo assim, esse tema tem uma importância fundamental devido ao fato de que as crianças que demonstram um atraso no desenvolvimento da fala, possuem um elevado risco para o desenvolvimento de déficits de interação social e problemas comportamentais, emocionais e cognitivos no futuro (Lin et al., 2021).

Para a saúde ocular, o uso excessivo de telas, impacta em vários pontos negativos. O principal ponto negativo é que a criança ao escolher usar a tecnologia para brincar ao invés de brincadeiras tradicionais, ela está utilizando sua visão de perto na maior parte do tempo, isso contribui com prejuízos na visão. Pensando nisso, sabe-se que os dispositivos eletrônicos emitem uma luz azul violeta de maneira que o tempo de uso excessivo pode danificar as células da retina e causar perda de visão a longo prazo (Carneiro et al., 2023). Nesse sentido, os principais problemas oculares resultantes do uso exacerbado de telas incluem fadiga ocular, olho seco, irritação e miopia (Santos et al, 2024). O processo de miopia, que está aumentando consideravelmente em pacientes cada vez mais jovem, ocorre a partir de um repetitivo esforço visual para perto e que está relacionado ao uso de tecnologias de forma compulsiva (Moraes et al., 2022).

O sono adequado, na maioria das vezes, é difícil de se conseguir, mas é considerado de extrema importância para o funcionamento e o comportamento diário das crianças (Santos et al., 2024). No entanto, a luz azul-violeta, emitida por vários equipamentos eletrônicos, atinge a retina por causa da permissividade dos meios dióptricos à passagem da luz, com esses estímulos em



várias regiões cerebrais, inclusive a glândula pineal, faz com que haja a interrupção da produção do hormônio melatonina, responsável por regular o ciclo circadiano e é produzido na ausência de luz (Curvelo et al., 2024).

Em adolescentes, a prevalência do tempo excessivo de tela foi de 70,9%, perante a análise de 28 estudos realizada por Schaan et al (2019). Fortalecendo esse posicionamento, segundo o estudo Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC), realizado pelo IBGE em 2019, a utilização de internet por brasileiros com dez anos era de 78,3%, com o principal meio de uso sendo o telefone, por 98,6% desses jovens. Por essa mesma pesquisa do IBGE, é perceptível os menores percentuais de acesso nas regiões Norte (69,2%) e Nordeste (68,6%).

Desse modo, pode-se dizer que a condição socioeconômica tem impacto no tempo de tela e no acesso a eletrônicos de uma família. Em contrapartida, um estudo realizado com 98 crianças de idade entre 3 e 9 anos, divididas em dois grandes grupos, eutróficas (EUT) e com excesso de peso (EP), 70% das crianças com EP possuíam renda familiar menor que 5 salários mínimos e o excesso do tempo de tela foi detectado em 42,3% de todas as crianças, sendo 46,1% pertencentes ao grupo EP (Correita et al., 2020). Assim, a obesidade na infância também está relacionada com esses dois fatores. Um estímulo à obesidade atrelado ao tempo de tela é o consumo passivo de informações, o que pode influenciar as crianças e desbalancear seus hábitos saudáveis, já que foi observado, por exemplo, em 400 jovens australianos, entre 10 e 16 anos, um forte aumento de consumo de comidas não saudáveis e bebidas devido a comerciais na TV (Domingues-Montanari, 2017).

Juntamente do poder das propagandas, as telas exercem uma grande parcela de culpa no tempo de inatividade de crianças, como mostrado em um estudo transversal com 899 adolescentes (54,4% meninas), entre 15 e 18 anos, no Paraná, em que 83,2% foi classificado como insuficientemente ativos e 84,8% possuem elevado tempo de tela. Desse modo, houve também uma relação positiva entre ser do sexo feminino e insuficientemente ativo, levantando destaque para meninas promoverem mais atividade física (Piola et al., 2020).

Outra correlação possível de se fazer quanto à ansiedade e depressão em jovens é a ocorrência do cyberbullying nas redes sociais, que provocam vulnerabilidade no desenvolvimento social e emocional do indivíduo, juntamente à baixa autoestima, decaimento do desempenho acadêmico e absentismo escolar (De Oliveira Arruda & Mazzuco, 2022). Dessa forma, o distanciamento da interação com as telas e a conversão do tempo inativo em um momento de atividade física é apontado por reduzir a ansiedade em adolescentes (Oliva et al., 2021).



3 CONCLUSÃO

Diante do exposto, é possível concluir que o tempo de tela acima das diretrizes recomendadas provoca em crianças e adolescentes malefícios consideráveis, como mais tempo inativo — prejudicando o tempo de atividades como o brincar, essenciais para o desenvolvimento infantil — estimulando obesidade e, mais tarde, na adolescência, sendo faíscas para má qualidade do sono, depressão e ansiedade. Além disso, é possível determinar como a postura dos pais nessa situação é importante. Portanto, é necessária uma intervenção por parte dos responsáveis e um engajamento conjunto para realização de exercícios físicos, para diminuir o tempo inativo gerado pelas telas e promover uma rotina mais saudável do que aquela anteriormente executada, não somente para o bem estar físico da criança e adolescente, como também para sua plenitude mental ao realizar interações de lazer com outras pessoas, aprofundando os vínculos interpessoais, sendo possível usufruir da tecnologia sem fugir das diretrizes de recomendação.



REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Bianca Mendonça et al. Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. *Research, society and development*, v. 11, n. 8, p. e8511830515-e8511830515, 2022.
- ANTONIASSI, Sarina Giongo et al. Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 29, p. e00022023, 2024.
- ARRUDA, Nathalie Felix Soares et al. Os malefícios da utilização de telas eletrônicas na infância: uma revisão integrativa da literatura. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 7, n. 14, p. e14705-e14705, 2024.
- COSTA, Igor Martins et al. Impacto das Telas no Desenvolvimento Neuropsicomotor Infantil: uma revisão narrativa Impact of Screens on Child Neuropsychomotor Development: a narrative review. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 5, p. 21060-21071, 2021.
- COSTA, Marcos Mateus dos Santos. Consequências do uso excessivo das telas por crianças e adolescentes brasileiras: uma revisão integrativa. 2024.
- DE LIMA SILVA, Eduarda; DA SILVA, Luvanor Santana; DE ALMEIDA, Marcelus Brito. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E TEMPO DE TELA EM ADOLESCENTES: UM ESTUDO DE REVISÃO. *Revista Destaques Acadêmicos*, v. 17, n. 3, 2025.
- DE SOUZA, Sonimar; MARQUES, Kelin Cristina; REUTER, Cézane Priscila. Tempo de tela acima das recomendações em crianças e adolescentes: análise dos fatores nutricionais, comportamentais e parentais associados. *Journal of Human Growth and Development*, v. 30, n. 3, p. 363, 2020.
- LIMA, Maria Glória Guerra de. Influência do uso excessivo de telas no risco cardiovascular de adolescentes: revisão integrativa. 2023.
- PEREIRA, Kethlen Santos; RODRIGUES, Roger Giovane. IMPACTOS DO USO DE TELAS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: Uma Revisão Bibliográfica. 2024.
- PIOLA, Thiago Silva et al. Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2803-2812, 2020.
- SCHAAN, Camila W. et al. Prevalência de tempo excessivo de tela e tempo de TV em adolescentes brasileiros: revisão sistemática e metanálise. *Jornal de Pediatria*, v. 95, p. 155-165, 2019.
- TANA, Caroline Mundim; AMÂNCIO, Natália de Fátima Gonçalves. Consequências do tempo de tela na vida de crianças e adolescentes. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 1, p. e11212139423-e11212139423, 2023.
- TARGINO, Mayra Bezerra et al. Impacto do tempo de exposição às telas no comportamento alimentar de crianças e adolescentes com excesso de peso. *Gestão & Cuidado em Saúde*, v. 2, p. e13674-e13674, 2024.



TECO, Ingrid Ayana De Oliveira. Adolescência e o corpo em tela: subjetivação em tempos de hiperconectividade. Revista Peripherica, v. 1, n. 1, 2025.