



Saúde mental: os riscos em crianças e adolescentes pelo uso excessivo de telas: uma revisão integrativa

Luiza Lavynny Vieira Cruz¹; Camilla Lohanny Azevedo Viana²; Julicléia Oliveira da Silva³; Itamara Santos das Costas⁴; Ana Beatriz da Silva Mourão⁵

Como Citar:

CRUZ; Luiza Lavynny Vieira, VIANA; Camilla Lohanny Azevedo, DA SILVA; Julicléia Oliveira, DAS COSTAS; Itamara Santos, MOURÃO; Ana Beatriz da Silva. Saúde mental: os riscos em crianças e adolescentes pelo uso excessivo de telas: uma revisão integrativa. Revista Sociedade Científica, vol.7, n. 1, p.657-677, 2024. <https://doi.org/10.61411/rsc20248117>

DOI: 10.61411/rsc20248117

Área do conhecimento: Ciências da Saúde

Palavras-chaves: Crianças e Adolescentes, Saúde Mental, Tecnologia, Riscos psicológicos.

Publicado: 09 de fevereiro de 2024

Resumo

Este trabalho apresenta um estudo sobre a quantificação e verificação de perdas do princípio ativo no processo de manipulação de cápsulas de nimesulida, para isso foram utilizadas duas metodologias analíticas previstas na farmacopeia brasileira, a cromatografia líquida de alta eficiência e a espectrofotometria. Inicialmente foram obtidas três amostras de 100 mg do medicamento manipulado de farmácias diferentes, e então para poder quantificar o ativo na amostra foi utilizado o método de calibração externa com seis soluções padrões de diferentes concentrações. Todas as amostras analisadas apresentaram uma perda do princípio ativo, e duas se mostraram abaixo do teor mínimo permitido de 95% do teor do rótulo, indicando a necessidade de desenvolver técnicas para aprimorar o procedimento de manipulação e evitar essa perda que pode prejudicar o tratamento do paciente. Parte do tempo das crianças e adolescentes é passado usufruindo de tecnologia e internet no ambiente de refúgio. Esse comportamento algumas vezes resulta em um consumo abusivo. O objetivo é mapear as evidências científicas sobre os de adoecimento psicológico em crianças e adolescentes causado pelo uso excessivo de telas. Revisão integrativa da literatura, conforme o método de revisão proposto por Torres *et al.* (2020). Estabeleceu-se a pergunta norteadora “Quais os riscos psicológicos causados pelo uso excessivo de telas em crianças e adolescentes?”. A exploração na literatura foi conduzida nas 2 seguintes bases de dados BVS e PubMed com intervalo de publicação até setembro de 2023. Identificados 167 estudos encontrados, 09 foram selecionados para leitura na íntegra, resultando em uma amostra final de 06 artigos analisados. Os 06 estudos analisados foram publicados de 2019 a 2023 de âmbito nacional e internacional. Representando os resultados da pesquisa bibliográfica, sendo sua organização seguida pelos anos, autores e objetivos específicos. Exibem a importância do papel do profissional de enfermagem na assistência as crianças e adolescentes, bem como faz ser necessário adquirir conhecimentos e habilidades. Conclui-se que o uso excessivo de telas pode acarretar impactos adversos na saúde mental, tais como distúrbio do sono, ansiedade, depressão, experiência de suicídio, variações no estado de ânimo e dificuldade nas interações sociais. Os

¹Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão. Caxias-MA, Brasil ✉

²Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão. Caxias-MA, Brasil ✉

³Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão. Caxias-MA, Brasil ✉

⁴Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão. Caxias-MA, Brasil ✉

⁵Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão. Caxias-MA, Brasil ✉



indicados podem contribuir para definir limites planejados e promover alternativas elevadas.

Mental health: the risks to children and adolescents from the excessive use of screens: an integrative review

Abstract:

Part of children's and adolescents' time is spent using technology and the internet in their refuge environment. This behavior sometimes results in abusive consumption. To map the scientific evidence on psychological illness in children and adolescents caused by excessive use of screens. Integrative literature review, according to the review method proposed by Torres et al. (2020). The guiding question was "What are the psychological risks caused by the excessive use of screens in children and adolescents?". The literature was explored in the following 2 databases: VHL and PubMed, with a publication interval until September 2023. Identifying 167 studies found, 09 were selected for reading in full, resulting in a final sample of 06 articles analyzed. The 06 studies analyzed were published from 2019 to 2023 nationally and internationally. They represent the results of the bibliographic research, organized by year, author and specific objectives. They show the importance of the role of the nursing professional in caring for children and adolescents, as well as making it necessary to acquire knowledge and skills. It can be concluded that excessive use of screens can have an adverse impact on mental health, such as sleep disturbance, anxiety, depression, suicidal experiences, mood swings and difficulties in interactions.

Keywords: Children and Adolescents, Mental Health, Technology, Psychological Risks.



Salud mental: riesgos para niños y adolescentes del uso excesivo de pantallas: una revisión integradora

Resumen:

Parte del tiempo de los niños y adolescentes se dedica al uso de la tecnología e internet en su entorno de acogida. Este comportamiento a veces deriva en un consumo abusivo. Mapear la evidencia científica sobre la enfermedad psicológica en niños y adolescentes causada por el uso excesivo de pantallas. Revisión bibliográfica integradora, según el método de revisión propuesto por Torres et al. (2020). La pregunta guía fue "¿Cuáles son los riesgos psicológicos causados por el uso excesivo de pantallas en niños y adolescentes?". La búsqueda bibliográfica fue realizada en las siguientes 2 bases de datos: BVS y PubMed, con intervalo de publicación hasta septiembre de 2023. Identificados 167 estudios encontrados, 09 fueron seleccionados para lectura completa, resultando en una muestra final de 06 artículos analizados. Los 06 estudios analizados fueron publicados entre 2019 y 2023 a nivel nacional e internacional. Representan los resultados de la investigación bibliográfica, organizados por año, autor y objetivos específicos. Muestran la importancia del papel del profesional de enfermería en el cuidado de niños y adolescentes, así como la necesidad de adquirir conocimientos y habilidades. Se puede concluir que el uso excesivo de pantallas puede tener un impacto adverso en la salud mental, como alteraciones del sueño, ansiedad, depresión, experiencias suicidas, cambios de humor y dificultades en las interacciones.

Palabras clave: Niños y Adolescentes, Salud Mental, Tecnología, Riesgos Psicológicos.

1. Introdução



A internet é meio de constante uso por diferentes indivíduos, com uma crescente expansão, abrangendo uma diversidade de contextos culturais. Estabeleceu-se como uma ferramenta para buscar informações, comunicação interpessoal e influência social. A população tem manifestado uma apropriação crescente na internet, recorrendo com frequência em suas atividades diárias [1].

É interessante destacar que, em 2019, os dispositivos telefones celulares são os mais amplamente utilizados sendo adotado por 95% dos adolescentes que tem acesso a internet. Além disso, duas tendências notáveis sobre os dispositivos foram observadas: a diminuição do uso de computadores, de 44% em 2018, para 38% em 2019 e um aumento significativo pelo consumo de televisões como meio de conectar a internet, passando de 32% em 2018 para 43% em 2019 [2].

Nesse contexto, é importante ressaltar que a maioria da população tem acesso a internet e usa rede sociais. Conforme dados obtidos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), em 2019, aproximadamente 78,3% da população entre 10 anos ou mais, equivalente a 143,5 milhões de pessoas, utilizaram as redes sociais. Tendo um considerável aumento em comparação aos anos anteriores, sendo 64,7% em 2016, 69,8% em 2017, e 74,7% em 2018 [1].

Na circunstância atual, é notável os adolescentes estão sendo expostos cada vez mais recentemente aos dispositivos tecnológicos. Essa exposição precoce pode ser atribuída a várias razões, como a falta de tempo dos pais devido às demandas de trabalho, a pressão por desempenho acadêmico e as mudanças sociais em curso. A internet, como uma ferramenta onipresente, trouxe inúmeros benefícios e facilidades para a sociedade em geral. No entanto, quando seu uso ocorre de forma desenfreada e sem supervisão, principalmente o público infanto-juvenil, podem surgir diversos prejuízos [3].

É notório que parte do tempo dos adolescentes é passado usufruindo de tecnologia e internet no ambiente de refúgio. Esse comportamento algumas vezes



resulta em um consumo abusivo, causando consequências negativas e influência direta para a saúde e no desenvolvimento psicológico desses jovens [4].

Relatou que no século XXI, é notável o surgimento e a disseminação das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) que possui várias funções de ferramentas para facilitar a troca de informações e contribuem com a comunicação, principalmente devido a popularização da internet e de seus canais de comunicação, como as plataformas digitais [5].

Nas rotinas dos adolescentes, as tecnologias ocupam maior espaço nas suas vidas atualmente. É comum observar esse público usufruindo gradativamente dos dispositivos como smartphones, tablets, computadores e televisões, consumindo jogos, vídeos, rede sociais e outros meios. Algumas vezes, é proporcionada pelo pais e responsáveis, como método de interatividade [6].

As pesquisas relacionadas ao consumo de televisão e computadores, têm apresentado impacto prejudicial para o público infanto-juvenil, tanto a exposição excessiva, quanto aos conteúdos absorvidos. A mídia televisiva, colaboram para a formatação de opiniões, estimulando o consumismo, moldando conceitos e influenciando os comportamentos. No entanto, o uso frequente e prolongado de televisão, acarreta uma série de problemas escolares e na adolescência, incluindo distúrbios do sono, isolamento, dificuldade acadêmicas e até mesmo distúrbios de atenção [7].

Destacam que uso de vídeo games e outras telas, carregam uma série de preocupações, incluindo atraso no desenvolvimento da comunicação, dificuldade de aprendizagem, problemas de atenção e concentração, maior risco para obesidade e outras doenças relacionadas a ausência de atividades físicas, sono inadequado, elevação e risco de problema de visão, como a miopia e risco de comportamentos violentos [8].

Como observado nas últimas décadas, o uso generalizado das telas prejudica a maneira que os jovens interagem e adquirem conhecimento. Em paralelo com a



proliferação dos dispositivos móveis, é notável que cerca de 75% dos adolescentes usufrui para acessar os conteúdos, como serviços de streaming e aplicativos. Pode-se ressaltar que o comportamento sedentário mais predominante entre os jovens de tempo gasto, são jogando videogames, utilização dos dispositivos móveis e assistindo televisão [9].

Diante disso, este estudo tem por objetivo mapear as evidências científicas disponíveis na literatura acerca dos riscos de adoecimento psicológico em crianças e adolescentes pelo uso de telas. Destacando os objetivos específicos, como: Identificar os potenciais riscos de desenvolvimento de problemas psicológicos em crianças e adolescentes decorrentes da exposição prolongada às telas, destacar a relação entre o uso excessivo e a exposição a telas em crianças e adolescentes, enfatizar os dispositivos eletrônicos ou aplicativos mais populares no uso e evidenciar estratégias de enfrentamento aplicadas para reduzir os riscos de adoecimento pelo uso excessivo de telas em adolescentes.

2. **Metodologia**

2.1 **Desenho, período e local de estudo**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conforme o método de revisão, permitindo sintetizar o conhecimento através de um processo sistemático e rigoroso, para reduzir evidências de vários estudos sobre uma questão específica, bem como, buscar a melhor evidencia disponível para fornecer uma decisão clara para a saúde [10]. A revisão integrativa, é a mais perspectiva extensa metodologia referente a outras pesquisas, concedendo a inclusão de estudos experimentais ou não-experimentais para entendimento claro do fenômeno pesquisado [11].

A coleta de dados desta revisão integrativa foi realizada em outubro de 2023. A exploração na literatura foi conduzida nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Web of Science e National Library of Medicine (PubMed/Medline).



Foram selecionadas essas bases de dados pois apresenta uma extensa disponibilidade de publicações da área da saúde.

2.2 Protocolo de estudo e critérios de inclusão e exclusão

Para a construção dessa pesquisa e estratégia de busca, a revisão integrativa segue as seguintes etapas: a) identificação da questão da revisão (Quais os riscos psicológico causados pelo uso excessivo de telas em crianças e adolescentes?); b) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão dos estudos para a amostragem; c) a busca e seleção conforme critérios estabelecidos; d) análise crítica dos estudos selecionados; e) interpretação dos resultados; f) apresentação da síntese estabelecida e revisão de conteúdos [10].

Utilizou-se os seguintes descritores em saúde (decs.bvs.br) combinados com operadores booleanos: “Fatores de risco” AND “Psicologia” AND “Tempo de tela” AND “Crianças” AND “Adolescentes” OR “ADOLEC”.

Como critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos com intervalo de publicação dos últimos 5 anos (2018-2023), publicados nos idiomas: inglês, português e espanhol, que tratassem especificamente dos riscos psicológicos em crianças e adolescentes decorrentes do uso excessivo de telas, com disponibilidade de textos completos. As referências dos artigos escolhidos foram rastreadas manualmente para artigos com potencial para serem adicionados no presente estudo. Delimitaram-se como critérios de exclusão, os artigos publicados antes de 2018, textos incompletos, artigos que não se enquadram na temática, editoriais, opiniões de especialistas, que não corresponde à pergunta de pesquisa e resumos. A estratégia de busca está descrita na tabela 1.

Tabela 1. Bases dados e estratégia de busca.

BASE DE DADOS	ESTRATÉGIA DE BUSCA
	("fatores de risco") AND ("tempo de tela") AND ("crianças") AND ("adolescente") OR



BVS	("ADOLEC") ("Risco") AND ("Psicologia da Criança") AND ("Psicologia do Adolescente") AND ("Tempo de Tela")
Pubmed	((((Risk) AND (Psychological)) AND (Screen Time)) AND (Child)) AND (Adolescent)\n((Child Psychology)) AND (Adolescent) Psychology)) AND (Screen Time)

Fontes: Os autores, 2023.

2.3 **Análise e tratamento de dados**

A seleção ocorreu a partir da leitura de títulos e resumos e se necessário a leitura de todo o texto, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. No processo de análise foram coletados alguns dados periódicos (títulos, ano de publicação) aos autores (nomes completos) e ao estudo (objetivo, vinculação acadêmica, tipo de estudo, aspectos metodológicos e resultados).

A interpretação dos dados foi baseada nos resultados da avaliação criteriosa dos artigos selecionados. Após uma avaliação crítica, comparou-se as descobertas com o conhecimento teórico, identificação da conclusão e consequências que surgem na revisão integrativa.

Por tanto, identificaram-se 167 artigos nas duas bases de dados. A metodologia demonstrada na Tabela 2, mostra os autores e seus principais achados relacionados aos objetivos específicos do estudo. Os dados do artigo foram inseridos em uma tabela no programa Microsoft Excel® versão 2019.

3. **Resultados**

Foram identificados 167 estudos. Após a aplicação dos filtros, resultou 125 artigos, 3 eram duplicados. Com base no título e resumo, 16 estudos foram avaliados e seguiram para a elegibilidade para leitura completa, 09 foram lidos na íntegra.

Para essa revisão sistemática rápida, 06 estudos atenderam a questão norteadora e foram incluídas ao estudo. A principal razão das exclusões foram a não resposta do artigo à pergunta do estudo. As tabelas são estruturadas organizadas em linhas e colunas, desenhada para resumir conjuntos de informações, pode ser visualizado



conforme retratado na Tabela 2 e 3 [12]. A maioria dos estudos selecionados foram publicados em 2022. Entretanto, o tipo de estudos mais encontrados foram revisão sistemática, estudo de coorte, artigos científicos e estudos observacionais.

Essa metodologia foi selecionada devido à sua capacidade de sintetizar e analisar o conhecimento científico previamente gerado sobre o tema em questão. Nas limitações da pesquisa, é importante enfatizar que a análise, na maioria, foi baseada em estudos observacionais do tipo analítico, limitando os achados de outros tipos de estudos. Portanto, a pesquisa não considerou elementos culturais e regionais que possam ter impacto nos riscos psicológicos associados à utilização excessiva de dispositivos por crianças e adolescentes.

Na tabela 2, estão representados os 6 artigos selecionados, 2 estudos foram encontrados na BVS, 4 deles foram encontrados na base de dado PubMed. Com a finalidade de tornar mais prática a identificação dos estudos incluídos na revisão integrativa, a Tabela 1 apresenta a caracterização do estudo.

Tabela 2. Caracterização do estudo: Número de ordem, autores, título, objetivo, nível de evidência (N.E.), grau de recomendação e desfecho.

Nº de ord .	Autores	Título	Objetivo	Método	N.e	Grau de recomenda.	Desfecho
A1	Jonathan Chua, Kyle T. Ganson, Fiona C. Baker, Alexandre Testa, Dylan B. Jackson, Stuart B. Murray, Jason M. Nagata.	Tempo de tela e comportamentos suicidas entre crianças dos EUA de 9 a 11 anos: um estudo de coorte prospectivo.	Determinar as associações prospectivas entre o tempo de tela inicial e os comportamentos suicidas dois anos depois em uma grande coorte nacional de crianças de 9 a 11 anos de idade nos Estados Unidos.	Estudo de Coorte prospectivo.	IV	Grau I Existe consenso e evidência em favor da indicação.	Os prestadores de cuidados de saúde podem considerar avaliar o uso da tela ao avaliar adolescentes quanto a comportamentos suicidas.
A2	Bruno Rocha e Cristiane Nunes.	Benefícios e malefícios do uso de dispositivos touchscreen para o	Conhecer os benefícios e malefícios do uso de dispositivos touchscreen para o desenvolvimento	Revisão Sistemática.		Grau II Existe divergência	Os danos decorrentes do uso de dispositivos



REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA, VOLUME 7, NÚMERO 1, ANO 2024

		desenvolvimento e comportamento de crianças menores de 5 anos - uma revisão sistemática.	e comportamento de crianças menores de 5 anos.		I	e divisão de opiniões.	touchscreen para o desenvolvimento e comportamento de crianças menores de 5 anos superam os benefícios que podem advir.
A3	Alexandrina-Mihaela Popescu, Raluca-Ştefania Balica, Emil Lazar, Valentin Oprea Buşu, e Janina-Elena Vaşcu.	Risco de dependência de smartphones, comportamentos e atitudes relacionados à tecnologia e bem-estar psicológico durante a pandemia de COVID-19.	Investigar o uso problemático e o vício de smartphones entre as gerações Z e Alpha.	Revisão Sistemática quantitativa.	I	Grau II Existe divergência e divisão de opiniões.	O uso de smartphones antes de dormir e a saúde mental insatisfatória estão associados ao vício em dispositivos tecnológicos.
A4	Renata Maria Silva Santos, Camila Guimarães Mendes, Guilherme Yanq Sen Bressani, Samara de Alcântara Ventura, Yago Jean de Almeida Nogueira, Débora Marques de Miranda e Marco Aurélio Romano-Silva.	As associações entre tempo de tela e saúde mental em adolescentes: uma revisão sistemática.	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 dessa população.	Revisão Sistemática.	I	Grau II Existe divergência e divisão de opiniões.	Forneceu medidas totais de tempo gasto em frente às telas, porém, a natureza do conteúdo oferecido em cada dispositivo, bem como a interação dos adolescentes com esse conteúdo, ainda não está clara.
A5	Wenwen Liu, Xiaoyan Wu, Kun Huang, Shuangqin Yan, Liya Ma, Hui Cao, Hong Gan, e Fangbiao Tao.	Tempo de tela na primeira infância como preditor de problemas emocionais e comportamentais em crianças de 4 anos: um estudo de coorte de nascimentos na China	Avaliar a associação entre tempo de tela em bebês e crianças pequenas com problemas emocionais e comportamentais em um estudo de coorte de nascimentos.	Estudo de Coorte.	IV	Grau I Existe consenso e evidência em favor da indicação.	Indica que crianças com alta exposição ao TS em idade precoce são propensas a problemas emocionais e comportamentais



REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA, VOLUME 7, NÚMERO 1, ANO 2024

A6	Jasmine N. Khouja, Marcus R. Munafò, Kate Tilling, Nicola J. Wiles, Carol Joinson, Peter J. Etchells, Ann John, Fiona M. Hayes, Suzanne H Gage e Rosie P. Cornish	O tempo de tela está associado à ansiedade ou depressão em jovens? Resultados de uma coorte de nascimentos no Reino Unido	Examinar associações entre o tempo de tela medido aos 16 anos e ansiedade e depressão aos 18.	Estudo de Coorte.	IV	Grau II Existe divergências e divisão de opiniões.	O aumento do uso do computador aos 16 anos está associado a um risco aumentado de depressão e ansiedade aos 18 anos, embora a causalidade não possa ser determinada.
----	---	---	---	-------------------	----	---	--

Fontes: Bancos de dados dos autores, 2023.

Na tabela 3, estão representados os resultados da pesquisa bibliográfica, sendo sua organização seguida pelos anos, autores e objetivos específicos.

Tabela 3. Caracterização com número de ordem, ano, autores e objetivos específicos: riscos prevalentes, uso excessivo e a exposição, dispositivos/aplicativos (apps) e estratégias de enfrentamento.

Nº DE ORDEM	ANO/AUTORES	RISCOS PREVALENTES	USO EXCESSIVO E A EXPOSIÇÃO	DISPOSITIVOS E APPS	ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO
A1	Jonathan Chua, Kyle T. Ganson, Fiona C. Baker, Alexandre Testa, Dylan B. Jackson, Stuart B. Murray, Jason M. Nagata, 2023.	O suicídio é uma das principais causas de morte entre adolescentes. A literatura emergente descreveu relações entre o tempo excessivo de tela e comportamentos suicidas	O aumento do tempo de ecrã entre os jovens de hoje sublinha a necessidade de orientação urgente em relação ao tempo de ecrã.	Redes sociais, Youtube, videogame.	Avaliar o uso da tela ao avaliar adolescentes quanto a comportamentos suicidas e fornecer orientações específicas às famílias sobre o uso do tempo de tela e estratégias para reduzir comportamentos suicidas em crianças e adolescentes.



REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA, VOLUME 7, NÚMERO 1, ANO 2024

<p>A2</p>	<p>Bruno Rocha e Cristiane Nunes, 2020.</p>	<p>Os problemas comportamentais e de temperamento, como: a distúrbios do sono, concentração, socialização e desempenho escolar, tendem a piorar à medida que aumenta o tempo de exposição à tecnologia.</p>	<p>O aumento da exposição a conteúdos não educativos para crianças leva a menos tempo para atividades de ensino e leitura em casa, o que pode influenciar negativamente o desenvolvimento.</p>	<p>Computadores (tablets), smartphone, televisão e jogos.</p>	<p>Utilizar dispositivos eletrônicos que seja adaptada à idade, à escolaridade e com a participação dos pais; promover conteúdos educativos adaptados à idade da criança em vez de conteúdos não educativos ou antissociais e desenvolvimento de atividades variadas e ao ar livre é benéfico para o desenvolvimento infantil, longe da tendência fácil ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos.</p>
<p>A3</p>	<p>Alexandrina-Mihaela Popescu, Raluca-Ștefania Balica, Emil Lazar, Valentin Oprea Bușu, e Janina-Elena Vașcu, 2022.</p>	<p>Estresse agudo, ansiedade emocional, exaustão e fadiga, trauma psicológico e sintomas depressivos e sofrimento psicológico sustentado podem causar risco de dependência de smartphones.</p>	<p>O uso problemático e excessivo de dispositivos tecnológicos durante o confinamento relacionadas à COVID-19 influenciou negativamente a saúde comportamental, levando à ansiedade, depressão e dependência de smartphones associada à dependência grave da Internet.</p>	<p>Smartphones.</p>	<p>A influência social é fundamental para moderar a frequência de compras em dispositivos móveis para pessoas que sofrem o peso do vício em smartphones; avaliar a consciência, as atitudes e o comportamento em relação ao vício em smartphones é fundamental para o bem-estar físico e psicológico dos usuários.</p>
<p>A4</p>	<p>Renata Maria Silva Santos, Camila Guimarães Mendes, Guilherme Yanq Sen Bressani, Samara de Alcântara Ventura, Yago Jean de Almeida Nogueira, Débora Marques de Miranda e Marco Aurélio Romano-Silva, 2023.</p>	<p>O uso de smartphones e mídias sociais tem sido associado à depressão e sintomas de internalização. A mídia social pode piorar a depressão e a ansiedade.</p>	<p>A exposição excessiva às telas está associada a efeitos na condição mental dos adolescentes. Parece que o comprometimento da saúde mental em adolescentes está intimamente relacionado à finalidade do uso da tela e não apenas ao tempo de exposição.</p>	<p>Telefones celulares, computador internet, mídias sociais como Facebook, Instagram e videogame.</p>	<p>Não se encontrou nenhum tipo de estratégia de enfrentamento nesse estudo.</p>



A5	Wenwen Liu, Xiaoyan Wu, Kun Huang, Shuangqin Yan, Liya Ma, Hui Cao, Hong Gan, e Fangbiao Tao, 2021.	Crianças com alta exposição ao tempo de tela em idade precoce são propensas a problemas emocionais e comportamentais, como: agressão, problemas de desatenção, comportamento pró-social e problemas emocionais.	A exposição aos meios eletrônicos tem um efeito negativo nos problemas de atenção das crianças em cada faixa etária. Estudos mostraram que a exposição a telas de televisão em crianças de 18 meses pode prejudicar a atenção aos 30 meses, e a exposição a níveis mais elevados de mídia eletrônica aos 29 meses pode prever maus resultados acadêmicos para crianças em idade escolar.	Televisão.	Limitação do tempo de tela das crianças.
A6	Jasmine N. Khouja, Marcus R. Munafò, Kate Tilling, Nicola J. Wiles, Carol Joinson, Peter J. Etchells, Ann John, Fiona M. Hayes, Suzanne H Gage e Rosie P. Cornish, 2019.	Um pequeno aumento no risco de ansiedade e depressão dada a elevada prevalência do uso de ecrãs em jovens, os efeitos de pequena magnitude podem ainda resultar num fardo substancial para a população e podem, portanto, ser clinicamente significativos.	Alguns tipos de tela podem induzir efeitos em níveis mais baixos de exposição do que outros, talvez devido ao nível percebido de imersão; os jovens podem ser mais propensos a realizar múltiplas tarefas quando assistem TV, e as mensagens de texto são intermitentes, enquanto o uso do computador pode ser mais concentrado e contínuo.	Computador, televisão, redes sociais, videogame e smartphones.	Não se encontrou nenhum tipo de estratégia de enfrentamento nesse estudo.

Fontes: Bancos de dados dos autores, 2023.

Esses resultados exibem a importância do papel do profissional de enfermagem na assistência as crianças e adolescentes, bem como faz ser necessário adquirir conhecimentos e habilidades com o objetivo de criar uma estratégia segura e favorável para o gerenciamento de telas para o público infante-juvenil, é essencial observar e desenvolver métodos que controle o uso desses meios de comunicação.



4. **Discussão**

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos por crianças e adolescentes tem se tornado uma preocupação crescente na sociedade contemporânea. Uma revisão da literatura disponíveis com base nas referências fornecidas evidencia que o uso prolongado da tecnologia pode acarretar diversos efeitos adversos na saúde e no desenvolvimento das crianças e adolescentes.

A crescente integração dos dispositivos eletrônicos e da internet em nosso cotidiano é uma preocupação contemporânea, inevitavelmente impactando as experiências diárias das crianças. Além das opções de entretenimento como televisão interativa e canais infantis, a proliferação de dispositivos touchscreen conectados à Internet, como smartphone e tablets, está se expandindo [13].

Relatam que alguns estudos tem mínima ou nenhuma ligação com suicídio e o uso de tecnologia digital e outros estudos mostram ligação entre o excesso de uso e sintomas depressivos e comportamentos suicidas [14].

A constante verificação excessiva de smartphones está correlacionada com um aumento nos níveis de cibercondria, e essa prática tem sido associada a problemas como distúrbios de sono e fadiga física e mental, contribuindo para comportamentos prejudiciais à saúde [15].

Assistir televisão foi identificado como tendo associação positiva com transtornos de humor e ansiedade, bem como com um comprometimento do bem-estar mental. Isso significa que quanto mais tempo as pessoas passam assistindo TV, maior probabilidade de apresentarem pontuações mais altas para transtornos de humor e ansiedade, ao mesmo tempo em que experimentam um prejuízo maior em seu bem-estar mental. No entanto, essa associação foi inversa no caso de meninas, sendo associada negativamente com autoestima e satisfação com a vida, além de ter um impacto negativo no bem estar psicológico [16].



Crianças que têm uma alta exposição a telas eletrônicas em uma idade precoce são mais suscetíveis a desenvolver problemas emocionais e comportamentais. Especificamente, a exposição prolongada a altas quantidades de tempo de telas é identificada como um fator de risco para problemas comportamentais. Portanto, tanto os pais quanto os educadores de jardins de infância devem ser conscientes da necessidade de limitar o tempo de tela das crianças [17].

Os resultados sugerem que há uma associação positiva, embora pequena, entre o uso de computador aos 16 anos e o desenvolvimento de ansiedade e depressão dois anos mais tarde. Mesmo que o risco adicional de desenvolver ansiedade e depressão seja modesto em termos de magnitude, considerando a alta prevalência do uso de dispositivos eletrônicos em jovens, os efeitos de pequena escala podem representar um ônus significativo para a população e, portanto, ter importância clínica. É notável que o aumento no tempo gasto sozinho tenha atenuado essas associações, especialmente no caso de ansiedade [18].

Em um estudo com um coorte diversificada de crianças de 9 a 11 anos nos Estados Unidos, foi observado que o aumento no tempo gasto em frente às telas eletrônicas estava prospectivamente associado a comportamentos suicidas. Especificamente, atividades como o envio de mensagens de texto, conversas por vídeo, assistir a vídeos e jogos de videogames estavam mais fortemente correlacionadas com comportamentos suicidas em um acompanhamento de dois anos [14].

A exposição das crianças a conteúdo não educacional, não mediando e antissocial, bem como o uso excessivo de dispositivos de tela, pode ser prejudicial. Argumenta-se que os potenciais danos decorrentes do uso de dispositivos touchscreen por crianças com menos de 5 anos superam os benefícios percebidos. Além disso, observa-se que crianças com temperamento mais agitadas, agressivos e chorosos podem recorrer ao uso prologados de aparelhos eletrônicos como uma estratégia de distração para auxiliar os pais no manejo desses comportamentos [13].



A alienação interpessoal é um fator preditivo do vício em smartphones. Ademais, a autoeficácia da recusa desempenha um papel de moderação, atenuando o impacto da propensão ao tédio no desenvolvimento de um uso patológico de dispositivos tecnológicos [15].

A atividade amplamente adotada por adolescentes é o uso de mídias sociais, como Facebook, Instagram e Twitter, que tem sido correlacionada a problemas de saúde mental e ao comprometimento do bem-estar mental. No entanto, é importante notar que na adolescência, os sintomas da internalização ocorrem com frequência, o que torna a relação entre o uso de redes sociais e esses sintomas internalizantes potencialmente complexa [16].

No entanto, tanto o tempo que as pessoas passam sozinhas quanto o tempo de telas podem ser indicadores comuns das causas subjacentes da depressão, como questões familiares ou relacionamentos com colegas. Além disso, o cyberbullying, que envolve bullying através das redes sociais e mensagens de textos, podem contribuir parcialmente para essa associação, uma vez que as vítimas frequentemente relatam sentimentos de depressão e ansiedade como consequência dessa forma de intimidação. Inclusive, a comparação negativas em sites de redes sociais está relacionada a níveis mais elevados da depressão e ansiedade [18].

Embora a pesquisa tenha demonstrado ser de extrema importância, a análise dos levantamentos realizado sugere a temática das pesquisas realizadas no Brasil nas áreas da saúde e educação ainda é limitada.

5. **Considerações finais**

Neste estudo, foram evidenciadas pesquisas e debates relacionados ao tema, abordando os prejuízos associados aos dispositivos digitais por crianças e adolescentes. Uma das principais conclusões destaca que o uso excessivo de telas pode acarretar impactos adversos na saúde mental, tais como distúrbio do sono, ansiedade, depressão,



experiência de suicídio, variações no estado de ânimo e dificuldade nas interações sociais. Ademais, há preocupações em relação aos efeitos no desenvolvimento cognitivo e acadêmico, uma vez que as evidências indicam que o uso das telas pode influenciar significativamente a capacidade de concentração, a memória e as habilidades de leitura e escrita.

Ficou evidente que o uso de dispositivos eletrônicos por crianças e adolescentes deve ser feito com equilíbrio e de forma orientada, promovendo um crescimento saudável e o bem-estar. É importante destacar que a preocupação com o uso de telas pelo público infantojuvenil é generalizado, dada a natureza tecnológica do mundo atual. Portanto, é crucial que os pais, educadores e profissionais da saúde tenham consciência dos riscos e benefícios associados ao uso de telas pelas crianças e adolescentes, implementando ações para proporcionar um acesso equilibrado e seguro às tecnologias digitais. Conscientizar-se dos impactos potenciais negativo, como os indicados pode contribuir para definir limites planejados e promover alternativas elevadas, envolvendo atividades físicas, interações sociais e oportunidades educacionais para as crianças e adolescentes.

6. **Declaração de direitos**

O(s)/A(s) autor(s)/autora(s) declara(m) ser detentores dos direitos autorais da presente obra, que o artigo não foi publicado anteriormente e que não está sendo considerado por outra(o) Revista/Journal. Declara(m) que as imagens e textos publicados são de responsabilidade do(s) autor(s), e não possuem direitos autorais reservados à terceiros. Textos e/ou imagens de terceiros são devidamente citados ou devidamente autorizados com concessão de direitos para publicação quando necessário. Declara(m) respeitar os direitos de terceiros e de Instituições públicas e privadas. Declara(m) não cometer plágio ou auto plágio e não ter considerado/gerado conteúdos falsos e que a obra é original e de responsabilidade dos autores.

7. **Referências bibliográficas**

1. BRÁULIO, Eliziane; AVELAR, Gabriela; SILVA, Kaciane. Riscos das Redes Sociais na Adolescência: um olhar sobre a saúde mental. **Repositório Anima**



- Educação**, 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/35999/1/>. Acesso em: 21 set.2023.
2. MENDONÇA, Rafaela. Efetividade de intervenções na redução do tempo de tela em adolescentes: revisão sistemática Aracajú. **Repositório Institucional UFS**, 2021. Disponível em: <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/14985>. Acesso em: 21 set. 2023
 3. LIMA, Maria; SOUSA, Felipe. O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes: uma análise do contexto da covid-19. **Revista Livre de Sustentabilidade e Empreendedorismo**, v. 8, n. 2, p. 90–108, 7 mar. 2023. Disponível em: <http://relise.eco.br/index.php/relise/article/view/673>. Acesso em: 07 fev. 2023.
 4. OLIVEIRA, Anna; BISINOTO, Brunno; VAZ, Matheus; FRANÇA, Pablo; FARIAS, Rafael; FARIAS, Tiago; SILVESTRE, Marcela. Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil. **Revista Educação em Saúde**, 24 nov. 2021. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/6088>. Acesso em: 21 set. 2023.
 5. GRACIANO, Leandro. O uso excessivo das tecnologias de informação e comunicação e a saúde do adolescente. **Repositório ESP-MG**, 2020. Disponível em: <http://repositorio.esp.mg.gov.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/365/>. Acesso em: 21 set. 2023.
 6. BARRETO, Michelle; AZEVEDO, Rebeca; ALENCAR, Carla; LIMA, Alcione. Os impactos do tempo de tela no desenvolvimento infantil. **Revista Saúde UNIFAN**, 2023. Disponível em: <https://saudeunifan.com.br/revista/revista-de-saude-nobre-v-3-n-1-2023/>. Acesso em: 21 set. 2023.



7. PEDROSO, Glaura; ROSÁRIO, Rafaela; CARVALHO, Graça; VIEIRA, Maria. (Ab)uso de mídias digitais na infância e adolescência. **Repositório**, pp. 140-160, 2020. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/77943>. Acesso em: 21 set. 2023.
8. NUNES, Amanda; VAZ, Cristiano; ABOOD, Eduardo; SOUTO, Maria; PASCOAL, Matheus. O uso de telas e tecnologias pela população infanto-juvenil: revisão bibliográfica sobre o impacto no desenvolvimento global de crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 19926-19939, 8 set. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n5-045>. Acesso em: 21 set. 2023.
9. SILVA, Sérgio; SILVEIRA, Mariana; ALMEIDA, Hítalo; NASCIMENTO, Marcela; SANTOS, Marcos; HEIMER, Mônica. Use of digital screens by adolescents and association on sleep quality: a systematic review. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, n. 10, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311xen300721>. Acesso em: 21 set. 2023.
10. TORRES, Amanda; SOUSA, Alexia; ARAÚJO, Marielli; DIAS, Francisco; MONTELO, Elivelton; NOGUEIRA, Francisco. Atenção primária à saúde e covid-19: uma revisão integrativa: primary health care and covid-19: an integrative review . **Cadernos ESP**, Fortaleza-CE, Brasil, v. 14, n. 1, p. 45–52, 2020. Disponível em: <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/313>. Acesso em: 17 out. 2023.
11. SOUZA, Marcela; SILVA, Michelly; CARVALHO, Rachel. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>. Acesso em: 17 out. 2023.



12. SMOLE, Kátia; BORBA, Marcelo; AMARAL, Rubia. Tabelas e Gráficos. **Acervo Digital UNESP**, 5 abr. 2012. Disponível em: <http://acervodigital.unesp.br/handle/123456789/41572>. Acesso em: 09 nov. 2023.
13. ROCHA, Bruno; NUNES, Cristina. Benefits and damages of the use of touchscreen devices for the development and behavior of children under 5 years old—a systematic review. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 33, n. 1, 31 out. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00163-8>. Acesso em: 24 out. 2023.
14. CHU, Jonathan et al. Screen time and suicidal behaviors among U.S. children 9–11 years old: A prospective cohort study. **Preventive Medicine**, p. 107452, fev. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.107452>. Acesso em: 24 out. 2023.
15. POPESCU, Alexandrina-Mihaela et al. Smartphone addiction risk, technology-related behaviors and attitudes, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 16 ago. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997253>. Acesso em: 24 out. 2023
16. SANTOS, Renata Maria Silva et al. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. **BMC Psychology**, v. 11, n. 1, 20 abr. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>. Acesso em: 24 out. 2023.
17. LIU, Wenwen et al. Early childhood screen time as a predictor of emotional and behavioral problems in children at 4 years: a birth cohort study in China. **Environmental Health and Preventive Medicine**, v. 26, n. 1, 7 jan. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12199-020-00926-w>. Acesso em: 24 out. 2023.



18. KHOUJA, Jasmine N. et al. Is screen time associated with anxiety or depression in young people? Results from a UK birth cohort. **BMC Public Health**, v. 19, n. 1, 17 jan. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6321-9>. Acesso em: 24 out. 2023.