



## ***Relação Entre Uso de Telas na Infância e Desenvolvimento de Transtorno de Déficit de Atenção: uma revisão bibliográfica***

Flávia Eloah Martins da Silva <sup>1</sup>, Pedro Henrique Pianta <sup>1</sup>, Isabela Christina Camargo <sup>1</sup>, Julia Yasmim Vanolli de Oliveira Barros <sup>1</sup>, Isadora Arsuffi Ortega <sup>1</sup>, Joaquim Gabriel Padilha Gohl <sup>1</sup>, Maria Fernanda Scatolin Pilon <sup>1</sup>, Hellen dos Santos da Silva <sup>1</sup>, Paulo Ricardo Borsatto <sup>1</sup>, Maria Eduarda Bueno <sup>1</sup>, Vitoria Melo Silveira <sup>1</sup>, Carolina Pereira Dittert Borges <sup>1</sup>, Fabiana Proche Fadel <sup>1</sup>, Ana Julia Lustosa <sup>1</sup>, Stella Maris Klueger <sup>1</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p788-796>

Artigo recebido em 06 de Abril e publicado em 16 de Maio de 2025

### **REVISÃO DE LITERATURA**

#### **RESUMO**

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um distúrbio neuropsiquiátrico comum na infância, caracterizado por sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade, que impactam negativamente o desempenho escolar, as relações sociais e a saúde mental. Nas últimas décadas, observou-se um aumento nos diagnósticos de TDAH, possivelmente relacionado ao estilo de vida contemporâneo, especialmente ao uso excessivo de dispositivos digitais por crianças e adolescentes. Este estudo teve como objetivo investigar a correlação entre o tempo de uso de telas e o desenvolvimento ou agravamento de sintomas do TDAH. Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, baseada em sete artigos publicados entre 2018 e 2024, obtidos nas bases Scielo, PubMed e Google Acadêmico. Os resultados indicam que a exposição precoce e prolongada às telas está associada a sintomas como impulsividade, déficit de atenção, alterações no sono e atrasos no desenvolvimento neuropsicomotor. Ainda que alguns estudos não estabeleçam uma relação causal direta, há consenso sobre o agravamento de quadros pré-existentes de TDAH. Conclui-se que o uso descontrolado de telas representa um fator de risco significativo, exigindo limites claros e conscientização por parte de pais, educadores e gestores públicos para garantir o desenvolvimento saudável das crianças.

**Palavras-chave:** Neurodesenvolvimento, Promoção em Saúde, Saúde da Criança, Transtornos do Comportamento Infantil.

# Relationship Between Screen Use in Childhood and Development of Attention Deficit Disorder: a literature review

## ABSTRACT

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a common neuropsychiatric disorder in childhood, characterized by symptoms of inattention, hyperactivity, and impulsivity, which negatively impact school performance, social relationships, and mental health. In recent decades, there has been an increase in ADHD diagnoses, possibly related to the contemporary lifestyle, especially the excessive use of digital devices by children and adolescents. This study aimed to investigate the correlation between screen time and the development or worsening of ADHD symptoms. This is a qualitative and descriptive literature review, based on seven articles published between 2018 and 2024, obtained from the Scielo, PubMed, and Google Scholar databases. The results indicate that early and prolonged exposure to screens is associated with symptoms such as impulsivity, attention deficit, sleep disorders, and delays in neuropsychomotor development. Although some studies do not establish a direct causal relationship, there is consensus on the worsening of pre-existing ADHD conditions. It is concluded that uncontrolled screen use represents a significant risk factor, requiring clear limits and awareness on the part of parents, educators and public administrators to ensure the healthy development of children.

**Keywords:** Neurodevelopment, Health Promotion, Child Health, Child Behavior Disorders.

Instituição afiliada – Centro Universitário Campo Real

Autor correspondente: Flávia Eloah Martins da Silva [contato.flaviaeloah@hotmail.com](mailto:contato.flaviaeloah@hotmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neuropsiquiátrica caracterizada por padrões persistentes de desatenção, hiperatividade e impulsividade, que se manifestam de forma mais acentuada do que o esperado para o nível de desenvolvimento do indivíduo (LAUBE; EMS, 2024).

Clinicamente, o transtorno é classificado em três subtipos principais: predominantemente desatento, predominantemente hiperativo-impulsivo e combinado (POSNER; POLANCZY; SONUGA-BARKE, 2020). Esses sintomas impactam significativamente diversas esferas da vida dos pacientes, incluindo o desempenho acadêmico e profissional, a qualidade das relações interpessoais e a saúde mental de modo geral (REBOUÇAS et al., 2024).

Nas últimas décadas, tem-se observado um aumento expressivo na prevalência de diagnósticos de TDAH em diferentes países. Esse crescimento pode ser atribuído a múltiplos fatores, como maior acesso à informação, aprimoramento dos critérios diagnósticos, ampliação dos serviços de saúde mental e, possivelmente, mudanças no estilo de vida contemporâneo, que incluem a intensificação do uso de dispositivos digitais (LAUBE; EMS, 2024).

O aumento do tempo de exposição a telas nas últimas décadas é notório em todas as faixas etárias, mas especialmente entre os mais jovens. Relatórios internacionais indicam que crianças e adolescentes passam, em média, mais de 6 horas por dia em frente a dispositivos eletrônicos, número que tende a crescer com o passar dos anos (NAKSHINE et al., 2022) Tal tendência levanta preocupações sobre os efeitos do consumo prolongado de conteúdo digital no desenvolvimento neurológico, na atenção sustentada e na regulação comportamental (DIAS et al., 2025).

Diversos estudos têm sugerido uma possível associação entre o uso excessivo de telas — como smartphones, computadores e tablets — e o agravamento de sintomas típicos do TDAH, especialmente entre crianças e adolescentes, grupos particularmente vulneráveis a estímulos intensos e constantes (SILVÉRIO et al., 2024). Diante desse cenário, este estudo justifica-se pela relevância social e científica de compreender as possíveis relações entre o uso intensivo de telas e a prevalência ou intensificação dos sintomas do TDAH. Considerando o impacto crescente do transtorno na qualidade de



vida de indivíduos afetados e seus familiares, torna-se urgente aprofundar a análise dos fatores que possam estar contribuindo para esse fenômeno.

Assim, o objetivo deste estudo é investigar a correlação entre o aumento do tempo de uso de telas e o agravamento dos sintomas do TDAH, com ênfase nas implicações clínicas, educacionais e sociais decorrentes dessa interação.

## **METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, com abordagem descritiva e exploratória. A investigação tem como objetivo analisar a relação entre o uso de telas na infância e o desenvolvimento ou agravamento de sintomas do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), com base em estudos já publicados. A pergunta norteadora da pesquisa foi: “Existe relação entre o uso excessivo de telas e o desenvolvimento ou agravamento dos sintomas do TDAH em crianças e adolescentes?”

Para responder a essa questão, foram utilizadas como fontes de dados as bases Scielo, PubMed e Google Acadêmico, considerando publicações entre os anos de 2018 e 2024. Os descritores utilizados para a busca foram: “TDAH”, “uso de telas”, “tempo de tela”, “crianças”, “adolescentes”, combinados com os operadores booleanos AND e OR, tanto em português quanto em inglês (ex: “ADHD AND screen time”).

Os critérios de inclusão adotados foram: (1) artigos publicados em periódicos científicos revisados por pares; (2) estudos que abordem direta ou indiretamente a relação entre uso de telas e TDAH; (3) textos disponíveis na íntegra; (4) publicações em português, inglês ou espanhol; e (5) artigos publicados entre os anos de 2018 e 2024.

Como critérios de exclusão, foram eliminados: (1) artigos duplicados entre bases; (2) trabalhos que não abordam a faixa etária de crianças e adolescentes; (3) estudos voltados exclusivamente para adultos ou idosos; (4) materiais não científicos, como notícias e conteúdos de blogs; e (5) artigos publicados fora do intervalo de 2018 a 2024.

Após a aplicação dos critérios, foram selecionados sete artigos científicos para compor o corpo da análise, os quais estão devidamente citados na seção de Referências. A análise da literatura foi realizada por meio de leitura crítica e síntese dos conteúdos, com destaque para os pontos de convergência e divergência entre os estudos,



evidências empíricas relevantes e principais conclusões apresentadas pelos autores.

Por se tratar de uma revisão da literatura baseada exclusivamente em dados secundários já publicados, não houve riscos diretos aos participantes nem necessidade de aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Os benefícios esperados deste estudo consistem na ampliação do conhecimento sobre os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil, além de oferecer subsídios teóricos para pais, educadores e profissionais de saúde quanto à prevenção e manejo do TDAH em tempos de hiperconectividade.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O uso de telas na infância é um assunto debatido a nível mundial. Desde o início dos anos 2000, com o aumento do uso de aparelhos celulares e produção de conteúdos voltados ao público infantil na televisão, uma pergunta rodeia as entidades protetoras das crianças: é necessário o controle de tempo de uso de telas para crianças?

Antes dos 2 anos de idade as crianças são encorajadas a engatinhar, tocar objetos, descobrir o mundo ao seu redor, o que estimula seu desenvolvimento neuropsicomotor. Com a inserção das telas, que são atrativas e demandam menos energia, as crianças deixam de se desenvolver para se estagnar em frente de uma tela brilhante (BARRETO et al., 2023).

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) (2024), até os 2 anos de idade o uso de telas, mesmo de forma passiva, deve ser totalmente evitado. Entre 2 e 5 anos o tempo de tela deve ser limitado a 1 hora por dia, com supervisão de conteúdo. Entre 6 e 10 anos tempo máximo 2 horas por dia. E na adolescência, no máximo 3 horas, nunca permitindo que eles assistam ou joguem durante a madrugada.

De acordo com Xie et al. (2020), o tempo de uso de telas prolongado é associado com sintomas negativos, como irritabilidade, impulsividade e déficit de atenção. Sintomas esses associados ao TDAH. Além disso, também é relacionado o uso das telas com atrasos no desenvolvimento neuropsicomotor, como atrasos de fala, linguagem e habilidades motoras. (HEUVEL et al., 2019)



Há estudos, como o de Schmidek et al. (2018), que defendem que não há relação entre o desenvolvimento de TDAH e o uso de telas, mas sim há relação entre agravamento de um quadro pré-existente associado ao uso das telas. Não se reduzindo apenas no período da infância, mas também abrangendo o uso de telas na adolescência.

De acordo com a SBP (2024), o mecanismo fisiopatológico se dá por 2 vias. Primeiramente, a criança entra em um estado de grande excitação pela ativação do mecanismo de recompensa da dopamina, o que faz com que ela queira assistir cada vez mais. A outra via se refere a luz azul emitida pela tela dos dispositivos que contribui para o bloqueio da melatonina, causando alterações no sono e no bem-estar da criança, o que leva a criança a apresentar sonolência diurna, ocasionando problemas de memória e de concentração.

Essa sociedade ainda alerta, no mesmo manual, sobre o uso de fones de ouvido, que em volumes acima do tolerável podem causar traumas acústicos, que, se não diagnosticados e tratados, podem levar a deficiências do aprendizado.

Quando relacionado ao sexo, o estudo de Xie et al. (2020) relata que meninos tendem a consumir mais tela do que meninas, sendo estes mais afetados do que elas, apresentado maiores problemas de externalização, como agressão. A relação com agressão é ainda maior quando as crianças são expostas a conteúdos e jogos com alto teor de violência, seja essa verbal ou física.

Sendo assim, o uso de telas é um evidente problema de saúde pública do século XXI, visto o recente aumento da prevalência de crianças com TDAH, descrito pela Syracuse University (ANTSHIEL, 2024).

Contudo, a depender do conteúdo, programas infantis podem ser benéficos a partir da segunda infância, desde que de forma moderada, não dispensando que a criança brinque, converse e se desenvolva (BARRETO et al., 2023).

Para evitar maiores danos sugere-se que o poder público lance mão de campanhas de conscientização para que os pais estejam alertas do perigo que as telas podem oferecer a seus filhos e que possam se espelhar na infância que tiveram, ou que seus pais tiveram, quando não havia o uso desenfreado de telas e as crianças podiam brincar e se desenvolver sem interferências.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, portanto, que o uso excessivo e inadequado de telas durante a infância representa um risco real ao desenvolvimento saudável das crianças, estando fortemente relacionado com sintomas associados ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), como impulsividade, irritabilidade, déficit de atenção e dificuldades de concentração. Além disso, o tempo prolongado diante das telas afeta o sono, a memória, a linguagem e o desenvolvimento motor, comprometendo diversas áreas fundamentais da infância.

Embora os recursos digitais possam ser utilizados com moderação e supervisão a partir da segunda infância, é essencial que sejam equilibrados com brincadeiras, interações sociais e atividades físicas. Cabe aos pais, educadores, profissionais de saúde e ao poder público o papel de estabelecer limites, promover a conscientização e garantir que as crianças cresçam em um ambiente que favoreça seu pleno desenvolvimento. As futuras gerações dependem desse cuidado.

## REFERÊNCIAS

ANTSHIEL, Kevin. What's driving the rise in ADHD diagnosis among children and adults? **Syracuse University News**, 4 out. 2024. Disponível em: <https://news.syr.edu/blog/2024/10/04/whats-driving-the-rise-in-adhd-diagnosis-among-children-and-adults/>. Acesso em: 8 maio 2025.

BARRETO, M. de J. et al. Os impactos do tempo de tela no desenvolvimento infantil. **Revista SaúdeUNIFAN**, Feira de Santana, v. 3, n. 1, p. 58–66, jan./jun. 2023.

DIAS, L. V. R. T. da S. et al. INFLUÊNCIA DO USO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO NA PRIMEIRA INFÂNCIA: REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA. **Revista Tópicos**, [s. n.], 23 mar. 2025.

HEUVEL, M. van D. et al. Mobile Media Device Use is Associated with Expressive Language Delay in 18-Month-Old Children. **Journal Of Developmental & Behavioral Pediatrics**, v. 40, n. 2, p. 99-104, fev. 2019.

LAUBE, R. W. G.; EMS, V. R. Epidemiología, clínica, trayectoria y comorbilidades en el TDAH del adulto. **Rev. psiquiatr. Urug**, p. 95–102, 2024.

NAKSHINE, V. S. et al. Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. **Cureus**, v. 14, n. 10, 8 out. 2022.



POSNER, Jonathan; POLANCZYK, Guilherme V.; SONUGA-BARKE, Edmund. Attention-deficit hyperactivity disorder. **Lancet** (London, England), v. 395, n. 10222, p. 450–462, 8 fev. 2020.

REBOUÇAS, L. et al. TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE: UMA ABORDAGEM SOBRE DIAGNÓTICO E ABORDAGENS TERAPÊUTICAS. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 1105–1113, 7 out. 2024.

SCHMIDEK, H. C. M. V. et al.. Dependência de internet e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH): revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 2, p. 126–134, jan. 2018.

SILVÉRIO, A. T. et al. Relações entre TDAH e Exposição Excessiva às Telas. **Inova Saúde**, v. 14, n. 6, p. 172–191, 3 set. 2024.

Sociedade Brasileira de Pediatria [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; agosto, 2024 [ acesso em 28 de abril de 2025]. **Manual de orientação: Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2022-2024)**. Disponível em: 24604c-MO #MenosTelas #MaisSaude-Atualizacao.indd

XIE, G. et al. Digital screen time and its effect on preschoolers' behavior in China: results from a cross-sectional study. **Italian Journal of Pediatrics**, v. 46, n. 1, 23 jan. 2020.