



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



## **IMPACTO DA EXPOSIÇÃO A TELAS E SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Boris Bertoncini<sup>1</sup>, Maria Victória Inocente Lagrotta Pereira<sup>1</sup>, Renam Arthur de Sousa<sup>1</sup>, Amanda Gasparini<sup>1</sup>, Giovanna Gabrielly Vendrame<sup>1</sup>, Ana Paula Gregorini<sup>1</sup>, Milena Mello Nuzda<sup>1</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n3p504-516>

Artigo recebido em 8 de Fevereiro e publicado em 8 de Março de 2026

### **Revisão Sistemática**

#### **RESUMO**

A presente revisão sistemática buscou analisar, a partir da literatura científica recente, os efeitos da exposição a telas sobre a saúde mental de crianças e adolescentes. O objetivo foi investigar a ocorrência de sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade, alterações do sono e dificuldades de atenção, comparando os desfechos psicológicos e comportamentais entre crianças e adolescentes com diferentes níveis de exposição. A busca bibliográfica foi conduzida nas bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, Scopus, PsycInfo e Web of Science, com termos de procura como “crianças”, “tempo de tela” e “saúde mental”, incluindo suas equivalências em inglês. Foram selecionados 14 estudos originais (ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais) publicados entre 2015 e 2025. Os resultados apontam para a constatação de que o uso excessivo de telas está relacionado a piores indicadores emocionais, cognitivos e comportamentais. Intervenções de curto prazo para a redução do uso de telas recreativas demonstraram melhora no humor e no comportamento social mais pró ativo. Fatores como o uso de dispositivos móveis, o horário de uso (especialmente antes de dormir) e o tipo de conteúdo consumido (fantástico) exacerbaram os prejuízos. Conclui-se que o uso consciente e moderado das tecnologias é essencial para minimizar os efeitos negativos da exposição digital, sendo fundamental estimular o convívio social, a prática de atividades físicas e o sono adequado.

**Palavras-chave:** Exposição a telas; Saúde mental; Criança; Adolescente; Distúrbios do sono; Ansiedade.

# SCREEN EXPOSURE IMPACT AND CHILDREN'S MENTAL HEALTH: A SYSTEMATIC REVIEW

## ABSTRACT

The present systematic review sought to analyze, based on recent scientific literature, the effects of screen exposure on the mental health of children and adolescents. The objective was to investigate the occurrence of symptoms such as anxiety, depression, irritability, sleep disturbances, and attention difficulties, comparing the psychological and behavioral outcomes between children and adolescents with different levels of exposure. The bibliographic search was conducted in the PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, Scopus, PsycInfo, and Web of Science databases, with indexing terms such as "children," "screen time," and "mental health," including their English equivalents. Fourteen original studies (randomized clinical trials and observational studies) published between 2015 and 2025 were selected. The results converge on the finding that excessive screen use is related to poorer emotional, cognitive, and behavioral indicators. Short-term interventions to reduce recreational screen use showed improvement in mood and prosocial behavior. Factors such as the use of mobile devices, time of use (especially before sleep), and the type of content consumed (fantastical) exacerbated the harm. It is concluded that the conscious and moderate use of technologies is essential to minimize the negative effects of digital exposure, making it crucial to encourage social interaction, physical activity, and adequate sleep as pillars of mentally healthy childhood and adolescence.

**Keywords:** Screen exposure; Mental health; Child; Adolescent; Sleep disturbances; Anxiety.

Instituição afiliada – Unicesumar

Autor correspondente: [boriszomer1@gmail.com](mailto:boriszomer1@gmail.com)

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



## **INTRODUÇÃO**

Com o passar dos anos, o tempo de tela na infância tem tido um aumento significativo. Observou-se um crescimento nas opções de tela, desde de dispositivos eletrônicos até streaming de conteúdo, e que tem se ampliado ainda mais nos últimos anos. Apesar dos benefícios significativos destas ferramentas, como acesso a informações, aprimoramento das habilidades digitais e a ampliação das formas de comunicação, o uso excessivo e inadequado tem se tornado uma preocupação quando o assunto é saúde, uma vez que inúmeros malefícios já estão sendo observados, como problemas comportamentais e emocionais (TAMANA, S.K. *et. al.*, 2019).

Alguns impactos observados incluem alterações na atenção, diagnósticos de transtornos como ansiedade, depressão, baixa estabilidade emocional e entre outros diagnósticos de saúde mental. No entanto, os danos extrapolam esse contexto a atinge também o bem-estar físico das crianças e adolescentes, acarretando em problemas como obesidade e sedentarismo, que quando somados a outros danos, geram um aumento da morbidade e mortalidade (TWENGE, J. M, 2018)

Embora as maiores referências e diretrizes no assunto orientem limites no tempo de tela/dia, não é o que tem sido visto nas crianças, que desde muito cedo já tem um acesso desenfreado a tecnologia. Ademais, é um fato que os hábitos dos pais em relação ao uso de telas influenciam significativamente o tempo de exposição das crianças, uma vez que elas tendem a imitar o que observam em seu ambiente (POONIA, Y. *et al.* 2024). Por isso, a inclusão da responsabilidade dos pais nessa tarefa é de extrema importância, para que ocorra a redução no número de telas e o controle do acesso a dispositivos, reduzindo conseqüentemente os danos causados.

Diante desse contexto, torna-se primordial compreender mais detalhadamente os impactos cognitivos, psicológicos e sociais associados à exposição a telas durante a infância e adolescência (TAMANA, S.K. *et. al.*, 2019). Por isso, o presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos da exposição a telas na saúde mental de crianças e adolescentes, incluindo sintomas como depressão, ansiedade, irritabilidade, alterações da atenção e do sono. Ainda, comparar esses efeitos de acordo com os diferentes níveis de exposição também se torna importante, buscando encontrar relações entre padrões

de uso e indicadores de bem-estar mental. Dessa forma, com a compressão dos fatores que modulam os efeitos da exposição digital, se tornará possível delinear práticas mais seguras e equilibradas no uso das tecnologias, promovendo um desenvolvimento mais saudável e sustentável na atualidade, a era do digital.

## **METODOLOGIA**

### **FONTE DE DADOS**

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, Scopus, PsycInfo e Web of Science, selecionadas por sua relevância e abrangência na área da saúde. Os termos de indexação utilizados para a pesquisa incluíram: “crianças”, “tempo de tela”, “saúde mental”, “ansiedade”, “depressão”, “comportamento infantil” e “uso de mídia digital”, assim como suas equivalências em inglês, somados aos operadores booleanos “AND, OR”. Houve restrição de idioma, sendo selecionados artigos pertencentes ao português, inglês e espanhol, sendo eles estudos originais com delineamento transversal, longitudinal, de coorte, caso-controle ou ensaios clínicos.

### **SELEÇÃO DE ESTUDOS**

Durante a pesquisa nas bases de dados, foram identificados diversos artigos. Com base em critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, foram selecionados 14 estudos, sendo 7 ensaios clínicos randomizados e 5 estudos observacionais. O foco da presente revisão recaiu sobre os efeitos da exposição a telas sobre a saúde mental de crianças e adolescentes, considerando variáveis como tempo de uso, tipo de dispositivo, conteúdo consumido e contexto familiar. A partir da comparação com crianças que apresentam tempo de tela reduzido de exposição ou diferentes padrões de uso, o estudo busca compreender os impactos emocionais e comportamentais destes grupos. Os critérios de exclusão foram rigorosamente definidos e incluíram: artigos duplicados, incompletos ou sem acesso integral, bem como revisões narrativas, editoriais e comentários. Também foram excluídos estudos que incluíssem predominantemente adultos, que não apresentassem resultados relacionados à saúde mental ou que estivessem fora do recorte temporal definido (2015–2025).

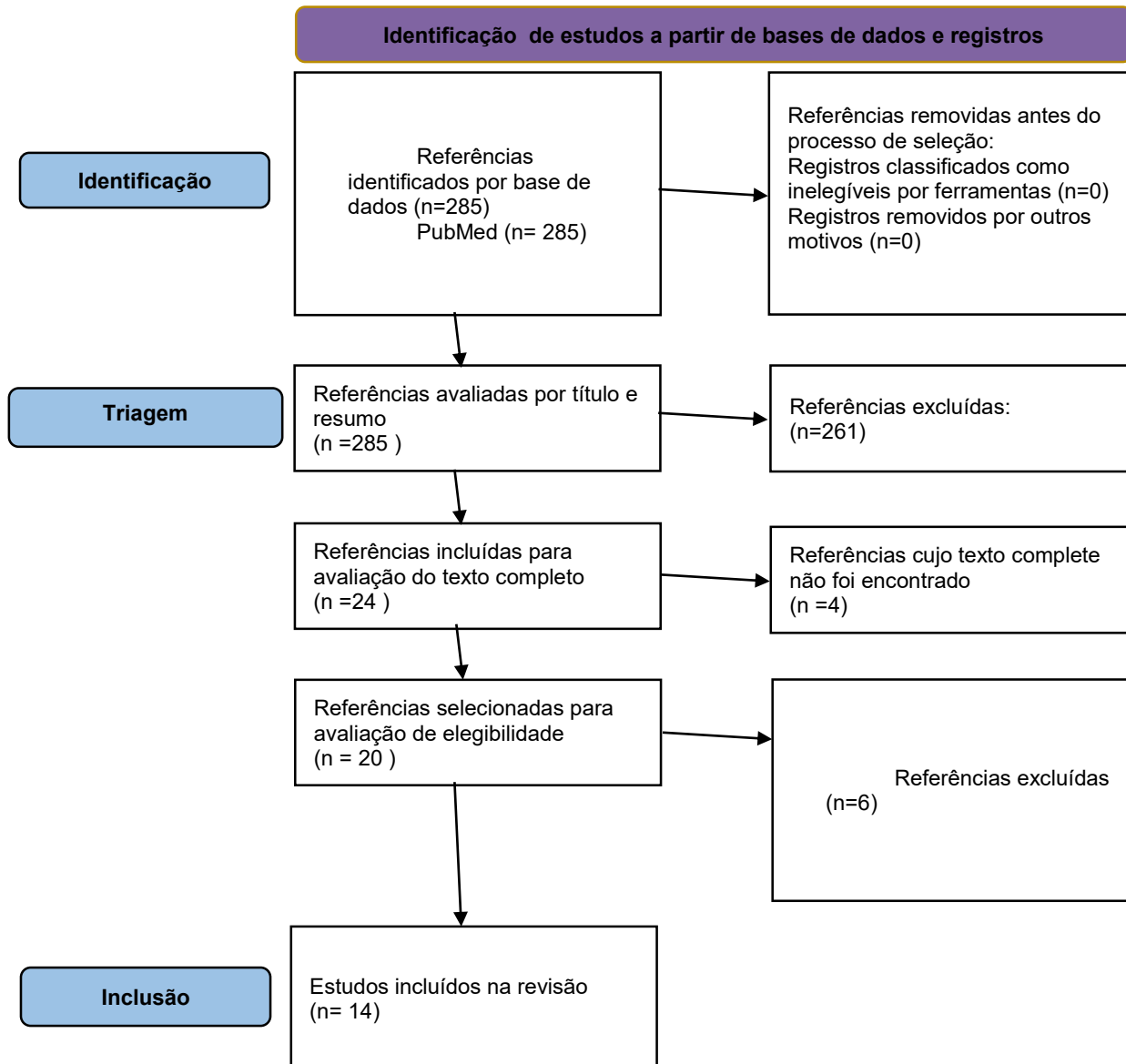
## **COLETA E ANÁLISE DE DADOS**

As publicações elencadas foram selecionadas pelo Rayyan, por duas revisoras independentes, sendo os conflitos de interesse solucionados por um terceiro revisor. São abordados nesta revisão apenas os estudos que abordaram de forma direta os impactos da exposição a telas sobre a saúde mental de crianças e adolescentes. Os artigos selecionados permitiram comparações dos efeitos do tempo e do tipo de exposição às telas sobre a saúde mental infantil e adolescente. Após a compilação de arquivos foi realizada uma análise minuciosa, mediante duas pesquisadoras, dos dados presentes em cada um deles, através de um fichamento no Google Docs. Os dados foram estruturados em uma tabela composta por seis colunas, abrangendo título, tema central, metodologia, principais resultados e conclusões, citações e referências. Os estudos selecionados são ensaios clínicos randomizados, estudos observacionais, estudos longitudinais e ensaios comparativos.

## **OBJETIVOS**

1. Investigar os efeitos da exposição a telas na saúde mental de crianças e adolescentes, analisando a ocorrência de sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade, alterações do sono e dificuldades de atenção.
2. Examinar os impactos emocionais e comportamentais associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, considerando fatores como o tempo de exposição, o tipo de conteúdo consumido e a presença ou ausência de supervisão parental.
3. Avaliar as possíveis repercussões cognitivas e sociais do uso prolongado de telas, especialmente no que se refere ao desempenho escolar, à interação social e ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais.
4. Comparar os desfechos psicológicos e comportamentais entre crianças e adolescentes com diferentes níveis de exposição a telas, identificando relações significativas entre tempo de uso, tipo de mídia e indicadores de bem-estar mental.

FIGURA 1- FLUXOGRAMA PRISMA



Fonte: Adaptado e traduzido de PRISMA 2020.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **RESULTADOS**

Foram analisados quatorze estudos principais que observaram, de forma direta, os efeitos da exposição a telas sobre a saúde mental de crianças e adolescentes. Foram englobados ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais, realizados em diferentes países, que abordaram variáveis como o tempo de tela, o tipo de dispositivo, o conteúdo acessado e o contexto de uso. De forma geral, os resultados convergem para a constatação de que o uso excessivo de telas está relacionado a piores indicadores emocionais, cognitivos e comportamentais, enquanto intervenções que contribuem para a redução do tempo de exposição tendem a trazer benefícios evidentes à saúde mental.

O estudo de Schmidt-Persson *et al.* (2024) constatou que diminuir o tempo de uso de telas recreativas por duas semanas resultou em melhora do humor e do comportamento pró-social de crianças e adolescentes. Já Pickard (2024) observou que evitar o uso de telas antes de dormir melhorou a qualidade do sono e a atenção, reforçando que a luz e a estimulação digital noturna prejudicam o descanso. De forma análoga, Pedersen (2022) associou o uso prolongado de telas ao atraso no horário de sono e à menor prática de atividades físicas, enquanto Boers (2019) identificou que o aumento do tempo em redes sociais eleva os sintomas de ansiedade entre adolescentes. O trabalho de Yilmaz (2015) demonstrou que intervenções em pré-escolas e orientações aos pais reduzem o tempo de tela e comportamentos agressivos em crianças. Já Zhang (2019) verificou que o excesso de telas está associado à redução do tempo total de sono e a maior irregularidade nos horários de dormir, e Tamana (2019) observou que crianças com mais de duas horas diárias de tela apresentaram mais sintomas de desatenção e irritabilidade em comparação àquelas com menos de 30 minutos diários de exposição.

Após a síntese inicial dos sete primeiros estudos, procedeu-se à análise dos demais sete artigos incluídos nesta revisão, os quais ampliam a compreensão sobre os efeitos do tempo de tela em crianças e adolescentes. Twenge (2019), assim como Zhang (2019), identificou uma associação entre maior tempo de uso de dispositivos eletrônicos portáteis e menor duração do sono entre crianças e adolescentes, sendo essa relação

principalmente conduzida pelos dispositivos móveis. Ou seja, aparelhos fixos, como televisores e computadores de mesa, apresentaram menor impacto comparativo. Por sua vez, Schmidt-Persson *et al.* (2024) encontraram diferença estatisticamente significativa ao realizar um ensaio clínico randomizado, no qual os principais resultados favoreceram a intervenção de redução de mídia: a diferença média entre grupos na mudança da pontuação total de dificuldades foi de  $-1,67$  (IC95%:  $-2,68$  a  $-0,67$ ), com tamanho de efeito Cohen's  $d = 0,53$ . Assim, concluiu-se que a redução de curto prazo no uso de telas de lazer tem efeito positivo sobre os sintomas psicológicos e o comportamento pró-social.

Outros autores, como Twenge e Campbell (2018) e Poonia *et al.* (2024), abordaram a influência do tempo de tela no desenvolvimento e bem-estar infantil sob perspectivas distintas, porém convergentes. Twenge e Campbell (2018) observaram que maiores tempos de exposição a telas se associaram a menor bem-estar psicológico, refletindo redução da curiosidade, do autocontrole e da sociabilidade. Já o ensaio clínico de Poonia *et al.* (2024) demonstrou que a educação parental voltada à limitação do uso de telas reduziu significativamente o tempo de exposição, apenas 3% das crianças do grupo intervenção mantiveram uso superior a uma hora diária, em comparação a 53% no grupo controle ( $p < 0,001$ ), além de melhorar escores de habilidades motoras finas e comportamentais.

Seguindo o mesmo raciocínio, Lubans *et al.* (2016) avaliaram um programa com 361 adolescentes do sexo masculino e demonstraram que a intervenção teve efeito positivo, embora discreto, sobre o bem-estar psicológico. Esse resultado foi mediado pelo aumento da autonomia, melhora da aptidão muscular e redução do tempo de tela recreativo, indicando que mudanças comportamentais e físicas contribuíram para o aprimoramento do bem-estar. De forma complementar, Keşşafoglu *et al.* (2024) investigaram os efeitos imediatos e tardios de conteúdos audiovisuais fantásticos sobre o desempenho cognitivo de crianças pequenas. Os resultados mostraram que a exposição a esse tipo de conteúdo resultou em pior desempenho em funções executivas, como inibição, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva, tanto logo após a exposição quanto em avaliações posteriores.

Em contrapartida, Knebel *et al.* (2020) investigaram a relação entre o uso de mídias de tela, atividade física e duração do sono em adolescentes brasileiros, participantes de um ensaio clínico randomizado. Embora a intervenção tenha levado os adolescentes do grupo experimental a apresentarem menor tempo diário de exposição à televisão, especialmente nos dias de semana, não foram observadas diferenças significativas no tempo total de sono (TST) entre os grupos, nem efeito mediador do uso de telas sobre essa variável.

Em síntese, embora a maioria dos estudos demonstre que o uso excessivo de telas está associado a prejuízos emocionais, cognitivos e comportamentais, bem como a distúrbios do sono e menor bem-estar psicológico, o trabalho de Knebel *et al.* (2020) indica que nem todas as intervenções voltadas à redução do tempo de tela produzem modificações significativas nos desfechos de sono, sugerindo que os efeitos podem variar conforme a faixa etária, o tipo de mídia e o contexto de exposição.

## DISCUSSÃO

Esta revisão buscou investigar os efeitos da exposição de tela na saúde mental de crianças e adolescentes, bem como avaliar os impactos emocionais, comportamentais, repercussões cognitivas e sociais do uso prolongado de telas. Bem como comparar os desfechos psicológicos e comportamentais entre crianças e adolescentes de diferentes níveis de exposição a telas, podendo assim identificar correlações entre o tempo de uso, tipo de mídia e indicadores de bem-estar bem mental.

Com isso, os achados desta revisão reforçam a hipótese de que o uso excessivo de telas exerce impacto negativo sobre a saúde mental de crianças e adolescentes, gerando impactos emocionais, cognitivos e comportamentais. A convergência entre estudos de diferentes contextos, demonstram que a redução do tempo de exposição tende a trazer benefícios evidentes à saúde mental. Além disso, fatores como o tempo de uso, tipo de tela e tipo de dispositivo se mostraram variáveis influentes nesse contexto.

O ensaio clínico de Schmidt-Persson *et al.* (2024) demonstrou que a redução do uso recreativo de telas por duas semanas melhora o humor e o comportamento pró-social. Bem como Pickard (2024), observou que evitar o uso de telas antes de dormir melhora a qualidade do sono e a atenção, fortalecendo o prejuízo que a luz e a

estimulação digital causam sobre o descanso. Reforçando as conclusões de Zhang (2019) e Tamana (2019), que expõe a direta influência do tempo de telas na redução do tempo de sono, bem como em sintomas de irritabilidade e desatenção. Além disso, Boers (2019) mostrou os impactos do tempo em redes sociais sobre os sintomas de ansiedade entre adolescentes. Fatos que se tornam ainda mais consistentes, quando observadas crianças com intervenções como a redução do tempo de telas e o resultado positivo na redução de comportamentos agressivos em crianças (Yilmaz, 2015).

Com isso, a análise dos dados acima permitiu tais conclusões: a associação de maiores períodos de exposição a telas, o uso de dispositivos móveis como celulares e tablets são os fatores de maior impacto nos sintomas citados. Bem como, trabalhos de Tenge (2019) e Zhang (2019), demonstraram que o uso de aparelhos fixos como televisores e computadores de mesa apresentaram menor impacto. Logo, conclui-se que a escolha adequada dos dispositivos adequados e menores períodos de exposição tem efeitos positivos sobre os sintomas psicológicos e sociais.

Ademais, outros estudos analisados nesta revisão, como Tenge e Campbell (2018) e Polônia et al. (2024), trouxeram dados sobre os impactos negativos do tempo de tela no desenvolvimento e bem-estar infantil, tais como a menor bem-estar psicológico, redução da curiosidade, do autocontrole e da sociabilidade. Somando-se a isso, a limitação do tempo de tela trouxe dados positivos, além de melhorias nas habilidades motoras finas e comportamento.

Outrossim, Lubans et. al (2016), mostrou que a redução no tempo de tela está diretamente relacionado a melhorias comportamentais e físicas, que impactam diretamente no bem-estar da criança e do adolescente. Do mesmo modo, Keşşafoglu et al. (2024) demonstrou que a exposição a conteúdos audiovisuais fantásticos impactam negativamente o desempenho cognitivo de crianças pequenas, afetando funções executivas como inibição, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva. Concluindo-se mais uma vez, que o tempo e o conteúdo de exposição estão associados com o desenvolvimento da criança e do adolescente.

No mesmo sentido, o estudo de Knebel et. al, reforça os dados já citados,

expondo a relação entre o uso de telas, atividade física e duração do sono em adolescentes brasileiros, mas que a relação e os efeitos podem variar conforme a faixa etária, o tipo de mídia e o contexto de exposição.

De modo geral, as evidências encontradas convergem para um mesmo ponto, mostrando a associação do uso excessivo de telas com prejuízos emocionais, cognitivos e comportamentais, bem como distúrbios do sono e menor bem-estar psicológico.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente revisão sistemática permitiu observar, de forma consistente, que o uso excessivo de telas está diretamente associado a prejuízos na saúde mental de crianças e adolescentes. Os estudos analisados evidenciaram correlação significativa entre maior tempo de exposição e o aumento de sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade, desatenção, distúrbios do sono e redução do bem-estar psicológico.

De maneira geral, verificou-se que intervenções voltadas à limitação do tempo de tela e à orientação parental promovem efeitos positivos sobre o comportamento, o sono e o desenvolvimento emocional infantil. Ademais, fatores como o tipo de conteúdo consumido, o horário de uso e a supervisão dos pais mostraram-se determinantes para a intensidade dos impactos observados.

Os resultados reforçam a necessidade de uma abordagem preventiva e educativa, que envolva pais, escolas e profissionais de saúde na promoção de hábitos digitais equilibrados. Políticas públicas e estratégias de conscientização voltadas à regulação do tempo de tela podem contribuir significativamente para o desenvolvimento saudável e o bem-estar psicossocial das novas gerações.

Por fim, conclui-se que o uso consciente e moderado das tecnologias é essencial para minimizar os efeitos negativos da exposição digital, sendo fundamental estimular o convívio social, a prática de atividades físicas e o sono adequado como pilares de uma infância e adolescência mentalmente saudáveis.

## **REFERÊNCIAS**



**IMPACTO DA EXPOSIÇÃO A TELAS E SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Bertoncini *et. al.*

1. TAMANA, S. K. et al. Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. PLOS ONE, v. 14, n. 4, p. e0213995, 17 abr. 2019.
2. POONIA, Y. et al. Parental Education for Limiting Screen Time in Early Childhood: A Randomized Controlled Trial. Indian Pediatrics, v. 61, n. 1, p. 32–38, 15 jan. 2024.
3. TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between Screen Time and Lower Psychological well-being among Children and adolescents: Evidence from a population-based Study. Preventive Medicine Reports, v. 12, n. 12, p. 271–283, 18 out. 2018.