**ANÁLISE DO IMPACTO DO ACESSO A TELAS PRECOCEMENTE A SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS**

**Eixo: Saúde Mental em crianças**

**Anne Caroline Bernardes Antunes**

(Graduando em Medicina pela Universidade de Rio Verde)

**Afonso Guilherme Monteiro de Carvalho**

(Graduando em Medicina pela Universidade de Rio Verde)

**Gabriela Gonçalves Magalhães**

(Graduando em Medicina pela Universidade de Rio Verde)

**Gabrielle Lima e Silva**

(Graduando em Medicina pela Universidade de Rio Verde)

**Genival José da Silva Neto**

(Graduando em Medicina pela Universidade de Rio Verde)

**Mariana Sayuri Asai Goulart**

(Graduando em Medicina pela Universidade de Rio Verde)

**Jordanna Vieira Duarte**

(Mestra em Música, Cultura e Sociedade. Doutoranda em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás)

**E-mail do autor: anneantunes2@gmail.com**

**RESUMO**

INTRODUÇÃO: O uso precoce de telas por crianças, impulsionado pelo advento tecnológico e pela popularização de aparelhos eletrônicos, tem gerado impactos na saúde mental, cognitiva e social dos usuários, em destaque, infantil. A ausente supervisão dos pais e a exposição excessiva de tais dispositivos reduziram as relações interpessoais e as brincadeiras tradicionais, dando espaço para crescente incidência de transtorno mentais. METODOLOGIA: Este estudo, desenvolvido por meio de uma revisão integrativa de literatura realizado em abril de 2025, teve como objetivo relacionar os efeitos negativos do uso precoce de aparelhos digitais à saúde mental das crianças. Após aplicação dos critérios de exclusão, foram selecionados seis artigos publicados na última década, com informações confiáveis e de alta relevância na comunidade científica. RESULTADOS E DISCUSSÃO: O tipo de dispositivo, o tempo de exposição, o conteúdo e sua velocidade foram identificadas como variáveis relevantes nesse impacto. De modo que, o uso de aparelhos digitais que exigem uma maior distância, como televisores e videogames, oferecem um risco menor ao desenvolvimento cognitivo. Enquanto, a escolha de conteúdos de cunho educacional promove benefícios na linguagem e na alfabetização. Entretanto, o ritmo acelerado de imagens, característico de determinados conteúdos, torna-se propício a ativação das vias de dopamina e hiperestimulação do cérebro, associada ao surgimento de diversos transtornos mentais nas crianças. A responsabilidade e o cuidado dos pais referente ao tipo de conteúdo e a velocidade de propagação deste demonstram como grandes modulares desse impasse. CONSIDERAÇÕES FINAIS: Atividades presenciais, sociais e lúdicas devem ser incluídas na rotina das crianças, além da orientação aos adultos responsáveis, cuidadores e educadores. Estas ações podem mitigar os principais prejuízos do acesso precoce às telas dos indivíduos em desenvolvimento cognitivo, a exemplo da ansiedade, dos déficits de atenção, dos distúrbios de sono, de linguagem e de comunicação.

**Palavras-Chave:** crianças; uso de telas; saúde mental.

**INTRODUÇÃO**

Nos últimos dez anos, dispositivos eletrônicos como tablets e smartphones tornaram-se comuns até mesmo entre crianças muito pequenas. A pandemia de COVID-19 intensificou ainda mais esse cenário, ao impulsionar o uso de telas como ferramenta de suporte à educação, ao lazer e à socialização durante períodos de distanciamento social (Nagata et al., 2020). Essa realidade tem gerado preocupações quanto aos impactos da exposição precoce e excessiva às telas na saúde mental infantil, sobretudo no que se refere ao desenvolvimento emocional, social e cognitivo (Vieira, 2025).Estudos apontam que o uso prolongado de dispositivos digitais por crianças está associado a prejuízos como dificuldades de atenção, distúrbios do sono, irritabilidade, atraso no desenvolvimento da linguagem e aumento de sintomas ansiosos e depressivos (Bochinni et al., 2022; De Moura et al., 2023). Além disso, a exposição a conteúdos digitais sem supervisão pode comprometer vínculos familiares e reduzir o tempo de interações sociais e brincadeiras livres, fundamentais para o desenvolvimento saudável (Li et al., 2024). Cardoso (2022) reforça que o tempo de tela elevado está relacionado ao estímulo exacerbado do sistema nervoso central e à diminuição da comunicação interpessoal, fatores que contribuem para o surgimento de quadros de sofrimento psíquico. O crescente número de diagnósticos de transtornos mentais em faixas etárias cada vez mais precoces destaca a importância de compreender como fatores ambientais, como o tempo de uso e a forma de acesso à tecnologia digital, podem influenciar negativamente a saúde mental de crianças (Vieira, 2025).

O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos do uso precoce e excessivo de telas sobre a saúde mental infantil. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, considerando publicações dos últimos cinco anos disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

**METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura cujo objetivo é sintetizar as evidências sobre os efeitos negativos do uso precoce de telas na saúde mental de crianças. A pesquisa foi realizada durante o mês de abril de 2025 e foram utilizadas as principais bases de dados para a procura de artigos, como Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scielo e PubMed. O sistema metodológico utilizado iniciou-se com a seleção de descritores, no dicionário Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), como "crianças”, “uso de telas" e “saúde mental", em inglês e português, integradas pelo operador booleano “AND”, com a finalidade de ampliar a análise de conteúdos científicos produzidos sobre o tema abordado. Foram encontrados 30 artigos e , com base nos critérios: relevância para o tema, atualidade e abordagem, foram selecionados 6 para a construção desse estudo entre os anos de 2020 e 2025.Foram excluídos 24 artigos que não possuem relevância para o tema, duplicados e que não apresentavam o objetivo desta pesquisa.

A análise de dados visou identificar informações variadas, abordando diversos aspectos da relação do uso de tela com a saúde mental em crianças. O processo de coleta de dados e

de informações foi minuciosa e contou com a análise detalhada e comparativa dos dados obtidos, a fim de selecionar informações relevantes para a comunidade científica e geral, além de estimular novas produções científicas a respeito dessa temática relevante para o contexto atual. Por se tratar de uma revisão integrativa de literatura , não foi necessário a aprovação em Comitê de Ética, mas atendeu aos princípios éticos da pesquisa científica, garantindo a referência em todo o material utilizado.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os estudos analisados apontam uma associação significativa entre a exposição precoce e excessiva às telas e prejuízos à saúde mental infantil. Diversos autores identificaram variáveis relevantes para a análise dessa problemática, tais como o tipo de dispositivo, o tempo de exposição, o tipo de conteúdo e a velocidade com que o conteúdo é apresentado. Durante a pandemia de COVID-19, essas exposições foram intensificadas devido à necessidade do uso de telas para fins educacionais, recreativos e sociais, o que agravou o cenário observado em estudos anteriores.O uso de celulares, computadores e dispositivos de realidade virtual foi considerado mais prejudicial ao desenvolvimento cognitivo infantil quando comparado ao uso de televisores e videogames. Constatou-se que conteúdos inapropriados, especialmente aqueles com elementos violentos ou de caráter adulto, são potencialmente nocivos à saúde mental, uma vez que sua exposição precoce pode desencadear distúrbios de ansiedade e traumas psicológicos. Em contrapartida, conteúdos de natureza educacional demonstraram promover benefícios, especialmente em crianças em idade pré-escolar, favorecendo o desenvolvimento da linguagem e da alfabetização. Observou-se, ainda, que a maior exposição a esse tipo de conteúdo está associada a um menor risco de prejuízos à saúde mental.

A velocidade e o dinamismo dos conteúdos também foram destacados, com o intuito de compreender os mecanismos que contribuem para a atratividade das telas na infância. Alguns estudos sugerem que o ritmo acelerado das imagens reduz o tempo disponível para reflexão e processamento do conteúdo visualizado, favorecendo a sobrecarga cognitiva e a superestimulação do cérebro em desenvolvimento. Além disso, verificou-se que conteúdos com ritmo acelerado podem ativar vias de dopamina e recompensa, estando associados ao surgimento de sintomas relacionados ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).Apesar de a maioria dos estudos analisados indicar efeitos adversos do uso precoce de telas, parte da literatura destaca que fatores como o tipo de conteúdo e a velocidade de apresentação podem modular esses impactos. Dessa forma, os achados evidenciam a necessidade de orientações claras aos pais e cuidadores sobre o uso responsável de tecnologias na infância, bem como o incentivo à realização de estudos longitudinais que aprofundem o entendimento acerca dessa temática.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise dos estudos selecionados permitiu constatar os impactos negativos que o uso precoce e excessivo de telas pode ocasionar na saúde mental de crianças. Entre os principais prejuízos identificados, destacam-se o aumento de sintomas de ansiedade, dificuldades de atenção, distúrbios relacionados ao sono, bem como atrasos no desenvolvimento da linguagem e da comunicação. Observou-se, ainda, que fatores como o tipo de conteúdo consumido, o tempo de exposição, o excesso de informações e a velocidade com que esses elementos são

apresentados influenciam de maneira significativa na intensidade com que esses efeitos negativos se manifestam.Em contrapartida, apesar dos riscos apontados, observou-se também que o uso controlado e bem supervisionado das telas, com conteúdos educativos e adequados à faixa etária, pode trazer benefícios ao desenvolvimento cognitivo e linguístico das crianças. Esses indícios reforçam a importância do uso consciente e orientado por parte dos pais, assim como a valorização de atividades presenciais, sociais e lúdicas no cotidiano infantil.

Portanto, conclui-se que é de suma importância orientar pais, cuidadores e educadores quanto aos limites que envolvem os riscos e os benefícios do uso de tecnologias durante o período da infância. Além disso, destaca-se a necessidade de fomentar pesquisas que investiguem, a longo prazo, os efeitos da exposição às telas sobre o desenvolvimento mental e psicossocial das crianças.

**REFERÊNCIAS**

**BOCHINNI, Y.** *et al.* Multidimensional screen exposure and its impact on psychological well-being in toddlers. *Frontiers in Public Health*, [S.l.], v. 12, 2022. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1466541. Acesso em: 03 abr. 2025.

**CARDOSO, R.** O uso excessivo de telas e a relação com sintomas de ansiedade em crianças pequenas. *Brazilian Journal of Health Research*, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 315–323, 2022. Disponível em:<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1518152>.

**DE MOURA, A.** *et al.* Digital media use and mental health in children: A scoping review. *Brazilian Journal of Health Research*, v. 6, n. 1, p. 198–210, 2023. Disponível em:<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1588714>.

**LI, T.** *et al.* Association between screen time, homework and reading duration, sleep duration, social jetlag and mental health among Chinese children and adolescents. *BMC Psychiatry*, [S.l.], v. 24, n. 781, 2024. DOI:<https://doi.org/10.1186/s12888-024-06233-w>.

**NAGATA, J. M.; ABDEL MAGID, H. S.; GABRIEL, K. P.** Screen time for children and adolescents during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Obesity*, Hoboken, v. 28, n. 9, p. 1582–1583, 2020. DOI: https://doi.org/10.1002/oby.22917. Acesso em: 03 abr. 2025.

**VIEIRA, D. A.** O impacto do uso de telas na saúde mental das crianças e adolescentes nos últimos 10 anos. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Residência Médica – Psiquiatria) – Hospital Municipal Dr. Fernando Mauro Pires da Rocha. Disponível em:https://docs.bvsalud.org/biblioref/2025/02/1588714/diego-almeida-vieira-tcc-psiquiatria-2025.pdf