SAÚDE MENTAL

Edição XXIII

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna

Capítulo 05

O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS EM CRIANÇAS

KAYO PEREIRA FERNANDES[1]
ABRAÃO LINCOLN VIEIRA NETO[1]
ALEXANDRE BATISTA DE SOUZA[1]
ANA BEATRIZ LIMA FRANCO PRADO[1]
ARTUR MORAIS VIANA[1]
ANA LUIZA ROCHA ARAÚJO DE ANDRADE[1]
BRUNO MORAIS VALOIS[1]
CARLOS OLIVEIRA MENEZES[1]
ENZO GABRIEL HERBERTH MARTINIANO SILVA[1]
EDUARDO ANDRAUS BARBOSA[1]
GABRIEL XAVIER AZEVEDO[1]
JOÃO GABRIEL TORRES BARRETO DANTAS SOARES[1]
MARIA CLARA ALMEIDA ROCHA[1]
RONALD ASSUNÇÃO PINTO[1]
YANN HAYNNER ALMEIDA DE JESUS[1]

[1]Discente - Medicina da Universidade Tiradentes - Campus Estância - SE.

Palavras-Chave: *Crianças; Telas; Saúde.*

DOI 10.59290/978-65-6029-228-4.5

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tem sido notório o aumento do uso e da dependência de tecnologias na vida cotidiana dos seres humanos. A tecnologia desempenha um papel fundamental em diversas áreas e, muitas vezes, contribui para o aperfeiçoamento e a otimização de inúmeras atividades. No entanto, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como *smartphones, tablets,* computadores e televisores, tem se tornado ubíquo, estando presente em diferentes faixas etárias. Entre as crianças, essa exposição tem crescido significativamente e, em alguns casos, substituído atividades antes mais comuns, como a prática de esportes e brincadeiras típicas da infância.

Esse fenômeno tem gerado preocupações e questionamentos sobre os possíveis impactos negativos no desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças. De acordo com estudos recentes, o uso excessivo de telas pode estar associado a uma série de prejuízos. Por exemplo, Twenge & Campbell (2018) destacam que "o tempo gasto em frente às telas está correlacionado com menores níveis de bem-estar psicológico em crianças e adolescentes, incluindo sintomas de ansiedade e depressão". Além disso, Radesky *et al.* (2020) alertam que "a exposição precoce e prolongada a dispositivos digitais pode interferir no desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como empatia e comunicação, essenciais para a interação humana". Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo explorar evidências científicas sobre os efeitos do uso excessivo de telas na infância e evidenciar o que é proposto para minimizar os efeitos desse fenômeno.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão da literatura realizada no período de 06/2024 até 02/2025, por meio de pesquisas nas bases de dados: ex. PubMed, SciELO, Scopus e *Google Scholar*. Os descritores utilizados em português foram: “Crianças”, “telas”, “desenvolvimento”, "saúde”, “cognição”. Os descritores utilizados em inglês foram: *“Screen time”, “Excessive technology"*. Desta busca foram selecionados e submetidos para coleta e análise de dados, 25 artigos, para a temática proposta, posteriormente submetidos aos critérios de seleção.

Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas Inglês e Português; publicados nos últimos 10 anos de e que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, disponibilizados na forma de resumo, que não abordavam diretamente a proposta estudada e que não atendiam aos demais critérios de inclusão.

Após os critérios de seleção restaram 15 artigos que foram submetidos à leitura e análise para a coleta de dados. Os resultados foram apresentados de forma descritiva, divididos em categorias temáticas abordando: impactos no desenvolvimento cognitivo e comportamental, efeitos na saúde física, diretrizes e recomendações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Impactos no desenvolvimento cognitivo e comportamental

O uso prolongado de dispositivos eletrônicos tem sido associado a dificuldades de atenção e comprometimento no desenvolvimento cognitivo. De acordo com Radesky *et al.* (2020), crianças expostas a altas quantidades de tempo de tela podem apresentar sintomas de transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). Estudos sugerem que a exposição excessiva a conteúdo digital interativo pode reduzir a capacidade de concentração e aumentar comportamentos impulsivos (CHRISTAKIS, 2019).

Além disso, Twenge & Campbell (2000) destacam que o uso excessivo de telas está correlacionado com menores índices de bem-estar psicológico, incluindo aumento dos níveis de ansiedade e depressão. Crianças que passam mais tempo em frente às telas tendem a relatar menos felicidade e interações sociais presenciais de qualidade reduzida.

Estudos longitudinais indicam que crianças que passam mais de três horas diárias em frente a telas apresentam menor desempenho escolar, comprometimento nas habilidades socioemocionais e dificuldades na regulação emocional. O impacto no desenvolvimento da linguagem também é uma preocupação crescente, especialmente em crianças pequenas que substituem interações verbais por estímulos digitais passivos.

Efeitos na saúde física

A exposição excessiva a telas também impacta negativamente a saúde física das crianças. Segundo a (OMS, 2019), o sedentarismo relacionado ao tempo de tela pode contribuir para o aumento da obesidade infantil, problemas posturais e distúrbios visuais. Hale & Guan (2015) ressaltam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos afeta a qualidade do sono, reduzindo sua duração e profundidade, o que impacta diretamente no desenvolvimento infantil.

Ainda, Straker *et al.* (2018) relatam que crianças que utilizam dispositivos móveis por longos períodos apresentam maior incidência de dores musculoesqueléticas, especialmente na região do pescoço e nas costas, devido às posturas inadequadas adotadas durante o uso desses aparelhos. Além disso, há evidências de que a luz azul emitida por telas pode inibir a produção de melatonina, prejudicando a regulação do ciclo do sono e aumentando a fadiga diurna.

Estudos epidemiológicos indicam que crianças que passam mais tempo em frente às telas apresentam um risco significativamente maior de desenvolver miopia precoce. A falta de exposição à luz natural, aliada ao esforço visual constante em curtas distâncias, tem sido apontada como um dos principais fatores para o aumento dos casos de problemas oftalmológicos na infância.

Diretrizes e recomendações

Diante dos impactos negativos, diversas organizações de saúde estabelecem diretrizes para o uso adequado das telas. A *American Academy of Pediatrics* (AAP, 2016) recomenda que crianças menores de dois anos evitem qualquer exposição a telas, enquanto aquelas entre dois e cinco anos devem ter um limite de no máximo uma hora por dia, com conteúdo educativo e supervisionado pelos pais. Já para crianças em idade escolar, é sugerido um equilíbrio entre o tempo de tela, atividade física e interações sociais presenciais (BRASIL, 2021).

O UNICEF (2020) enfatiza a importância de um consumo digital consciente e da mediação parental no uso das tecnologias. Para mitigar os impactos negativos, recomenda-se incentivar atividades ao ar livre, estabelecer horários regulados para o uso de telas e promover interações familiares longe dos dispositivos eletrônicos.

Além disso, especialistas recomendam que o ambiente digital seja enriquecido com conteúdos interativos e educativos, priorizando aplicativos e programas que incentivem o aprendizado ativo. A regulação do tempo de tela deve ser acompanhada por incentivos a atividades físicas e sociais, garantindo que as crianças mantenham um desenvolvimento saudável e equilibrado.

CONCLUSÃO

O uso excessivo de telas pelas crianças representa um desafio crescente para a sociedade,

afetando seu desenvolvimento cognitivo, emocional e físico. Embora as tecnologias sejam ferramentas poderosas de aprendizado e entretenimento, seu uso descontrolado pode gerar consequências negativas de longo prazo. É essencial que pais, educadores e profissionais da saúde atuem de maneira conjunta para estabelecer limites adequados e incentivar hábitos saudáveis.

A mediação parental desempenha um papel fundamental na orientação do consumo digital das crianças. Estabelecer regras claras sobre o tempo de tela, promover atividades presenciais de lazer e incentivar a prática de esportes são medidas eficazes para equilibrar o uso da tecnologia. Além disso, a escolha de conteúdos educativos e interativos pode transformar o tempo de tela em uma experiência enriquecedora, minimizando seus potenciais danos.

Pesquisas demonstram que crianças que crescem em ambientes onde há um controle ativo do tempo de tela tendem a desenvolver melhor suas habilidades sociais, cognitivas e emocionais. O envolvimento da família e da escola é essencial para criar uma cultura digital responsável, na qual as telas são utilizadas de forma positiva e moderada.

A sociedade como um todo também deve se envolver no debate sobre o uso responsável das telas, promovendo políticas públicas voltadas para a conscientização dos pais e cuidadores. Escolas podem incluir atividades que ensinem o uso consciente das tecnologias, preparando as crianças para um mundo digital sem comprometer seu bem-estar.

Dessa forma, ao adotar uma abordagem equilibrada e baseada em evidências científicas, é possível mitigar os impactos negativos do uso excessivo de telas e garantir um desenvolvimento infantil mais saudável e sustentável

.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP). Media and young minds: policy statement. Pediatrics, v. 138, n. 5, p. e20162591, 2016. https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 21/12/2024.

CHRISTAKIS, D.A. Interactive media use at younger than the age of 2 years: Time to rethink the American Academy of Pediatrics guideline? JAMA Pediatrics, v. 173, n. 5, p. 399, 2019. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.5081.

HALE, L. & GUAN, S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. Sleep Medicine Reviews, v. 21, p. 50, 2015. doi:10.1016/j.smrv.2014.07.007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO, 2019. Disponível em: https://www.who.int. Acesso em: 20/12/2024.

RADESKY, J.S. *et al.* Digital media and symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder in adolescents. JAMA, v. 323, n. 9, p. 840, 2020. doi:10.1001/jama.2018.8932.

STRAKER, L. *et al.* Mobile technology dominates school children's IT use in an advantaged school community and is associated with musculoskeletal and visual symptoms. Ergonomics, v. 61, n. 5, p. 658, 2018. doi:10.1080/00140139.2017.1401671.

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, p. 265, 2018. doi:10.1016/j.pmedr.2018.10.003.

TWENGE, J.M. & CAMPBELL, W.K. The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993. Journal of Personality and Social Psychology, v. 116, n. 5, p. 991, 2000. doi:10.1037//0022-3514.79.6.1007.

UNICEF. The impact of technology on children's wellbeing. New York: UNICEF Office of Research, 2020. Disponível em: https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf. Acesso em: 20/ 12/ 2024.