

## ARTIGO DE REVISÃO

# USO DE TELAS: RISCO A SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

**Vitória Viana de Souza Santos**

Acadêmica de Enfermagem do Centro Universitário- UNIFASAM  
E-mail: [vick9468@gmail.com](mailto:vick9468@gmail.com)

**Jéssica Pereira Veiga Diniz**

Acadêmica de Enfermagem do Centro Universitário- UNIFASAM  
E-mail: [jessicaveiga64@gmail.com](mailto:jessicaveiga64@gmail.com)

**Mayara Maria Souza de Almeida**

Docente do Centro Universitário- UNIFASAM  
Doutora em Enfermagem - UFG  
E-mail: [maymsalmeida@hotmail.com](mailto:maymsalmeida@hotmail.com)

**Sara Oliveira Souza**

Docente do Centro Universitário- UNIFASAM  
Mestre em Enfermagem - UFG  
E-mail: [sara.souza@fasam.edu.br](mailto:sara.souza@fasam.edu.br)

**Ângela Gilda Alves**

Docente do Centro Universitário- UNIFASAM  
Doutora em Enfermagem - UFG  
E-mail: [angela.alves@fasam.edu.br](mailto:angela.alves@fasam.edu.br)

**Thaynara Lorrane Silva Martins**

Docente do Centro Universitário- UNIFASAM- Orientadora  
Mestre em Enfermagem - UFG  
E-mail: [thaynara3@hotmail.com](mailto:thaynara3@hotmail.com)

## USO DE TELAS: RISCO A SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

**Resumo:** O uso crescente das tecnologias da informação e comunicação (TICs) tem levantado preocupações sobre os possíveis efeitos na saúde mental das crianças e adolescentes, devido ao aumento de tempo frente as telas que consequentemente propiciou em efeitos prejudiciais no bem-estar. Esse estudo tem como objetivo identificar na literatura se estas tecnologias afetam a saúde mental das crianças e adolescentes devido ao uso excessivo das telas. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura composta por 20 estudos, realizada no período de 2022-2023. Os artigos mostraram fatores positivos e negativos associados ao uso da tecnologia na infância e adolescência, embora a maioria das pesquisas enfatize os aspectos prejudiciais. Evidencia-se que o uso das telas trás impactos negativos ao bem-estar mental, necessitando de abordagem dos profissionais da saúde com orientações e escuta sensível a família durante a consulta da criança e do adolescente.

**Descritores:** Internet, Dependência de Tecnologia, Saúde mental, Mídias Sociais

**Abstract:** The growing use of information and communication technologies (ICTs) has raised concerns about the possible effects on the mental health of children and adolescents, due to the increase in time spent in front of screens, which has consequently led to detrimental effects on well-being. This study aims to identify in the literature whether these technologies affect the mental health of children and adolescents due to excessive use of screens. This is an integrative literature review comprising 20 studies carried out between 2022 and 2023. The articles showed positive and negative factors associated with the use of technology in childhood and adolescence, although most research emphasizes the harmful aspects. It is clear that the use of screens has a negative impact on mental well-being, which requires health professionals to provide guidance and sensitive listening to the family during consultations with children and adolescents.

**Descriptors:** Internet, Technology addiction, mental health, social media

**Resumen:** El creciente uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha suscitado preocupación por los posibles efectos sobre la salud mental de niños y adolescentes, debido al aumento del tiempo que pasan frente a las pantallas, lo que, en consecuencia, ha provocado efectos perjudiciales sobre el bienestar. Este estudio pretende identificar en la literatura si estas tecnologías afectan a la salud mental de niños y adolescentes debido al uso excesivo de pantallas. Se trata de una revisión bibliográfica integradora que comprende 20 estudios realizados entre 2022 y 2023. Los artículos mostraron factores positivos y negativos asociados al uso de la tecnología en la infancia y adolescencia, aunque la mayoría de las investigaciones enfatizaron los aspectos perjudiciales. Está claro que el uso de pantallas tiene un impacto negativo en el bienestar mental, lo que requiere que los profesionales de la salud proporcionen orientación y una escucha sensible a la familia durante las consultas con niños y adolescentes.

**Descritores:** Internet, Adicción a la tecnología, Salud mental, Redes sociales

## INTRODUÇÃO

A saúde mental é definida como um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de utilizar suas habilidades, recuperar-se dos estressores diários, ser produtivo e contribuir para a comunidade <sup>1</sup>. Ao longo da última década, o cenário da informação e comunicação obteve uma adesão rápida de dispositivos portáteis como celulares e tablets, na qual fornecem acesso abrupto da internet em qualquer local <sup>2</sup>.

Dessa forma as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) que é definida como o conjunto de tecnologias que permitem a produção, o acesso e a disseminação de informação e comunicação entre as pessoas, fazem cada vez mais parte do nosso dia a dia <sup>3-4</sup>. Sendo muito desses usuários crianças e adolescentes que de acordo com Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) – Lei n.º 8.069, de 13/7/1990, considera-se criança a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescente entre doze e dezoito anos de idade <sup>5-6</sup>.

Devido ao uso crescente das TICs levantou a preocupação de como essa exposição prejudicaria o bem-estar de crianças e adolescentes, visto que os transtornos de saúde mental são predominantes nesta faixa etária <sup>5</sup>. Como também, as consequências no desenvolvimento físico e psicossocial <sup>3</sup>. A população mais jovem se torna mais vulnerável a adquirir desenvolvimento psicopatológicos, pois a saúde mental que foi preconizada na infância pode moldar a vida subsequente desse indivíduo <sup>7</sup>.

Mediante estudos realizados, percebeu que a interação nas telas faz com que esses indivíduos não aprendam a lidar com os problemas do mundo real, sendo um gatilho cada vez maior para depressão, insônia e, finalmente, isolamento e solidão <sup>8</sup>. Por outro lado, com o início da pandemia devido a propagação do vírus SARS-CoV-2, muitas pessoas precisaram se manter em casa devido a determinação da Organização Mundial da Saúde (OMS) <sup>9</sup>.

No Brasil, dentre as medidas de contingência, a Portaria N° 343, de 17 de março de 2020, levou ao fechamento temporário das instituições de ensino com a substituição das aulas presenciais por aulas em meios on-line durante o cenário pandêmico <sup>10</sup>. Embora o uso da internet por crianças e adolescentes seja presente em todos os lugares, ele se intensificou durante a pandemia da COVID-19 <sup>11</sup>. A partir desse momento, disparou exorbitantemente o uso da internet por esses indivíduos para distrair com o uso de jogos, redes sociais e televisão <sup>12</sup>.

O uso demasiado das TICs durante a fase da adolescência levantou uma preocupação de que a tecnologia poderia causar danos durante a fase de desenvolvimento do cérebro, acarretando também em problemas mentais <sup>13</sup>. No estudo de 2017 de Jean Twenge “Os telefones destruíram uma geração?”, denotou uma preocupação no momento em que o ano de

2012 sucedeu o aumento do uso dos celulares e junto desencadeou o aumento do suicídio, depressão e ansiedade entre os adolescentes <sup>14</sup>.

A OMS recomenda que crianças de até cinco anos de idade não devem passar mais de 60 minutos por dia em atividades passivas diante de uma tela de smartphone, computador ou televisão, enfatizando que bebês com menos de 12 meses de vida não devem passar nem um minuto na frente de dispositivos eletrônicos <sup>15</sup>. Mas apesar dos alertas, a exposição à mídia de tela para crianças menores de 18-24 meses ainda é alta, ou seja, muitos pais o fazem como chupetas digitais para entreter e controlar o comportamento infantil <sup>16-17</sup>.

Os primeiros 2 anos da criança são importantes para o desenvolvimento do cérebro, pois contém diferentes estruturas e regiões onde circuitos sensoriais como o toque de prazer, apego, estímulos do tato, aconchego, visão, luz, sons e olfato que modelam a função dos ciclos neurobiológicos e são amadurecidos para que haja produção dos neurotransmissores e fortaleça as conexões sinápticas, desse modo a presença da mãe, do pai e da família é imprescindível como fonte natural para que esses estímulos e cuidados não sejam substituídos por telas e tecnologias <sup>18</sup>.

Nesse cenário, torna-se essencial as ações dos enfermeiros na promoção da saúde de crianças e adolescentes, bem como da prevenção e educação, criando espaço para diálogo sobre o uso consciente e seguro da internet <sup>19</sup>. Quando falamos de prevenção, tanto os adolescentes quanto os pais devem ser educados a fim de fazerem o uso ponderado da internet, os adolescentes podem ser aconselhados por programas educativos e por orientações do profissional da saúde que estejam bem inteirados desse assunto, outros programas que abrange os pais devem ser informativos sobre o uso das telas e internet e a importância do uso supervisionado com limite de tempo <sup>20</sup>.

O programa de Puericultura na Estratégia de Saúde da Família (ESF) compõe-se por um conjunto de critérios e cuidados preventivos capazes de orientar a promoção da saúde e o bem-estar da criança, atentando-se para o desenvolvimento nos aspectos físico, emocional e social <sup>21</sup>. A Hebiatria é uma subespecialidade da Pediatria, comumente identificada como Medicina do Adolescente <sup>22</sup>. Durante a consulta de enfermagem aos adolescentes, é preciso considerar os vários processos de vulnerabilidade, necessidades e agravos a que estes, em particular, estão sujeitos <sup>23</sup>.

É vasto o espaço de intervenção da enfermagem especializada em Saúde da Criança e do Adolescente que pode atuar em qualquer contexto onde se encontrem crianças e jovens que necessitem dos cuidados de enfermagem, visando a promoção da saúde, a prevenção de complicações, o bem-estar e o auto cuidado <sup>24</sup>.

Com a conjectura do uso crescente das TICs foram levantadas preocupações sobre os possíveis efeitos na saúde mental, possibilitando desenvolver uma revisão integrativa da literatura com pesquisas atuais que forneça uma visão geral da complexidade da interação das telas em crianças e adolescentes. Dito isso, o objetivo desse artigo é identificar a relação entre a duração ou frequência do uso da tecnologia e o impacto na saúde mental. Engajando-se também em recomendações preventivas durante a consulta de puericultura e hebiatria.

## **OBJETIVO**

Analisar a relação entre a duração ou frequência do uso da tecnologia e o impacto na saúde mental.

## **MATERIAL E MÉTODO**

Trata-se de uma revisão integrativa realizada no período de setembro de 2022 a dezembro de 2023 na base de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE/PubMed) e *Scientific Electronic Library On-line* (SciELO). Utilizou a pergunta norteadora: Quais os riscos do uso excessivo das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) na saúde mental de crianças e adolescentes?

A busca foi realizada com os seguintes descritores inseridos em Inglês na plataforma Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Internet”, “*Technology Addiction*”, “*Mental Health*”, “*Social Media*”. Utilizou-se os operadores booleanos “AND” e “OR” em diferentes combinações.

Para uma busca mais detalhada utilizou-se os filtros: 1) Tipo de artigo: texto completo gratuito, livros e documentos, relatos de casos, meta-análise, revisão, revisão sistemática; 2) data de publicação: últimos 05 anos (2019-2023) devido a concentração maior de artigos por ser um assunto recente pelos pesquisadores; 3) idiomas: português, inglês, espanhol; 4) idade: adolescente: 13 a 18 anos, criança: nascimento a 18 anos, criança pré-escolar: 2 a 5 anos, criança: 6-12 anos.

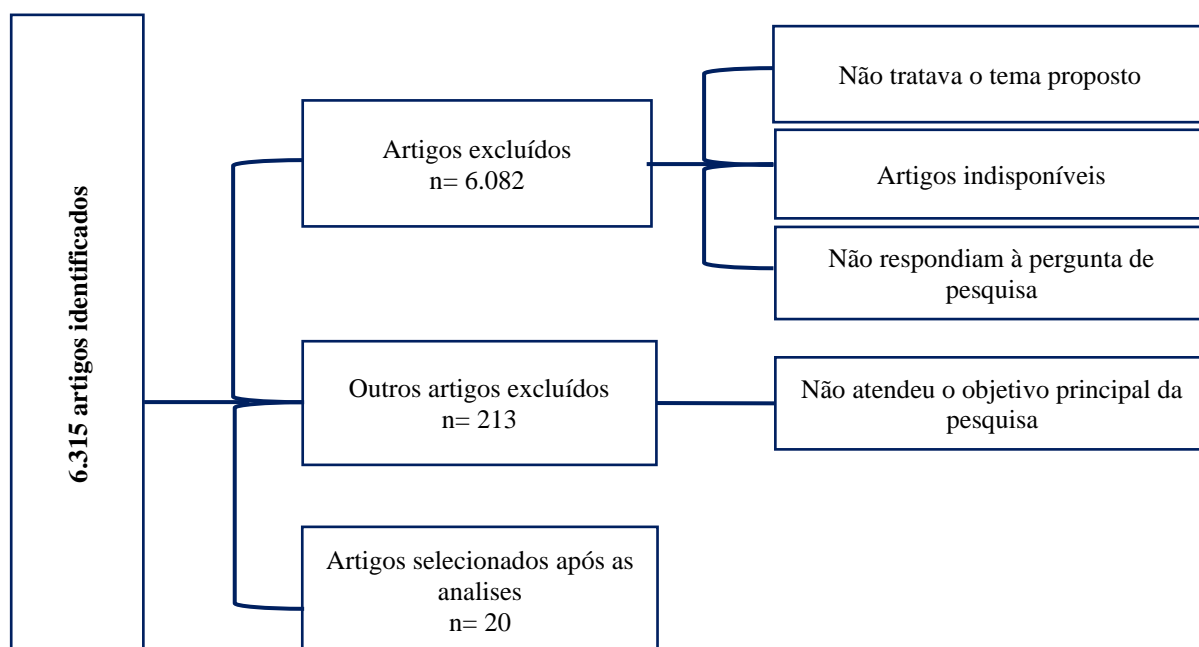
Os artigos foram selecionados para esta revisão utilizando os seguintes critérios de inclusão e exclusão como apresentado na (Tabela 1).

**Tabela 1.** Critérios de inclusão e exclusão para revisão integrativa

Critério	
<b>Critérios de inclusão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudos realizados com crianças e adolescentes;</li> <li>• Pesquisas sobre Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), “Internet, televisão, tablets, celulares, etc”. relacionadas ao desenvolvimento infantil;</li> <li>• Estudos que examinem o uso das TICs por crianças e adolescentes e que venham apresentar algum transtorno mental após o uso das telas;</li> <li>• Estudos centrados na dependência da Internet.</li> </ul>
<b>Critério de exclusão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicações que não respondiam à pergunta de pesquisa.</li> </ul>

Fonte: Elaborado por Santos VVS, Goiânia-GO, 2023.

Encontrou-se, 6.315 artigos na base de dados MEDLINE/PubMed e SciELO. A seguir, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, sendo excluídos 6.082, pois não se enquadraram nos critérios de inclusão. Tendo em vista o objetivo desta pesquisa, dos 233 restantes, foram excluídos outros 213 trabalhos, estes foram excluídos por não se tratarem do nosso objetivo principal ou por envolver apenas impactos das telas na saúde física sem citar a saúde mental, restando 20 artigos para inclusão neste estudo, como apresentado na (Figura 1).

**Figura 1.** Fluxograma de seleção dos artigos

Fonte: Elaborado por Santos VVS, Goiânia-GO, 2023.

A população alvo do estudo é constituída por crianças e adolescentes na faixa etária entre 2 a 18 anos de idade, de acordo com Estatuto da criança e do adolescente <sup>6</sup>.

## RESULTADOS

Correspondendo a descrição das características dos 20 artigos como principais resultados, foram extraídas de cada pesquisa selecionada as seguintes informações: nome dos autores, ano de publicação, país onde o estudo foi realizado, objetivo do estudo, população, desenho metodológico e os principais resultados na qual foram sistematizados no (Quadro 1).

Uma série de questões de saúde ligadas as TICs são abordadas pelos estudos incluídos nesta revisão integrativa. Os temas comuns dos artigos que surgiram incluíram, tempo de tela e os impactos na saúde mental (n=7), comportamentos depressivos, ansiosos e ideação suicida (n=3), dependência da internet e saúde mental (n=3), efeito do uso problemático das telas voltado aos fatores de riscos, sentimentos, desenvolvimento cognitivo e comportamental (n=3), sofrimento mental (n=3). E 1 estudo abordou sobre intervenções digitais sobre redução do tempo de tela e vício em internet (Quadro 1).

**Quadro 1.** Síntese dos artigos selecionados para revisão integrativa da literatura, dos anos de 2019 a 2023

Nº	Título	Autor	Ano	País	Objetivo	População	Resultados
1	As relações entre o uso da tela e os indicadores de saúde entre bebês, crianças pequenas e pré-escolares: uma meta-análise e revisão sistemática.	Li et al.	2020	China	Revisar as relações entre o uso da mídia na tela e vários indicadores de saúde em bebês, crianças pequenas e pré-escolares.	Bebês, crianças pequenas e pré-escolares	O uso excessivo de telas foi associado a diversos indicadores de saúde nos aspectos físicos, comportamentais e psicossociais. Fortes evidências da meta-análise sugeriram que o tempo excessivo de tela estava associado ao sobrepeso/obesidade e à menor duração do sono entre crianças pequenas e pré-escolares.
2	Avaliando a associação entre transtorno de dependência de Internet e comportamentos de risco à saúde entre adolescentes e jovens adultos: uma revisão sistemática e meta-análise.	Wang et al.	2022	China	Compreender melhor a ligação entre transtorno de dependência de internet (DAI) e comportamentos de risco à saúde entre adolescentes e jovens adultos.	Adolescentes e jovens adultos	Encontramos riscos significativamente aumentados de comportamento suicida, consumo de álcool e fumo em adolescentes e jovens adultos com DAI. Essas descobertas são importantes para ampliar nossa compreensão da DAI e têm grande significado orientador para a prevenção de comportamentos de risco à saúde de adolescentes e jovens adultos.

**Quadro 1.** Continuação. Síntese dos artigos selecionados para revisão integrativa da literatura, dos anos de 2019 a 2023

Nº	Título	Autor	Ano	País	Objetivo	População	Resultados
3	Associação do tempo de tela com problemas de comportamento internalizantes e externalizantes em crianças de 12 anos ou menos: uma revisão sistemática e meta-análise.	Eurich et al.	2022	América	Avaliar a associação entre a duração do tempo de tela e problemas de comportamento externalizantes e internalizantes.	Crianças de 12 anos ou menos.	O aumento da duração do tempo de tela teve uma correlação pequena, mas significativa, com mais problemas externalizantes (90 amostras; $r, 0,11$ ; IC 95%, $0,10-0,12$ ) e problemas internalizantes (43 amostras; $r, 0,07$ ; IC 95%, $0,05-0,08$ ) em crianças.
4	Aumento do tempo de tela como causa do declínio da saúde física, psicológica e dos padrões de sono: uma revisão literária.	Nakshine et al.	2022	Estados Unidos	Explorar os vários aspectos do vício e da exposição excessiva à tela.	Crianças, adolescentes e adultos.	O tempo excessivo de ecrã, seja ele recreativo ou não recreativo, pode resultar numa infinidade de desvantagens e prejudicar os indivíduos de formas que talvez lhes possam causar danos irreversíveis ao longo de toda a sua vida. De acordo com vários estudos, o tempo passado diante das telas prova ser irrefutavelmente mais prejudicial do que benéfico.
5	A relação entre tempo de tela e saúde mental em jovens: uma revisão sistemática de estudos longitudinais.	Tang et al.	2021	Austrália	Fornecer uma visão abrangente de estudos longitudinais que examinam a relação entre o tempo de tela e a internalização de sintomas de saúde mental.	10 a 24 anos.	A associação entre tempo de tela e sintomas depressivos variou entre diferentes dispositivos e usos. Em contraste com os sintomas depressivos, faltavam evidências que apoiassem associações longitudinais entre o tempo de ecrã e outros sintomas internalizantes de saúde mental, incluindo ansiedade, autoestima e problemas gerais de internalização.
6	Conceituando e Medindo o Uso de Mídias Sociais em Estudos de Saúde e Bem-Estar: Revisão Sistemática.	Bekalu et al.	2023	Estados Unidos	Examinar (1) como o uso das mídias sociais foi conceituado e medido, (2) quais resultados de saúde e bem-estar foram focados e (3) se os estudos utilizaram teorias.	Adolescentes e adultos jovens.	A maioria dos estudos que examinaram os efeitos do uso problemático de mídias sociais ou do vício usaram escalas de dependência. A maioria dos estudos examinou a associação do uso de mídias sociais com doenças mentais como depressão, ansiedade, autoestima e solidão.



**Quadro 1.** Continuação. Síntese dos artigos selecionados para revisão integrativa da literatura, dos anos de 2019 a 2023

Nº	Título	Autor	Ano	País	Objetivo	População	Resultados
7	Dependência de Internet nos países do Golfo: Uma revisão sistemática e meta-análise.	Al-khani et al.	2021	Países do Golfo	Avaliar a qualidade dos estudos de dependência da Internet (AI) do Conselho de Cooperação do Golfo (CCG).	Adolescentes e/ou adultos jovens (idade < 25 anos).	Um em cada três indivíduos nos países do CCG foi considerado viciado em Internet, de acordo com o Teste de Dependência de Internet de Young. É necessária uma análise da causa raiz com foco na estrutura familiar, no ambiente e nas práticas religiosas para identificar fatores de risco modificáveis.
8	Efeitos do tempo excessivo de tela no desenvolvimento infantil: uma revisão atualizada e estratégias de manejo.	Muppalla et al.	2023	Kuppam, Índia	Examinar os efeitos do tempo de tela em muitos domínios do desenvolvimento e cobrir técnicas de gerenciamento e limitação para o uso da tela por crianças.	Crianças e adolescentes.	Estudos mostraram que o tempo excessivo de tela e a multitarefa de mídia podem afetar negativamente o funcionamento executivo, o desenvolvimento sensorio-motor e os resultados acadêmicos. O uso excessivo da tela também pode levar a problemas no desenvolvimento socioemocional, incluindo obesidade, distúrbios do sono, depressão e ansiedade.
9	Fatores de risco para o uso problemático de smartphones em crianças e adolescentes: uma revisão da literatura existente.	Grote et al.	2019	Áustria	Fornecer uma visão geral dos estudos com foco em fatores de risco específicos que predizem o uso problemático de smartphones em crianças e adolescentes.	Crianças e adolescentes.	Os resultados parecem sugerir cautelosamente que usar um smartphone para jogos e redes sociais pode ser um fator de risco, enquanto ter boas amizades pode constituir um fator de proteção. No entanto, parentalidade rígida, baixo autocontrole e baixa autoestima parecem aumentar os riscos de uso problemático, enquanto a motivação acadêmica e o sucesso escolar podem diminuir esse risco.
10	Smartphones, uso de mídias sociais e saúde mental juvenil	Jaoudé et al.	2020	Canadá	Revisar as evidências que relacionam o uso de smartphones e mídias sociais com sofrimento mental e suicídio entre adolescentes	Crianças e adolescentes.	Embora a maioria dos dados existentes sejam observacionais, tornando difícil estabelecer a causalidade, os resultados de alguns estudos longitudinais, randomizados e controlados sugerem que as redes sociais e a utilização de smartphones podem estar a contribuir para o fardo crescente de sofrimento mental entre os jovens.

**Quadro 1.** Continuação. Síntese dos artigos selecionados para revisão integrativa da literatura, dos anos de 2019 a 2023

Nº	Título	Autor	Ano	País	Objetivo	População	Resultados
11	Impactos psicológicos do “tempo de tela” e do “tempo verde” para crianças e adolescentes: uma revisão sistemática de escopo.	Oswald et al.	2020	Europa e Estados Unidos	Reunir evidências que avaliam associações entre tempo de tela, tempo verde e resultados psicológicos	Crianças pequenas (<5 anos), crianças em idade escolar (5-11 anos), adolescentes precoces (12-14 anos) e adolescentes mais velhos (15-18 anos).	Poucos estudos consideraram o tempo de tela e o tempo verde juntos, e possíveis efeitos psicológicos recíprocos. No entanto, existem provas preliminares de que o tempo verde pode atenuar as consequências do elevado tempo de ecrã, pelo que a natureza pode ser um recurso de saúde pública subutilizado para o bem-estar psicológico dos jovens numa era de alta tecnologia.
12	Relação entre depressão e uso de tecnologias móveis e mídias sociais entre adolescentes: revisão guarda-chuva.	Torre et al.	2020	Reino Unido	Evidenciar a associação entre o uso de MTSM e o desenvolvimento ou prevenção de transtornos depressivos.	Adolescentes.	Uma associação estatisticamente significativa entre mídias sociais e desenvolvimento de sintomas depressivos foi relatada em 2 revisões, enquanto 5 revisões relataram resultados mistos.
13	Revisão Anual da Pesquisa: Saúde mental dos adolescentes na era digital: fatos, medos e direções futuras.	Odgers et al.	2020	Londres	Analisar pesquisas existentes sobre a associação entre o uso da tecnologia digital e a saúde mental.	Adolescentes.	Os mais recentes e rigorosos estudos pré-registrados em grande escala relatam pequenas associações entre a quantidade de uso diário de tecnologia digital e o bem-estar dos adolescentes que não oferecem uma forma de distinguir causa do efeito e, conforme estimado, é improvável que sejam de impacto clínico ou significado prático.
14	Sentimentos de solidão: compreendendo o risco de ideação suicida em adolescentes viciados em Internet. Um modelo teórico para responder a uma revisão sistemática da literatura, sem resultados.	Khatcherian et al.	2022	Não encontrado	Identificar parte da complexidade e que pode existir na interação entre o uso viciante da Internet, os sentimentos de solidão típicos da adolescência e o aparecimento de ideação suicida.	Adolescentes.	Sem resultados

**Quadro 1.** Continuação. Síntese dos artigos selecionados para revisão integrativa da literatura, dos anos de 2019 a 2023

Nº	Título	Autor	Ano	País	Objetivo	População	Resultados
15	Tempo de tela e risco de depressão: uma meta-análise de estudos de coorte.	Li et al.	2022	Jiangxi (China)	Avaliar a associação entre tempo de tela e risco de depressão.	Crianças e adolescentes.	Os resultados das análises de subgrupos mostraram que os RRs agrupados variaram de acordo com localizações geográficas, sexo, faixa etária, tempo de tela no grupo de controle, depressão no início do estudo e se o estudo foi realizado durante a pandemia de COVID-19.
16	Tempo gasto nas redes sociais e risco de depressão em adolescentes: uma meta-análise dose-resposta.	Liu et al.	2022	China	Resumir as evidências relacionadas à associação entre tempo excessivo gasto nas redes sociais (TSSM) e depressão em adolescentes.	Adolescentes	No geral, mais TSSM foi significativamente associado a um maior risco de sintomas de depressão. A associação foi mais forte para meninas adolescentes (OR = 1,72, IC 95%: 1,41 a 2,09) do que para meninos (OR = 1,20, IC 95%: 1,05 a 1,37). Houve uma associação linear dose-resposta de TSSM e risco de depressão.
17	Tempo de tela e questões de saúde em crianças e adolescentes chineses em idade escolar: uma revisão sistemática e meta-análise	Zhang et al.	2022	China	Avaliar as relações entre o tempo de tela e problemas de saúde entre crianças e adolescentes chineses em idade escolar.	Crianças e adolescentes em idade escolar.	As proporções de estudos que relataram relações positivas com o tempo de tela foram menores na adiposidade (50,6%) e maiores na miopia (59,2%) e problemas psicocomportamentais (81,8%).
18	Uso de mídias sociais e desenvolvimento de transtornos psiquiátricos na infância e adolescência: uma revisão.	Cataldo et al.	2021	Não encontrado	Fornecer uma visão geral dos resultados cognitivos, psicológicos e sociais correlacionados com o uso problemático de sites de mídia social.	10 aos 19 anos.	Conforme relatado em vários estudos, problemas psicológicos e psiquiátricos estão por vezes associados ao uso problemático das redes sociais.
19	Uso da Internet durante a pandemia de coronavírus de 2019: história psiquiátrica e sociodemográfica como preditores.	Jovic et al.	2020	Europa (região dos Balcãs)	Explorar o uso de vários conteúdos da Internet em função da socio-demografia e da história psiquiátrica dos participantes.	Igual ou superior a 18 anos.	As atividades mais prevalentes na Internet que os participantes mais se envolveram durante a pandemia foram Internet para trabalho/escola/estudos, navegação, bate-papo e uso do Facebook e Instagram, enquanto TikTok, jogos on-line e cursos educativos on-line foram os menos presentes na amostra.

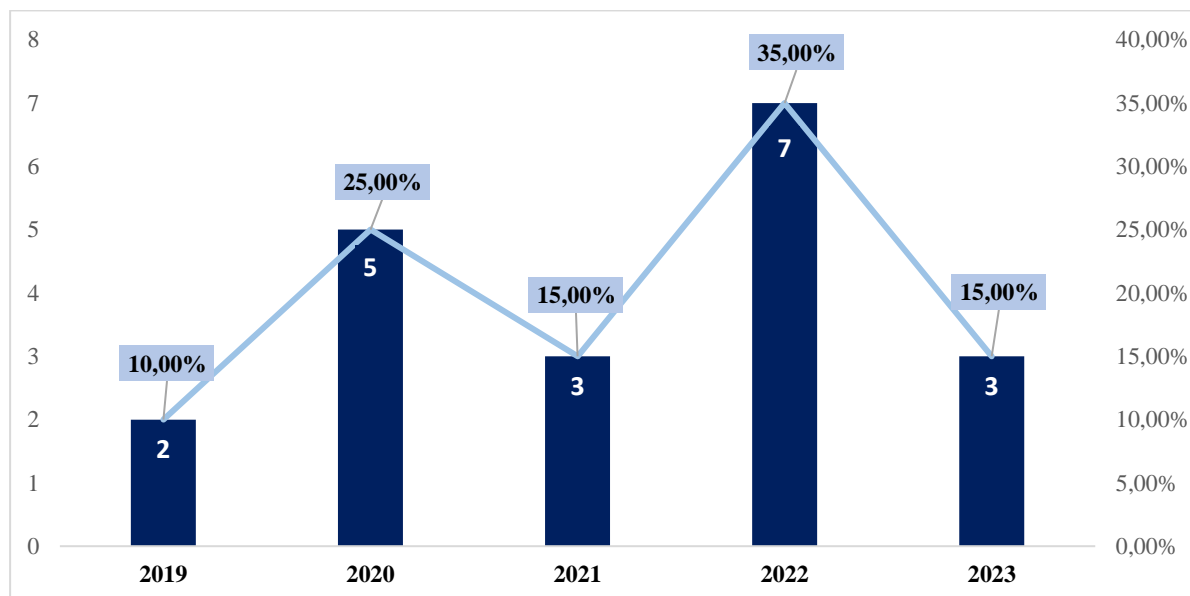
**Quadro 1.** Continuação. Síntese dos artigos selecionados para revisão integrativa da literatura, dos anos de 2019 a 2023

Nº	Título	Autor	Ano	País	Objetivo	População	Resultados
20	Uso da mídia na adolescência: as recomendações da Sociedade Italiana de Pediatria.	Bozzola et al.	2019	Itália	Fornecer recomendações orientadas para a ação para famílias e médicos para evitar resultados negativos.	Adolescência	Na literatura, o uso de smartphones e tablets pode influenciar negativamente no desenvolvimento psicofísico do adolescente, como aprendizado, sono e suspiro. A obesidade, distração, o vício, o <i>ciberbulismo</i> e os fenômenos Hikikomori são descritos em adolescentes que utilizam o dispositivo de mídia com muita frequência.

Fonte: Elaborado por Santos VVS, Goiânia-GO, 2023.

As publicações foram selecionadas nos últimos 05 anos na qual estão concentradas nos períodos de 2020 (25%) e 2022 (35%), de forma que os anos de 2019, 2021 e 2023 representem os 40% restantes, com poucos artigos em cada ano. Essa informação sinaliza o interesse recente sobre o tema por parte dos pesquisadores, conforme demonstra o (Gráfico 1).

**Gráfico 1.** Ano de Publicação das Pesquisas selecionadas para Revisão Integrativa



Fonte: Elaborado por Santos VVS, Goiânia-GO, 2023.

No que se refere os sintomas de saúde mental relacionado ao uso das TICs, mídias sociais e internet encontramos: sintomas internalizantes e externalizantes (n =7), seguidos de solidão (n=2). Quatro estudos examinaram problemas emocionais, físicos e bem-estar psicológico. Outros sete estudos avaliaram o impacto do tempo de telas e internet na saúde mental.

Determinados termos estão associados com as TICs e são mencionados de forma constante nos artigos, alguns desses termos são ferramentas que foram desenvolvidas conforme o avanço da internet, como exemplo podemos indicar tecnologias, redes sociais e mídias sociais, e de forma casual os meios digitais, jogos on-line, aparelhos eletrônicos com conexão à internet e tecnologias de informação e comunicação.

Embora as atividades baseadas em telas tragam muitos proveitos, como comunicação e entretenimento, grande parte dos resultados deste estudo indica que a exposição excessiva às TICs e internet está associada a efeitos negativos na condição mental de crianças e adolescentes.

## **DISCUSSÃO**

Dos 20 estudos revisados, apenas um obteve associações fracas entre as TICs e a saúde mental, ou qualquer outro de seus aspectos <sup>25</sup>. Além disso, é importante considerar que alguns artigos desta revisão foram executados durante a pandemia de COVID-19, e com o isolamento social o tempo de tela aumentou afetando negativamente o bem-estar e o desenvolvimento infantil <sup>25-29</sup>.

Em consonância com a literatura foram encontradas grandes evidências entre o tempo de tela, internet e mídias sociais quanto aos efeitos negativos a saúde mental ou do bem-estar. Essas consequências incluem insônia, depressão, ansiedade, Transtorno e Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), pouca frequência na escola, conflitos familiares, impulsividade, agressividade e outros transtornos devido a esse uso <sup>25,29-31</sup>. Um estudo mostrou que a utilização das telas em crianças muito pequenas se torna um fator de risco para o bem-estar psicológico, e o aumento do uso da televisão entre os 18 meses de idade foram associados a reatividade emocional, agressão e comportamentos externalizantes <sup>32</sup>.

A prevalência do vício em internet se mostrou maiores no sexo feminino 48% do que entre os homens 24% <sup>33</sup>. As adolescentes do sexo feminino demonstram estar sujeitas a um risco maior de vício em celulares do que os adolescentes do sexo masculino <sup>34</sup>. Um terceiro estudo associou o uso da internet a um maior risco de sintomas de depressão entre adolescentes do sexo feminino do que em meninos <sup>31</sup>. Já os problemas de externalização como sintomas de agressão, hiperatividade e desatenção, devido ao tempo de tela, foram mais recorrentes em meninos comparado com meninas <sup>25</sup>.

Estudos mostram que a falta de interação física na vida real, uso excessivo da internet e tempo de tela com interação por meio de videogames que exigem interações de multijogador on-line que não permitir que os jogadores pausem os jogos ou saiam das rodadas, são gatilhos

para os danos emocionais, psicológicos e fisiológicos na população <sup>29</sup>. Na qual propicia pensamentos negativos e menor sentimento de realização na vida <sup>29</sup>.

Os resultados dos estudos incluídos sugerem que a comparação social no uso das mídias sociais pode estar relacionada ao desenvolvimento de sintomas depressivos, desse modo a utilização dessas plataformas quando devidamente conciliada poderá também promover comportamentos saudáveis, melhorar o apoio social e até tornar-se um ponto de acesso à informação e ajuda para adolescentes em risco de depressão <sup>35</sup>. As crianças de 8 aos 10 anos passam seis horas por dia frente as telas, crianças e adolescentes de 11 aos 14 anos passam nove horas e os adolescentes de 15 aos 25 anos passam sete horas e meia por dia ao utilizar telas incluindo televisão <sup>29</sup>.

O tempo de tela se tornou mais hermético devido a série de aparelhos eletrônicos que se tornaram acessíveis em toda população <sup>32</sup>. No entanto mediante estudos realizados, percebeu-se que o uso de mídia eletrônica por mais de algumas horas por semana foi negativamente associado ao bem-estar, satisfação com a vida e autoestima, enquanto gastar em atividades fora da tela, como: interações sociais pessoais, esportes ou exercícios, mídia impressa, lição de casa, serviços religiosos, trabalho remunerado, foram positivamente associados à saúde mental do adolescente <sup>36</sup>.

Outros resultados relataram que os danos causados pelas telas e internet, variam de pessoa pra pessoa, e alguns podem ser menos suscetíveis a danos <sup>36</sup>. O uso de computadores e videogames obteve uma correlação maior de sintomas depressivos, os videogames principalmente se tornam agravantes da ansiedade <sup>32</sup>.

A capacidade física, apoio social, modos de apego, atenção nos prazeres da vida, tanto temporário quanto permanente, são elementos fundamental da resiliência, definida como uma construção psicofisiológica dinâmica que pode ser afetada pelo tempo exacerbado das telas <sup>29</sup>.

Como efeito do aumento do sofrimento mental, o subcontinente da América do Norte, notou um crescimento no uso de smartphones e mídias sociais por crianças e adolescentes de países como, Canada, México e Estados Unidos, e com as taxas de internações, houveram semelhança nas respostas entre os relatos para comportamentos auto lesivos, sofrimento mental moderado a grave, suicídio, tentativas de automutilação não suicida, depressão <sup>36</sup>.

Esse uso prolongado na adolescência, faz com que sua mente se conecte com estímulos externos, ocasionando falta de atenção, também podem aparecer gatilhos internos levando a pensamentos negativos ou frustrantes bem como insatisfação com a vida <sup>29</sup>.

Na internet temos acesso as redes sociais que possibilitam aos usuários uma variedade de atividades, seja por acessar fotos de outros usuários, visualizar comentários de postagens ou

feeds de notícias, porém pesquisas relataram que esse uso foi designado como passivo, indicando que esse comportamento leva a depressão<sup>30</sup>. As interações nas redes sociais, que são à distância, tornam os comentários negativos mais fáceis e mais frequentes do que as interações pessoais com colegas<sup>36</sup>.

Estudos observacionais mostraram que o tempo gasto mais de 2 horas por dia em sites de redes sociais e dispositivos eletrônicos, estão associados a taxas mais altas de suicídio e sintomas depressivos, embora adolescentes que mantêm altos níveis de socialização cara a cara sejam relativamente protegidos das consequências negativas de passar muito tempo on-line<sup>36</sup>.

Podemos destacar ainda, que as redes sociais podem ocasionar um resultado negativo afetando a auto visão e as relações interpessoais em virtude da comparação social bem como *cyberbullying*, ademais, as mídias propagam conteúdos sobre automutilação e suicídio entre adolescentes<sup>36</sup>.

Um estudo evidenciou que os impactos no desenvolvimento quanto ao uso das TICs podem ser positivos e negativos<sup>32</sup>. Quando falamos do mecanismo cognitivo as telas possibilitam contribuir para educação, informação e aprendizagem, porém o uso precoce foi ligado a menores habilidades cognitivas e desempenho acadêmico<sup>32-37</sup>.

O desenvolvimento da linguagem também é afetado pelo tempo de tela, pois diminui a quantidade e a qualidade das interações entre crianças e cuidadores<sup>32</sup>. O uso excessivo da tela também contribui para o surgimento de sintomas de depressão e ansiedade seguidos de insônia e obesidade, na qual afeta a compreensão emocional, propicia comportamento agressivo e prejudica a competência social e emocional<sup>32-37</sup>.

É importante enfatizar a necessidade de evitar o pré-julgamento das crianças e adolescentes dependentes da tecnologia e compreender como elas se sentem em relação a si mesmas e o que as perturba, desenvolvendo uma visão do ideal com uma atitude de escuta sensível, abordando esta situação da dependência da tecnologia propondo estratégias para lidar precisamente com estas dificuldades<sup>38</sup>.

As campanhas de conscientização pública podem fornecer educação sobre o impacto do uso problemático da mídia digital e promover comportamentos saudáveis a esse respeito, algumas plataformas de mídia social por exemplo já baniram e restringiram conteúdo relacionado à automutilação na internet<sup>36</sup>.

É imprescindível que os pais estejam informados dos efeitos positivos e negativos do uso das TICs<sup>39</sup>. Os pais são primordiais para gerir o tempo gasto frente as telas de seus filhos, educando e elevando a conscientização, impondo limites e ajudando no controle comportamental, essas limitações dos pais ajudam na redução e ausência das telas, devendo os

responsáveis também dar total exemplo de limite quanto ao seu próprio uso, o (Quadro 2) oferece orientações que podem ser utilizadas para reduzir esse uso das telas <sup>37-39</sup>.

**Quadro 2.** Orientações aos pais sobre o uso excessivo das telas em crianças e adolescentes

OBJETIVO	PAIS
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar o diálogo aberto sobre problemas que possam enfrentar offline e on-line;</li> <li>• Incentivar o pensamento crítico sobre a mídia;</li> <li>• Conscientizar sobre o conteúdo on-line e sobre a privacidade on-line.</li> </ul>
MONITORIZAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar o tempo gasto on-line e os conteúdos;</li> <li>• Adequar o uso das tecnologias para cada idade;</li> <li>• Promover discussões ativas sobre o conteúdo acessado.</li> </ul>
POLICIAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar o uso das telas durante as refeições, trabalhos de casa e hora de dormir.</li> </ul>
SER EXEMPLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar o uso das telas durante momentos e reuniões familiares, refeições e enquanto tiver dirigindo;</li> <li>• Atentar em escolher conteúdos apropriados na internet e redes sociais.</li> </ul>
PARCERIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar uma rede de apoio com profissionais da saúde para conscientizar adolescentes sobre distúrbios da internet e tecnologia.</li> </ul>

**Adaptado:** Bozzola E, Spina J, Ruggiero M, Vecchio D, Caruso C, Bozzola M, *et al*, 2019.

Dito isto, existem diferentes formas de promover a resiliência desses indivíduos, que podem se amparar em intervenções especificamente conduzidas por profissionais da saúde, orientando-os a romper obstáculos trazidos pelo uso do celular e das redes sociais, protegendo assim dos perigos, e ainda culminando o uso de uma forma que mantenha o bem-estar emocional <sup>29</sup>.

No entanto, a literatura oferece recomendações e orientações que podem ser utilizadas para reter esse uso excessivo das telas (Quadro 3) <sup>39</sup>.

**Quadro 3.** Orientações aos profissionais da saúde durante a consulta

OBJETIVO	PROFISSIONAIS DA SAÚDE
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecer aos adolescentes informações sobre os efeitos positivos e negativos do uso da mídia;</li> <li>• Refletir com os adolescentes sobre a piora do desempenho acadêmico.</li> </ul>
ASPECTOS POSITIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a interação face a face;</li> <li>• Incentivar o uso seguro da mídia;</li> <li>• Promover o uso da mídia para compartilhar conteúdos com amigos.</li> </ul>
EXAME FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer sinais e sintomas que sugerem uso inadequado de mídia: perda/ganho de peso, dores de cabeça, desconforto muscular, doenças oculares, problemas psicológicos.</li> </ul>



**Quadro 3. Continuação.** Orientações aos profissionais da saúde durante a consulta

OBJETIVO	PROFISSIONAIS DA SAÚDE
EDUCAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar perguntas de triagem durante a consulta sobre a vida on-line da criança ou adolescente, incluindo perguntas sobre o uso de videogames e <i>cyberbullying</i>, para identificar indivíduos envolvidos em comportamentos de risco à saúde ou problemas de dependência.</li> </ul>

**Adaptado:** Bozzola E, Spina J, Ruggiero M, Vecchio D, Caruso C, Bozzola M, *et al*, 2019.

Os profissionais da saúde, educadores e cuidadores devem também se atentar aos riscos causados pelo uso excessivo das TICs, pois assim eles exercem um papel importante no gerenciamento do tempo da tela, e forneçam atividades que estimulem um desenvolvimento saudável, promovendo habilidades cognitivas, linguísticas e socioemocionais <sup>37</sup>.

Esta realidade sinaliza a necessidade de profissionais da saúde repassarem aos pacientes informações eficazes e compreensíveis, sobre o uso excessivo das telas e seguir as recomendações de uso adequadas para cada idade, de modo que não se limite apenas no consultório e tenha resultados na vida do paciente. A educação em saúde sobre o uso consciente das telas pode partir com informações de materiais psicoeducativos como cartilhas, panfletos, vídeos, disponibilizar o próprio contato, promover grupos de discussão on-line e palestras, de modo que tenham conhecimento, preservando assim a saúde mental longe de qualquer dano provocado pela internet.

## CONCLUSÃO

Quando se fala da importância da saúde mental é inquestionável as formas de garantir a qualidade de vida, uma vez que quando relacionada ao uso das TICs e internet deve-se ter uma atenção maior. É válido ressaltar que os principais prejuízos relacionados ao uso da tecnologia na infância e adolescência são o tempo demasiado frente as telas e conexão constante com a internet, na qual comportamentos como estes prejudicam o bem estar mental.

A análise dos artigos apontou os fatores positivos e negativos ao utilizar a tecnologia, sendo os principais pontos negativos a piora da saúde mental incluindo sintomas de depressão, ansiedade, baixa autoestima e comportamentos externalizantes. No desenvolvimento as habilidades linguísticas e cognitivos também são prejudicadas. Os principais pontos positivos do uso da internet foram, interações sociais, estudo e trabalho remunerado.

No entanto, para que o uso da tecnologia seja saudável é necessário a abordagem dos profissionais da saúde em excepcional os da enfermagem, com orientações e escuta sensível a família durante a consulta da criança e do adolescente. As ações de promoção e educação em saúde são primordiais na divulgação de informações do uso consciente das telas, principalmente

nas escolas junto aos profissionais da educação, garantindo o espaço de promover grupos de discussão e permitir que crianças e adolescentes se expressem sobre a percepção de estarem dependentes da tecnologia.

É importante evitar pré-julgamentos a respeito desses indivíduos em estar dependente da tecnologia, visto que durante o crescimento e desenvolvimento são enfrentados desafios que necessita de compreensão e diálogo para identificar os fatores que os incomodam. Assim permite que a família elabore estratégias e enfrente essas dificuldades, para que a criança e o adolescente se sintam acolhidos.

O cuidado da enfermagem é traçado e simbolizado no elo entre os profissionais de saúde, escola e a família sendo importante estes se manterem atualizados dos riscos e consequência da tecnologia garantindo assim o cuidado integral a saúde da criança e do adolescente.

## REFERÊNCIAS

1. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1433523/retrieve>. Acesso em: 25/09/2022.
2. Santos RMS, Mendes CG, Bressani GYS, Ventura SA, Nogueira YJA, Miranda DM, Silva MAR. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychol.* 2023; 11 (1): 127. DOI: 10.1186/s40359-023-01166-7. Acesso em: 10/08/2022.
3. Ricci RC, Paulo ASC, Freitas AKPB, Ribeiro IC, Pires LSA, Facina MEL, et al. mpacts of technology on children's health: a systematic review. *Revista paulista de pediatria: órgão oficial da Sociedade de Pediatria de São Paulo*, 2022; 41:e2020504. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2020504>. Acesso em: 10/08/2023.
4. Rodrigues RB. *Novas Tecnologias da Informação e da Comunicação*. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco – Campus Recife e a Universidade Federal de Santa Maria para a Rede e-Tec Brasil. 2016. Disponível em: [https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/413/2018/12/artes\\_tecnologias\\_informacao\\_comunicacao.pdf](https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/413/2018/12/artes_tecnologias_informacao_comunicacao.pdf). Acesso em: 30/10/2022.
5. Serrano BMG, Spiers ADV, Ruotong L, Gangadia S, Toledano MB, Simplicio MD. Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: a systematic review. *European child & adolescent psychiatry*, 2022; 16:1-31. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02012-8>. Acesso em: 27/09/2022.
6. BRASIL, Presidência da República Casa Civil. Estatuto da criança e do adolescente, lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. 169º da Independência e 102º da República, Brasília, 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm). Acesso em: 15/11/2022.
7. Sohn S, Rees P, Wildridge B, Kalk NJ, Carter B. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry.* 2019;19 (1): 356. DOI: 10.1186/s12888-019-2350-x. Acesso em: 25/09/2022.
8. Langley BP. Children's Health in the Digital Age. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17 (9): 3240. DOI: 10.3390/ijerph17093240. PMID: 32384728. Acesso em: 25/09/2022.
9. BRASIL, Organização Mundial da Saúde. OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto de novo coronavírus. Declarações feitas pela Representação da Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde no

- Brasil 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/30-1-2020-who-declares-public-health-emergency-novel-coronavirus> .Acesso em: 09/06/2023.
10. BRASIL, Ministério da Educação. Portaria N° 343, de 17 de março de 2020. Gabinete do Ministério. Brasília, 2020. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/portaria/prt/portaria%20n%C2%BA%20343-20-mec.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt/portaria%20n%C2%BA%20343-20-mec.htm) .Acesso em: 09/06/2023.
  11. Galán JG, López JÁM, Pérez CL, Serrano JLSS. Social Networks Consumption and Addiction in College Students during the COVID-19 Pandemic: Educational Approach to Responsible Use. 2020. *Sustentabilidade*, 2020; 12 (18): 7737. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12187737>. Acesso em: 09/06/2023.
  12. Gjoneska B, Potenza MN, Jones J, Corazza O, Hall N, Sales CMD, et al. Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry*, 2022; 112:152279. DOI: 10.1016/j.comppsy.2021.152279. Acesso em: 13/09/2022.
  13. Hoehe MR, Thibaut F. Going digital: how technology use may influence human brains and behavior. *Dialogues Clin Neurosci.* 2020;22 (2):93-97. DOI: 10.31887/DCNS.2020.22.2/mhoehe. Acesso em: 09/10/2022.
  14. Twenge JM. Have smartphones destroyed a generation? *The Atlantic*, San Diego State University. 2017. Disponível em: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198>. Acesso em: 09/10/2022.
  15. BRASIL, Organização Mundial da Saúde. OMS divulga recomendações sobre uso de aparelhos eletrônicos por crianças de até 5 anos. Organização das Nações Unidas no Brasil, 2019. Disponível em: <https://news.un.org/en/story/2019/04/1037201>. Acesso em: 15/04/2022.
  16. Supanitayanon S, Trairatvorakul P, Chonchaiya W. Screen media exposure in the first 2 years of life and preschool cognitive development: a longitudinal study. *Pediatric Research*, 2020; 88: 894-902. DOI: 10.1038/s41390-020-0831-8. Acesso em: 21/09/2022.
  17. Ahmed CMO, Arena EMR, Souza JGM, Oliveira MCB. Aspectos relacionados ao uso da mídia eletrônica por crianças atendidas em um ambulatório escola no município do Rio de Janeiro. *Resid Pediatr.* 2018;10 (2):1-5. DOI: 10.25060/residpediatr-2020.v10n2-51. Acesso em: 30/10/2022.
  18. Sociedade Brasileira De Pediatria. #Menos Telas #Mais Saúde. Manual de Orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/index.php?eID=cw\\_filedownload&file=596](https://www.sbp.com.br/index.php?eID=cw_filedownload&file=596). Acesso em: 27/09/2022.
  19. Beserra GL, Ponte BAL, Silva RP, Beserra EP, Souza LB, Gubert FA. Atividade de vida “comunicar” e uso de redes sociais sob a perspectiva de adolescentes. *Cogitare Enferm*, 2016; 21 (1): 01-09. Disponível: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/41677/27247> . Acesso em: 11/06/2023.
  20. Kokka I, Mourikis I, Nicolaidis NC, Darviri C, Chrousos GP, Kanaka-Gantenbein C, Bacopoulou F. Exploring the Effects of Problematic Internet Use on Adolescent Sleep: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021; 18 (2):760. doi: 10.3390/ijerph18020760. Acesso em: 13/10/2022.
  21. Brito GV, Albuquerque IMAN, Ribeiro MA, Ponte ECS, Moreira RMM, Linhares MGC. Consulta de puericultura na estratégia saúde da família: Percepção de enfermeiros. *Rev. APS*, 2018; 21 (1): 48-55. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/16040/8301>. Acesso em: 10/06/2023.
  22. BRASIL, Ministério da Educação. Conheça a Hebiatria, subespecialidade da Pediatria voltada para adolescentes. HC-UFTM/Ebserh, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/conheca-a-hebiatria-subespecialidade-da-pediatria-voltada-para-adolescentes> Acesso em: 09/06/2023.
  23. Mandú ENT, Paiva MS. Consulta de enfermagem à adolescentes. *Revista Adolescer*, Capítulo 5, 2020; 129-131. Disponível em: <http://www.abennacional.org.br/revista/cap5.1.html> .Acesso em: 09/06/2023.
  24. BRASIL, Diário da República. Regulamento N.º 351/2015. 22 de junho de 2015. Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/regulamento/351-2015-67552235>. Acesso em: 11/06/2023.

25. Eirich R, McArthur BA, Anhorn C, McGuinness C, Christakis DA, Madigan S. Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 2022; 79 (5): 393-405. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2022.0155. Acesso em: 08/08/2023.
26. Jovic J, Stefanovic MP, Voncina MM, Kostic BD, Mihajlovic G, Milovanovic S, et al. Internet use during coronavirus disease of 2019 pandemic: Psychiatric history and sociodemographics as predictors. *Indian journal of psychiatry*, 2020; 62 (Suppl 3): S383-S390. DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\_1036\_20. Acesso em: 11/08/2023.
27. Khatcherian E, Zullino D, Leo DD, Achab S. Feelings of Loneliness: Understanding the Risk of Suicidal Ideation in Adolescents with Internet Addiction. A Theoretical Model to Answer to a Systematic Literature Review, without Results. *International journal of environmental research and public health*, 2022; 19 (4): 2012 DOI: 10.3390/ijerph19042012. Acesso em: 12/08/2023.
28. Li L, Zhang Q, Zhu L, Zeng GH, Huang H, Zhuge J, et al. Screen time and depression risk: A meta-analysis of cohort studies. *Frontiers in psychiatry*, 2022; 13:1058572. DOI: 10.3389/fpsy.2022.1058572. Acesso em: 12/08/2023.
29. Nakshine VS, Thute P, Khatib MN, Sarkar B. Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. *Cureus*, 2022; 14 (10): e30051. DOI: 10.7759/cureus.30051. Acesso em: 10/05/2023.
30. Cataldo I, Lepri B, Neoh MJY, Esposito G. Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in psychiatry*, 2021; 11: 508595. DOI: 10.3389/fpsy.2020.508595. Acesso em: 15/08/2023.
31. Liu M, Marco KEK, Zhang J, Xiao J, Dong D, Xue P. Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose-Response Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 2022; 19 (9): 5164. DOI: 10.3390/ijerph19095164. Acesso em: 11/08/2023.
32. Oswald TK, Rumbold AR, Kedzior SGE, Moore V. Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review. *PloS one*, 2020; 15 (9): e0237725. DOI: 10.1371/journal.pone.0237725. Acesso em: 11/08/2023.
33. Al-Khani AM, Saquib J, Rajab AM, Khalifa MA, Almazrou A, Saquib N. Internet addiction in Gulf countries: A systematic review and meta-analysis. *Journal of behavioral addictions*, 2021;10 (3): 601-610. DOI: 10.1556/2006.2021.00057. Acesso em: 10/08/2023.
34. Grote LF, Kothgassner OD, Felnhofer A. Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. *Neuropsychiatr*, 2019; 33 (4):179-190, DOI: 10.1007/s40211-019-00319-8. Acesso em: 11/08/2023.
35. Torre JAL, Puigdomenech E, García X, Valderas JM, Orosa FJE, Villa TF, et al. Relationship Between Depression and the Use of Mobile Technologies and Social Media Among Adolescents: Umbrella Review. *Journal of medical Internet research*, 2020; 22 (8): e16388. DOI: 10.2196/16388. Acesso em: 11/08/2023.
36. Jaoude EA, Naylor KT, Pignatiello A. Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ: Canadian Medical Association journal= journal de l'Association medicale canadienne*, 2020; 192 (6): E136–E141. DOI: 10.1503/cmaj.190434. Acesso em: 29/07/2022.
37. Muppalla SK, Vuppalapati S, Pulliahgaru AR, Sreenivasulu H. Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*, 2023;15 (6): e40608. DOI: 10.7759/cureus.40608. Acesso em: 15/08/2023.
38. Cabral PFA, Oliveira BE, Anders JC, Souza AIJ, Rocha PK. Percepção da criança e do adolescente em estar dependente de tecnologia: aspectos fundamentais para o cuidado de enfermagem. *Texto contexto – enferm*. 2013; 22 (2): 343–51. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000200010>. Acesso em: 11/08/2023.
39. Bozzola E, Spina J, Ruggiero M, Vecchio D, Caruso C, Bozzola M, et al. Media use during adolescence: the recommendations of the Italian Pediatric Society. *Italian journal of pediatrics*, 2019; 45 (1):149. DOI: 10.1186/s13052-019-0725-8. Acesso em: 10/08/2023.