

O impacto do tempo de tela excessivo na saúde mental: uma revisão integrativa

The impact of excessive screen time on mental health: an integrative review

Geovane Rodrigues Melo

Maicon Sousa Miranda

Benedita Maryjose Gleyk Gomes

RESUMO

INTRODUÇÃO: O tempo de tela tornou-se cada vez mais presente na rotina de crianças, adolescentes, jovens adultos e universitários, principalmente pelo uso de smartphones, computadores, redes sociais, jogos eletrônicos e plataformas digitais. Apesar dos benefícios relacionados à comunicação, aprendizagem e entretenimento, o uso excessivo desses dispositivos tem sido associado a prejuízos à saúde mental, como ansiedade, depressão, estresse, alterações do sono e comportamento aditivo. **OBJETIVO:** Investigar o impacto do tempo de tela excessivo na saúde mental. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases SciELO, PubMed e EBSCO, utilizando os descritores “tempo de tela”, “saúde mental” e “comportamento aditivo”, combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídas publicações científicas publicadas entre 2019 e 2025, nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra e gratuitamente, que abordassem a associação entre tempo de tela, saúde mental e/ou comportamento aditivo. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra final foi composta por 16 artigos. **RESULTADOS:** Os estudos analisados evidenciaram associação entre maior tempo de tela e sintomas de ansiedade, depressão, estresse, sofrimento psicológico, alterações do sono, pior bem-estar emocional, uso patológico da internet e uso problemático de smartphones. Observou-se ainda que o uso problemático de telas, caracterizado por perda de controle,

prejuízo funcional e comportamento compulsivo, pode apresentar maior relevância clínica do que apenas o número de horas de exposição. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Conclui-se que o tempo de tela excessivo está associado a prejuízos na saúde mental e ao desenvolvimento de comportamentos aditivos, sendo necessária a atuação de profissionais da saúde, famílias e escolas na prevenção, identificação precoce e orientação sobre o uso consciente das tecnologias.

Palavras-chave: Tempo de Tela; Saúde Mental; Comportamento Aditivo.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Screen time has become increasingly present in the daily lives of children, adolescents, young adults, and university students, mainly due to the use of smartphones, computers, social media, electronic games, and digital platforms. Despite the benefits related to communication, learning, and entertainment, the excessive use of these devices has been associated with mental health problems, such as anxiety, depression, stress, sleep disturbances, and addictive behavior. **OBJECTIVE:** To investigate the impact of excessive screen time on mental health. **METHODOLOGY:** This is an integrative literature review conducted in the SciELO, PubMed, and EBSCO databases, using the descriptors “screen time,” “mental health,” and “addictive behavior,” combined with the Boolean operator AND. Scientific publications published between 2019 and 2025, in Portuguese and English, available in full and free of charge, were included. After applying the inclusion and exclusion criteria, the final sample consisted of 16 articles. **RESULTS:** The analyzed studies showed an association between increased screen time and symptoms of anxiety, depression, stress, psychological distress, sleep disturbances, poorer emotional well-being, pathological internet use, and problematic smartphone use. It was also observed that problematic screen use, characterized by loss of control, functional impairment, and compulsive behavior, may have greater clinical relevance than the number of hours of exposure alone. **FINAL CONSIDERATIONS:** It is concluded that excessive screen time is associated with mental health impairments and the development of addictive behaviors, requiring the involvement of health professionals, families, and schools in prevention, early identification, and guidance on the conscious use of technologies.

Keywords: Screen Time; Mental Health; Addictive Behavior.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o uso de dispositivos digitais tornou-se parte constante da rotina de crianças, adolescentes, jovens adultos e universitários. Televisores, computadores, smartphones, tablets, jogos eletrônicos, redes sociais e plataformas de vídeos passaram a ocupar tempo expressivo das atividades diárias, tanto para fins educacionais quanto recreativos. Esse fenômeno intensificou-se durante e após a pandemia de COVID-19, período em que o tempo de tela aumentou em decorrência do ensino remoto, do isolamento social e da maior dependência das tecnologias digitais para comunicação, estudo e lazer (Nagata et al., 2024; Xu et al., 2025).

O tempo de tela pode ser compreendido como o período gasto diante de dispositivos eletrônicos, incluindo assistir vídeos, utilizar redes sociais, jogar, acessar a internet ou interagir por meio de aplicativos digitais. Embora essas tecnologias ofereçam benefícios relacionados à comunicação, aprendizagem, entretenimento e acesso à informação, o uso excessivo tem despertado preocupação na área da saúde, principalmente quando ocorre de forma prolongada, desregulada ou associada a prejuízos no sono, no desempenho acadêmico, nas relações sociais e no bem-estar psicológico (Kaewpradit; Ngamchaliew; Buathong, 2025).

Estudos recentes têm demonstrado associação entre maior tempo de tela e piores indicadores de saúde mental. Em adolescentes brasileiros, Francisquini et al. (2025) identificaram associação positiva entre tempo de tela e sintomas de depressão, ansiedade e estresse, especialmente entre aqueles com exposição superior a quatro horas diárias. De modo semelhante, Nagata et al. (2024), em análise prospectiva do estudo *Adolescent Brain Cognitive Development* (ABCD), observaram que maior tempo de tela esteve associado a sintomas depressivos, problemas de conduta, sintomas somáticos e manifestações relacionadas ao transtorno de déficit de atenção e hiperatividade.

Além dos sintomas psicológicos, o uso excessivo de telas também tem sido relacionado a alterações no sono, sedentarismo, pior suporte social e redução de indicadores positivos de saúde mental. Zablotsky et al. (2025) observaram que adolescentes com quatro horas ou mais de tempo de tela não escolar apresentaram maior prevalência de sintomas ansiosos e depressivos, pior rotina de sono e menor suporte social e emocional. Já Clayborne, Capaldi e Mehra (2025) verificaram que maiores níveis de uso de mídias digitais e tempo de tela estiveram associados a menores indicadores de saúde mental positiva, como felicidade, satisfação com a vida, autonomia, competência e relacionamento social.

Outro aspecto relevante refere-se ao uso problemático ou aditivo das tecnologias digitais. Nem sempre o risco está apenas na quantidade de horas diante das telas, mas também na forma como esse uso ocorre. Padrões caracterizados por dificuldade de controle, uso compulsivo, prejuízo funcional, sofrimento associado e interferência nas atividades sociais, familiares ou acadêmicas podem indicar comportamento aditivo. Nesse sentido, Xu et al. (2025) destacam que o uso problemático de telas pode ter maior influência sobre o desenvolvimento e o bem-estar adolescente do que o simples tempo de tela autorreferido.

Dessa forma, compreender os impactos do tempo de tela excessivo na saúde mental torna-se fundamental para a prática em saúde, especialmente diante da crescente exposição de crianças, adolescentes e jovens adultos a dispositivos digitais. A atuação dos profissionais de saúde deve considerar não apenas a quantidade de horas de uso, mas também o tipo de conteúdo acessado, a finalidade do uso, os sinais de dependência comportamental, as alterações do sono e os possíveis prejuízos emocionais, sociais e acadêmicos (Zablotsky et al., 2025; Xu et al., 2025).

Diante desse panorama, levantou-se o seguinte questionamento: Qual a associação entre o tempo de tela excessivo e o desenvolvimento de comportamento aditivo com impactos na saúde mental? Logo, o objetivo geral desta pesquisa é investigar o impacto do tempo de tela excessivo na saúde mental. De forma específica, o estudo pretende identificar os principais distúrbios psicológicos associados ao tempo de tela prolongado, examinar as evidências que correlacionam o uso excessivo de dispositivos digitais ao estabelecimento de comportamentos aditivos e analisar os principais transtornos mentais associados ao uso excessivo de telas, bem como as possibilidades de atuação dos trabalhadores da saúde diante desses diagnósticos

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico deste estudo tem como objetivo fundamentar os principais conceitos relacionados ao tempo de tela, ao uso problemático de dispositivos digitais e aos seus possíveis impactos na saúde mental. Para isso, são abordados aspectos referentes ao conceito de tempo de tela, sua relação com transtornos psicológicos, comportamento aditivo e fatores associados ao estilo de vida.

2.1 Tempo de tela e uso de dispositivos digitais

O tempo de tela pode ser compreendido como o período gasto diante de dispositivos

eletrônicos, como televisão, computador, tablet, smartphone, videogame e outras tecnologias digitais. Esse uso pode ocorrer para diferentes finalidades, incluindo atividades educacionais, comunicação, entretenimento, jogos eletrônicos, redes sociais e consumo de vídeos.

Nas últimas décadas, o uso desses dispositivos tornou-se cada vez mais presente na rotina de crianças, adolescentes e jovens adultos. A popularização dos smartphones e das plataformas digitais ampliou o acesso a conteúdos diversos e favoreceu o aumento da exposição diária às telas. Embora esses recursos possam contribuir para aprendizagem, interação social e acesso à informação, o uso prolongado ou desregulado tem sido associado a possíveis prejuízos à saúde, especialmente quando interfere no sono, nas relações sociais, no desempenho acadêmico e no bem-estar psicológico.

Zablotsky et al. (2025), ao analisarem adolescentes norte-americanos, destacaram que o tempo de tela não relacionado às atividades escolares esteve associado a diferentes desfechos negativos em saúde, incluindo sintomas depressivos, ansiedade, pior rotina de sono, menor suporte social e emocional e menor prática de atividade física. Esses achados reforçam que o tempo de tela deve ser analisado não apenas pela quantidade de horas, mas também pelo contexto e pela finalidade do uso.

2.2 Tempo de tela e saúde mental

A saúde mental envolve aspectos emocionais, psicológicos e sociais que influenciam a forma como o indivíduo pensa, sente, se relaciona e enfrenta situações cotidianas. Nesse contexto, o uso excessivo de telas tem despertado preocupação por sua associação com sintomas de ansiedade, depressão, estresse, sofrimento psicológico, alterações comportamentais e pior bem-estar emocional.

Francisquini et al. (2025), em estudo com adolescentes brasileiros, observaram associação positiva entre maior tempo de tela e sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Os adolescentes com exposição superior a quatro horas diárias apresentaram maior prevalência desses sintomas quando comparados àqueles com menor tempo de exposição, sugerindo que o uso prolongado pode estar relacionado a piores indicadores de saúde mental.

De modo semelhante, Nagata et al. (2024), em estudo longitudinal com dados do *Adolescent Brain Cognitive Development Study* (ABCD), verificaram que o tempo de tela esteve prospectivamente associado a sintomas depressivos, problemas de conduta, sintomas somáticos e sintomas relacionados ao transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Por se tratar de uma análise prospectiva, esse estudo contribui com evidências importantes sobre a relação entre exposição às telas e sintomas psicológicos ao longo do desenvolvimento.

Além da presença de sintomas negativos, o uso excessivo de mídias digitais também pode estar relacionado à redução de indicadores positivos de saúde mental. Clayborne, Capaldi e Mehra (2025) observaram que maior uso de redes sociais, jogos online e dispositivos eletrônicos esteve associado a menores níveis de felicidade, satisfação com a vida, autonomia, competência e relacionamento social em jovens canadenses. Dessa forma, o impacto do tempo de tela não se limita ao surgimento de sintomas, mas também pode envolver prejuízos ao bem-estar psicológico.

2.3 Uso problemático de telas e comportamento aditivo

Embora o tempo total de exposição às telas seja um indicador importante, a literatura recente destaca que o padrão de uso também deve ser considerado. O uso problemático de telas pode ser caracterizado por perda de controle, dificuldade em reduzir o tempo de uso, prejuízo funcional, sofrimento associado e interferência nas atividades familiares, sociais, acadêmicas ou profissionais.

Xu et al. (2025) destacam que o uso problemático de telas pode exercer influência mais central sobre o desenvolvimento e o bem-estar adolescente do que o simples autorrelato de horas de tela. Os autores observaram que o prejuízo funcional relacionado ao uso de telas apresentou maior centralidade em redes de desenvolvimento adolescente, reforçando a importância de avaliar sinais de compulsividade, dependência e dificuldade de controle.

Nesse mesmo sentido, Adamczewska-Chmiel et al. (2022) analisaram o uso problemático de smartphones, denominado pelos autores como “fonoholismo”. O estudo identificou associação entre uso excessivo e prejudicial do smartphone, sintomas neuropsiquiátricos, cefaleia, pior qualidade do sono e sintomas de ansiedade. Esses achados sugerem que o uso desregulado de dispositivos móveis pode apresentar características semelhantes às dependências comportamentais.

Assim, o comportamento aditivo relacionado às telas deve ser compreendido como fenômeno multifatorial, envolvendo fatores emocionais, sociais, comportamentais e ambientais. Não se trata apenas de permanecer muitas horas diante de dispositivos digitais, mas de observar se esse uso gera prejuízos, sofrimento ou perda de controle.

2.4 Tempo de tela, sono e estilo de vida

O tempo de tela excessivo também se relaciona a outros comportamentos de saúde, como sono, atividade física, alimentação, sedentarismo e desempenho acadêmico. Dessa forma, seus impactos na saúde mental podem ser potencializados quando associados a estilos

de vida menos saudáveis.

Smout et al. (2025), em estudo longitudinal com adolescentes australianos, analisaram mudanças em comportamentos de estilo de vida, incluindo sono, atividade física, tempo de tela recreativo sedentário, alimentação, uso de álcool e tabaco. Os autores observaram que mudanças negativas nesses comportamentos estiveram associadas ao aumento do sofrimento psicológico, indicando que o tempo de tela pode compor um conjunto mais amplo de fatores de risco para a saúde mental.

Em universitários de países do Sudeste Asiático, Pengpid e Peltzer (2025) observaram que maior adesão às diretrizes de movimento de 24 horas, incluindo menor tempo de tela, atividade física adequada e sono suficiente, esteve associada a menores chances de sintomas depressivos, comportamento suicida, uso patológico da internet e pior qualidade do sono. Esses resultados reforçam a importância de compreender o tempo de tela em conjunto com outros hábitos de vida.

Em crianças pré-escolares, Liang et al. (2024) identificaram que maior tempo de tela esteve associado a problemas de saúde mental, enquanto maiores níveis de atividade física apresentaram associação inversa. Já Tung et al. (2025) observaram que tempo de tela de entretenimento, maior latência do sono e menor interação recreativa entre pais e filhos estiveram associados a problemas de saúde mental em pré-escolares de Hong Kong. Esses achados demonstram que a relação entre telas e saúde mental pode iniciar ainda na infância, sendo influenciada também pelo ambiente familiar e pela rotina diária.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de Estudo

Foi conduzida uma revisão integrativa com a finalidade de reunir evidências científicas sobre o impacto do uso excessivo de telas na saúde mental. Esse método inclui a análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão e para a melhoria da prática clínica, possibilitando a síntese do estado do conhecimento sobre determinado assunto, além de apontar lacunas que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos. Trata-se de um método valioso, pois permite reunir e analisar múltiplos estudos publicados, favorecendo a construção de conclusões gerais a respeito de uma área específica do conhecimento (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A metodologia empregada fundamentou-se em uma revisão integrativa da literatura, cuja execução foi realizada no intervalo temporal compreendido entre maio e dezembro de 2025. Essa modalidade investigativa constitui uma abordagem metodológica que viabiliza a

análise sistemática de dados e proporciona compreensão abrangente do fenômeno estudado, mediante processos analíticos e interpretativos dos achados provenientes de diferentes publicações científicas. O protocolo metodológico adotado seguiu os preceitos estabelecidos por Souza, Silva e Carvalho (2010).

3.2 Elaboração da pergunta norteadora

A primeira etapa de uma revisão integrativa consiste na determinação do problema e na definição de uma questão de pesquisa que possua relevância para as ciências da saúde. Para a elaboração da pergunta norteadora deste estudo, utilizou-se a estratégia PICO, que representa um acrônimo para População, Intervenção, Comparação e *Outcome* ou Desfecho (Galvão; Pereira, 2014).

O uso dessa estratégia é fundamental para a construção de uma busca bibliográfica organizada e eficaz, permitindo a identificação de publicações específicas nas bases de dados. Os elementos que compuseram a estratégia PICO para esta revisão foram definidos como: P (população) – usuários frequentes de dispositivos eletrônicos e redes sociais; I (intervenção) – exposição contínua a tempo de tela; C (comparação) – não aplicável; e O (desfecho) – níveis de dependência e alterações associadas à saúde mental e ao comportamento aditivo, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Descrição da estratégia PICO

Abreviação	Descrição	Aplicação
P	População	Usuários frequentes de dispositivos eletrônicos e redes sociais
I	Intervenção	Exposição contínua a tempo de tela
C	Comparação	Não aplicável
O	Desfecho	Níveis de dependência e alterações associadas à saúde mental e comportamento aditivo

Fonte: Elaborado pelos autores

A partir da aplicação desses elementos, a pergunta norteadora delimitada para esta investigação foi: Qual a associação entre o tempo de tela excessivo e o desenvolvimento de comportamento aditivo com impactos na saúde mental? A partir desse questionamento, foi iniciada a busca por evidências científicas.

3.3 Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão

Como critérios de inclusão, foram selecionadas publicações científicas publicadas no período de 2019 a 2025, redigidas nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra por meios eletrônicos e de acesso gratuito, que abordassem a associação entre tempo de tela, saúde mental e/ou comportamento aditivo. Foram consideradas publicações com delineamento observacional, longitudinal, transversal, descritivo, correlacional, bem como artigos de atualização clínica ou artigo especial quando apresentassem relação direta com os objetivos desta revisão.

Foram excluídos estudos duplicados, publicações fora do recorte temporal estabelecido, literatura cinzenta, como teses, dissertações, livros e portarias, além de revisões de literatura, protocolos de estudo, estudos de validação de instrumentos, comentários, ensaios opinativos e publicações que não respondiam diretamente à pergunta norteadora desta revisão.

A busca dos artigos foi realizada no ano de 2025, nas bases de dados SciELO, PubMed e EBSCO. Para isso, foram utilizados descritores identificados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no *Medical Subject Headings* (MeSH), sendo eles: “tempo de tela”, “saúde mental” e “comportamento aditivo”, combinados por meio do operador booleano AND. O número de artigos encontrados em cada base de dados e conforme os cruzamentos utilizados está apresentado no Quadro 2.

Quadro 2 – Descritores utilizados e quantidade de artigos encontrados

Descritores e Estratégias	SciELO		PubMed		EBSCO	
	Portuguê s	Inglês	Portuguê s	Inglês	Portuguê s	Inglês
Tempo de tela AND saúde mental	6	20	3	1391	19	50
Tempo de tela AND saúde mental AND Comportamento aditivo	0	0	1	165	0	50

Fonte: Elaborado pelos autores

3.4 Operacionalização de coleta

Para a operacionalização da coleta dos dados, foi utilizado um instrumento adaptado de Ursi (2005), conforme as necessidades desta revisão integrativa, com o objetivo de organizar e sintetizar as principais informações dos estudos selecionados. O instrumento contemplou os seguintes itens: título do artigo, ano de publicação, autoria, país de publicação, idioma, base de dados, delineamento metodológico, amostra, nível de evidência, principais desfechos avaliados e resultados/conclusões dos autores.

Após a realização das buscas nas bases de dados, os artigos foram inicialmente organizados conforme a base de origem e o cruzamento de descritores utilizados. Em seguida, foram removidas as duplicatas e realizada a leitura dos títulos, com exclusão dos estudos que não apresentavam relação direta com o tema. Posteriormente, procedeu-se à leitura dos resumos, buscando identificar a compatibilidade dos artigos com a pergunta norteadora. As publicações potencialmente elegíveis foram analisadas na íntegra, a fim de confirmar sua adequação aos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos.

Os estudos incluídos na amostra final foram classificados quanto ao nível de evidência, de acordo com a hierarquia proposta por Melnyk e Fineout-Overholt (2023), considerando o delineamento metodológico de cada publicação. Dessa forma, estudos longitudinais ou de coorte foram classificados como nível IV, estudos transversais, descritivos ou correlacionais como nível VI, e artigos de caráter opinativo, reflexivo ou de atualização clínica como nível VII.

3.5 Análise e apresentação dos resultados

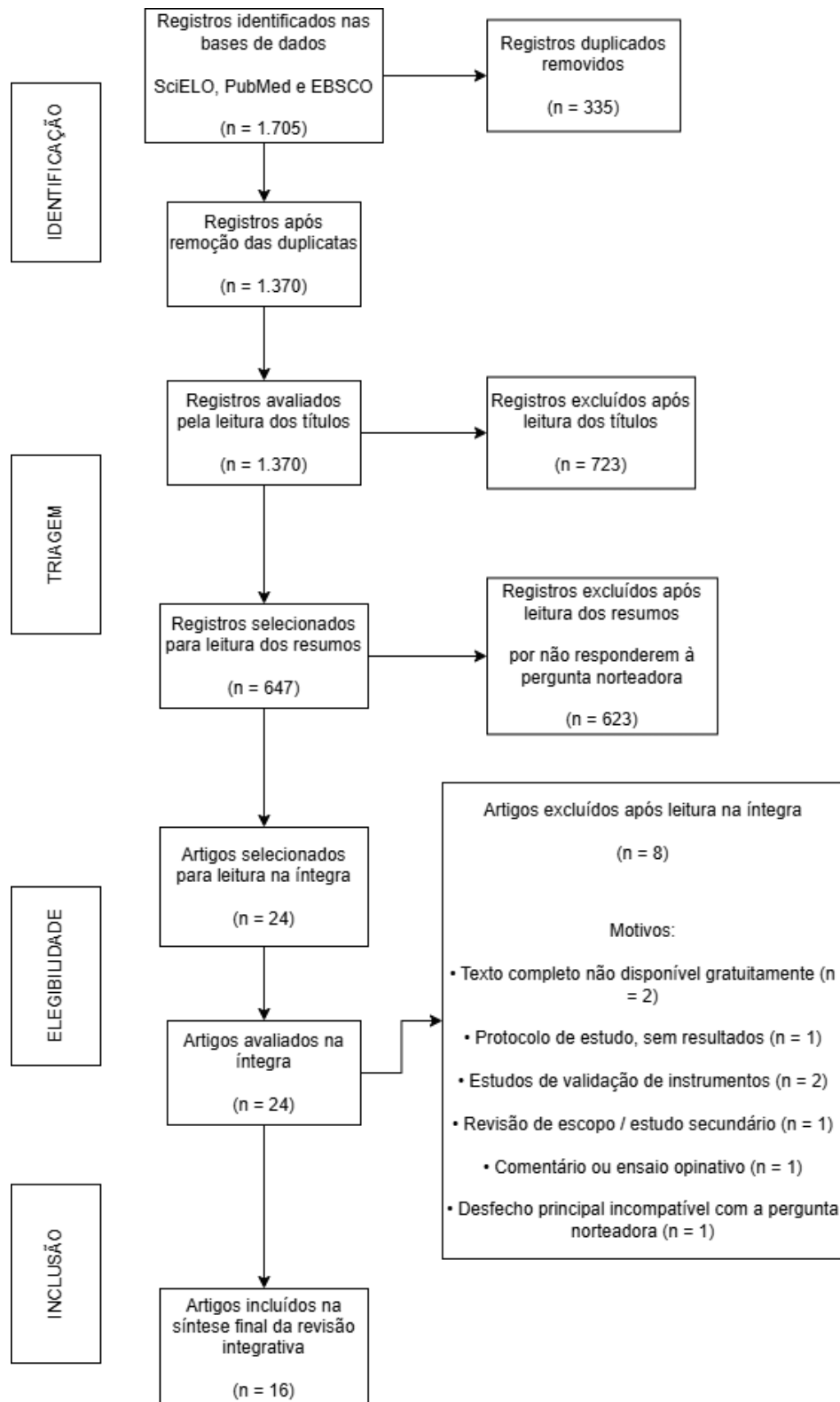
Os resultados foram analisados de forma descritiva, buscando-se identificar as evidências relacionadas à associação entre tempo de tela excessivo, comportamento aditivo e impactos na saúde mental. Inicialmente, foi elaborado um fluxograma adaptado do modelo PRISMA 2020, proposto por Page et al. (2021), com o objetivo de demonstrar as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos.

Posteriormente, os artigos incluídos foram apresentados em quadro sinóptico, contendo título, ano de publicação, autoria, país de publicação e idioma, delineamento metodológico, nível de evidência, base de dados e principais resultados/conclusões dos autores. Essa organização permitiu melhor visualização das características dos estudos e facilitou a comparação entre os achados.

Após a caracterização dos artigos, os resultados foram agrupados em categorias temáticas, conforme a aproximação dos achados com os objetivos específicos da pesquisa. As

categorias definidas foram: tempo de tela e transtornos psicológicos; uso problemático de telas e comportamento aditivo; tempo de tela, sono e estilo de vida; e implicações para a atuação dos profissionais de saúde.

Figura 1 - Fluxograma PRISMA da seleção dos estudos



Fonte: Elaborado pelos autores

4 RESULTADOS

A amostra final desta revisão integrativa foi composta por 16 artigos, selecionados após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Os estudos incluídos abordaram a associação entre tempo de tela, uso de dispositivos digitais, comportamento aditivo e desfechos relacionados à saúde mental, contemplando diferentes populações, como pré-escolares, adolescentes, estudantes do ensino médio, universitários e jovens adultos.

Em relação às bases de dados, observou-se predominância de estudos localizados na PubMed, correspondendo a 50,0% (n=8) da amostra. Em seguida, foram identificados artigos na EBSCO, com 37,5% (n=6), e na SciELO, com 12,5% (n=2). Esse achado demonstra maior concentração de publicações indexadas em bases internacionais, especialmente em periódicos da área de saúde pública, psiquiatria, pediatria e comportamento em saúde.

Quanto ao idioma de publicação, a maior parte dos artigos foi publicada em inglês, correspondendo a 87,5% (n=14) da amostra. Dois estudos estavam disponíveis em português e inglês, representando 12,5% (n=2). Esse predomínio do idioma inglês evidencia a concentração da produção científica internacional sobre tempo de tela e saúde mental, ainda que tenham sido incluídas publicações de relevância nacional e latino-americana.

No que se refere ao ano de publicação, os artigos selecionados foram publicados entre 2022 e 2025, respeitando o recorte temporal definido nesta revisão. Observou-se maior concentração de estudos nos anos de 2024 e 2025, o que demonstra a atualidade do tema e o aumento recente do interesse científico sobre os impactos do uso excessivo de telas, redes sociais, smartphones e dispositivos digitais na saúde mental.

Em relação ao local de realização dos estudos, verificou-se diversidade geográfica, com pesquisas desenvolvidas no Brasil, Espanha, Estados Unidos, Canadá, China, Hong Kong, Índia, Tailândia, Polônia, Austrália e países do Sudeste Asiático. Essa variedade de contextos socioculturais contribui para ampliar a compreensão do fenômeno, mostrando que a associação entre tempo de tela e saúde mental é investigada em diferentes realidades populacionais.

Quanto ao delineamento metodológico, houve predominância de estudos transversais, representando 75,0% (n=12) da amostra. Foram identificados ainda três estudos longitudinais ou de coorte, correspondendo a 18,75% (n=3), e um artigo especial/atualização clínica, equivalente a 6,25% (n=1). A predominância de estudos transversais é compatível com

investigações voltadas à análise de comportamentos, hábitos digitais e desfechos psicossociais em populações amplas.

No que diz respeito ao nível de evidência, conforme a classificação proposta por Melnyk e Fineout-Overholt, observou-se predominância de estudos de nível VI, correspondentes a estudos descritivos, transversais ou correlacionais. Três estudos foram classificados como nível IV, por apresentarem delineamento longitudinal ou de coorte. Um estudo foi classificado como nível VII, por se tratar de artigo especial de caráter clínico e reflexivo. Dessa forma, a amostra apresentou predominância de evidências observacionais, o que é esperado em estudos sobre exposição a telas, uma vez que delineamentos experimentais envolvendo exposição excessiva deliberada poderiam apresentar limitações éticas.

Os principais desfechos avaliados nos estudos incluíram sintomas de ansiedade, depressão, estresse, sofrimento psicológico, problemas internalizantes e externalizantes, alterações do sono, ideação suicida, uso patológico da internet, uso problemático de smartphones e pior bem-estar mental. De modo geral, os achados indicaram associação entre maior tempo de tela ou uso problemático de dispositivos digitais e piores indicadores de saúde mental.

Para melhor organização e visualização dos estudos incluídos, o Quadro 3 apresenta a distribuição das publicações segundo título, ano, autoria, país de publicação e idioma, delineamento, nível de evidência, base de dados e principais resultados ou conclusões dos autores.

Quadro 3 - Distribuição das publicações

Título do artigo	Ano	Autor, país de publicação e idioma	Delineamento	Nível de evidência	Base de dados	Resultados/conclusões
1. Associations of screen time with symptoms of stress, anxiety, and depression in adolescents	2025	Francisquini et al.; Brasil; inglês/português	Estudo transversal	VI	SciELO	O tempo de tela foi positivamente associado a sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes. Os autores destacam maior atenção aos adolescentes com mais de quatro horas diárias de tela.
2. Psychological distress in nursing students: relationship with screen time, diet and physical activity	2023	Ramón-Arbués et al.; Espanha; português/inglês	Estudo descritivo transversal	VI	SciELO	A prevalência de sintomas de ansiedade foi de 24,1% e de depressão 3,7%. Tempo de tela prolongado (>6h/dia), baixa atividade física e dieta inadequada associaram-se ao aumento da sintomatologia psicológica.
3. Associations between digital media use behaviours, screen time and positive mental health in youth: results from the 2019 Canadian Health Survey on Children and Youth	2025	Clayborne, Capaldi e Mehra; Canadá; inglês	Estudo transversal de base populacional	VI	PubMed	O uso frequente de mídias digitais e maior tempo de tela foram associados a menores indicadores de saúde mental positiva, incluindo menor felicidade, satisfação com a vida, autonomia, competência e relacionamento social.
4. Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study	2024	Nagata et al.; Estados Unidos; inglês	Estudo longitudinal/coorte prospectiva	IV	PubMed	O tempo de tela foi prospectivamente associado a sintomas depressivos, problemas de conduta, sintomas somáticos e sintomas de TDAH, ainda que com tamanhos de efeito pequenos.

5. Association between screen time and physical activity on mental health among preschoolers: a cross-sectional study from Southwest China	2024	Liang et al.; China; inglês	Estudo transversal observacional	VI	PubMed	Maior tempo de tela associou-se positivamente a problemas de saúde mental em pré-escolares, enquanto maior atividade física apresentou associação inversa, sugerindo efeito protetor.
6. Impact of screen and social media use on mental health	2025	Eddy Ives et al.; Espanha; inglês	Artigo especial / atualização clínica	VII	EBSCO	Os autores discutem que o uso generalizado de mídias digitais na infância e adolescência pode afetar a saúde física, mental e psicossocial. O artigo relaciona uso de dispositivos, redes sociais, ansiedade, depressão, autolesão, cyberbullying e agravamento de transtornos prévios.
7. Non-linear relationships and interaction effects between different types of screen time and mental health issues among Hong Kong adolescents	2025	Li et al.; Hong Kong/China; inglês	Estudo transversal de base escolar	VI	EBSCO	Em 11.750 adolescentes, foram observadas relações não lineares entre jogos online, redes sociais, depressão provável e ideação suicida. Os autores sugerem controle simultâneo de jogos e redes sociais para proteção da saúde mental.
8. Adolescent Lifestyle Behaviour Modification and Mental Health: Longitudinal Changes in Diet, Physical Activity, Sleep, Screen Time, Smoking, and Alcohol Use and Associations with Psychological Distress	2025	Smout et al.; Austrália; inglês	Estudo longitudinal	IV	EBSCO	Mudanças em sono, atividade física, tempo de tela recreativo, alimentação, álcool e tabaco foram associadas ao sofrimento psicológico. Comportamentos saudáveis relacionaram-se à redução do sofrimento psicológico.

9. Associations Between Screen Time Use and Health Outcomes Among US Teenagers	2025	Zablotsky et al.; Estados Unidos; inglês	Estudo transversal de base populacional	VI	PubMed	Adolescentes com ≥ 4 h/dia de tela não escolar apresentaram maior frequência de sintomas depressivos, sintomas ansiosos, pior rotina de sono, menor suporte social/emocional, menor atividade física e preocupação com o peso.
10. Comparison of Screen Time Usage and Mental Well-being among Professional College Students versus School-going Students: Promotion of Mental Health	2024	Kaur et al.; Índia; inglês	Estudo quantitativo, não experimental, descritivo/comparativo	VI	EBSCO	Estudantes universitários apresentaram maior tempo de tela que escolares em dias úteis e finais de semana. Apesar disso, ambos os grupos apresentaram níveis elevados de bem-estar mental.
11. Digital screen time usage, prevalence of excessive digital screen time, and its association with mental health, sleep quality, and academic performance among Southern University students	2025	Kaewpradit, Ngamchaliew e Buathong; Tailândia; inglês	Estudo transversal	VI	PubMed	A prevalência de tempo de tela digital excessivo foi de 48,4%. Smartphones foram mais usados para redes sociais, e o uso excessivo foi relacionado à saúde mental, qualidade do sono e desempenho acadêmico.
12. Adherence to 24-h movement guidelines and its associations with dietary behavior and mental health among university students from five ASEAN countries	2025	Pengpid e Peltzer; Indonésia, Malásia, Myanmar, Tailândia e Vietnã; inglês	Estudo transversal multicêntrico	VI	PubMed	Maior adesão às diretrizes de movimento de 24 horas, incluindo menor tempo de tela, associou-se a melhores comportamentos alimentares e menores chances de sintomas depressivos, comportamento suicida, uso patológico da internet, uso nocivo de álcool e pior qualidade do sono.

13. Mental Health Disorders in High School Adolescents with High Screen Time	2024	Kulkarni, Patil e Harwalkar; Índia; inglês	Estudo transversal	VI	EBSCO	O estudo encontrou associação estatisticamente significativa entre tempo de tela e escores de transtornos mentais em adolescentes do ensino médio. Sintomas de ansiedade foram mais expressivos em meninas.
14. Influence of lifestyle and family environment factors on mental health problems in Hong Kong preschoolers	2025	Tung et al.; Hong Kong/China; inglês	Estudo transversal, escolar e territorial	VI	EBSCO	Em 1.926 pré-escolares, tempo de tela de entretenimento, latência do sono prolongada e menor interação recreativa pais-filhos associaram-se a problemas de saúde mental, externalizantes e internalizantes.
15. Smartphones, the Epidemic of the 21st Century: A Possible Source of Addictions and Neuropsychiatric Consequences	2022	Adamczewska-Chmiel et al.; Polônia; inglês	Estudo transversal	VI	PubMed	O uso problemático de smartphone foi identificado em 16,6% da amostra. Indivíduos com “fonoholismo” apresentaram mais cefaleia, menor duração do sono e maiores escores de ansiedade.
16. Beyond screen time: The core influences of problematic screen use on adolescent development networks	2025	Xu et al.; China/Estados Unidos; inglês	Estudo longitudinal com análise de redes, usando dados da coorte ABCD	IV	PubMed	O uso problemático de telas apresentou maior centralidade e maior força preditiva sobre psicopatologias e condições ambientais do que o simples tempo de tela autorreferido. Os autores defendem intervenções focadas no prejuízo funcional.

Fonte: Elaborado pelos autores

A partir da análise dos estudos incluídos, foi possível observar que a produção científica selecionada se concentrou principalmente em populações adolescentes e universitárias, embora também tenham sido identificados estudos com pré-escolares e adultos jovens. Os achados apontaram associação recorrente entre tempo de tela excessivo e prejuízos na saúde mental, especialmente sintomas de ansiedade, depressão, estresse, alterações do sono e sofrimento psicológico. Além disso, alguns estudos destacaram que o uso problemático de telas, caracterizado por prejuízo funcional, perda de controle e comportamento compulsivo, pode apresentar maior relevância clínica do que o simples número de horas de exposição.

5 DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa analisou 16 artigos que investigaram a associação entre tempo de tela, uso de dispositivos digitais, comportamento aditivo e desfechos relacionados à saúde mental. Os estudos incluídos apresentaram diversidade quanto à população investigada, contemplando pré-escolares, adolescentes, jovens adultos e universitários, além de diferentes contextos geográficos, como Brasil, Estados Unidos, China, Hong Kong, Polônia, Tailândia, Índia, Canadá, Austrália e países do Sudeste Asiático. Essa variedade amplia a compreensão do fenômeno e permite observar que o impacto do tempo de tela excessivo não se restringe a uma única faixa etária ou realidade sociocultural.

A análise dos estudos permitiu a organização dos achados em quatro categorias temáticas: tempo de tela e transtornos psicológicos, uso problemático de telas e comportamento aditivo, tempo de tela, sono e estilo de vida, e implicações para a atuação dos profissionais de saúde.

CATEGORIA I – TEMPO DE TELA E TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

Dentre os estudos analisados, a maior parte demonstrou associação entre maior tempo de tela e alterações na saúde mental, especialmente sintomas de ansiedade, depressão, estresse, sofrimento psicológico e pior bem-estar emocional.

Francisquini et al. (2025), em estudo transversal realizado com 982 adolescentes brasileiros de 12 a 15 anos, identificaram associação positiva entre tempo de tela autorreferido e sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Os autores observaram que adolescentes com tempo de tela de quatro a seis horas por dia e aqueles com seis horas ou mais apresentaram maior prevalência desses sintomas quando comparados aos adolescentes com menor

exposição. Esse achado é relevante por demonstrar uma possível relação dose-resposta, na qual o aumento do tempo de exposição às telas acompanha maior frequência de manifestações psicológicas negativas.

Esses resultados são reforçados por Nagata et al. (2024), em estudo prospectivo com dados do *Adolescent Brain Cognitive Development Study* (ABCD), envolvendo 9.538 adolescentes acompanhados por dois anos. Diferentemente de muitos estudos transversais, esse delineamento longitudinal permite observar que o tempo de tela esteve prospectivamente associado a diferentes sintomas de saúde mental, incluindo sintomas depressivos, problemas de conduta, sintomas somáticos e sintomas relacionados ao transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Assim, o estudo contribui com evidências mais fortes, pois sugere que o tempo de tela pode anteceder o agravamento de sintomas psicológicos e comportamentais.

Zablotsky et al. (2025), ao analisarem adolescentes norte-americanos por meio de dados autorreferidos do *National Health Interview Survey-Teen*, também observaram que aqueles com quatro horas ou mais de tempo de tela diário não relacionado à escola apresentaram maior frequência de sintomas depressivos, sintomas ansiosos, pior rotina de sono, menor suporte social e emocional e menor envolvimento em atividade física. Esse estudo amplia a discussão por demonstrar que o tempo de tela excessivo não se relaciona apenas a sintomas psicológicos isolados, mas a um conjunto mais amplo de desfechos negativos à saúde.

De forma semelhante, Clayborne, Capaldi e Mehra (2025), em estudo com jovens canadenses, investigaram o uso de mídias digitais, redes sociais, jogos online e tempo de tela em relação à saúde mental positiva. Os resultados indicaram que maior uso de redes sociais, jogos online e dispositivos eletrônicos esteve associado a menores indicadores de bem-estar, satisfação com a vida, felicidade, autonomia, competência e relacionamento social. Esse achado é importante porque demonstra que o impacto das telas não se limita ao aumento de sintomas negativos, mas também pode envolver redução de aspectos positivos da saúde mental.

Em crianças pré-escolares, Liang et al. (2024) observaram associação entre tempo de tela, atividade física e problemas de saúde mental em uma amostra de 19.015 crianças chinesas. Os autores identificaram que maior tempo de tela esteve positivamente associado a problemas de saúde mental, enquanto maiores níveis de atividade física apresentaram associação inversa. Esse resultado sugere que, desde a primeira infância, o excesso de telas pode estar relacionado a dificuldades emocionais e comportamentais, especialmente quando associado a baixos níveis de atividade física.

Kulkarni, Patil e Harwalkar (2024), ao avaliarem adolescentes do ensino médio com alto tempo de tela, também identificaram relação estatisticamente significativa entre tempo de tela e escores de transtornos mentais, com destaque para sintomas de ansiedade em adolescentes do sexo feminino. O estudo ainda apontou associação entre saúde mental e uso de substâncias, sugerindo que o tempo de tela pode coexistir com outros comportamentos de risco na adolescência.

No contexto universitário, Ramón-Arbués et al. (2023) identificaram associação entre sofrimento psicológico, tempo de tela, dieta e atividade física em estudantes de enfermagem. Esse achado chama atenção porque estudantes da área da saúde, apesar de possuírem maior contato com informações sobre promoção da saúde, também estão vulneráveis ao uso prolongado de telas, à ansiedade e à depressão. Tal resultado pode estar relacionado à elevada carga acadêmica, ao uso de dispositivos para estudo e lazer e à redução do tempo destinado ao sono e à atividade física.

Kaur et al. (2024), ao compararem estudantes universitários e escolares, observaram que os estudantes universitários apresentavam maior tempo de uso de telas durante dias úteis e finais de semana, embora ambos os grupos apresentassem níveis elevados de bem-estar mental. Esse resultado mostra que a relação entre tempo de tela e saúde mental pode variar conforme a finalidade do uso, o contexto social e o tipo de atividade realizada nas telas.

Dessa forma, os estudos desta categoria demonstram que há associação consistente entre tempo de tela elevado e prejuízos psicológicos, sobretudo ansiedade, depressão, estresse e sofrimento psicológico. Entretanto, os achados também indicam que essa relação não deve ser analisada apenas pela quantidade de horas de exposição, mas considerando idade, finalidade do uso, tipo de conteúdo acessado, suporte social, sono e atividade física.

CATEGORIA II – USO PROBLEMÁTICO DE TELAS E COMPORTAMENTO ADITIVO

Além da associação entre tempo de tela e sintomas psicológicos, parte dos estudos analisados destacou a importância do uso problemático, compulsivo ou aditivo de dispositivos digitais. Essa categoria é essencial para responder à pergunta norteadora do estudo, pois relaciona o tempo de tela excessivo ao desenvolvimento de comportamento aditivo e impactos na saúde mental.

Xu et al. (2025), no estudo *Beyond screen time: the core influences of problematic screen use on adolescent development networks*, diferenciaram o simples tempo de tela do uso problemático de telas. Os autores observaram que o uso problemático, caracterizado por

prejuízo funcional e dificuldade de controle, apresentou papel mais central no desenvolvimento adolescente do que a quantidade de horas de uso ou a frequência de checagem do celular. Esse achado é fundamental, pois sugere que a avaliação clínica não deve se limitar à pergunta “quantas horas o indivíduo passa na tela?”, mas deve investigar também perda de controle, impacto nas relações sociais, prejuízo acadêmico e sofrimento associado ao uso.

Adamczewska-Chmiel et al. (2022) analisaram o chamado “fonoholismo”, definido como o uso excessivo e prejudicial do smartphone. O estudo encontrou associação entre uso problemático do celular e sintomas neuropsiquiátricos, incluindo ansiedade, cefaleia, pior qualidade do sono e sintomas psicológicos. Os autores discutem que o uso excessivo do smartphone pode se aproximar de uma dependência comportamental, especialmente quando há prejuízo funcional e dificuldade em reduzir o uso.

Kaewpradit, Ngamchaliew e Buathong (2025), em estudo com estudantes universitários da Tailândia, observaram alta prevalência de tempo de tela digital excessivo, definido por limites específicos para smartphones, tablets e computadores. O estudo identificou prevalência de 48,4% de tempo de tela digital excessivo, sendo o smartphone usado principalmente para redes sociais, enquanto tablets e computadores foram mais associados a atividades educacionais. Esse resultado reforça que diferentes dispositivos podem cumprir funções distintas e que o risco de uso problemático pode variar conforme o tipo de tela e o objetivo do uso.

O estudo de Pengpid e Peltzer (2025), realizado com universitários de cinco países da ASEAN, também contribui para essa discussão ao incluir o uso patológico da internet entre os desfechos avaliados. Os autores observaram que maior adesão às diretrizes de movimento de 24 horas, incluindo menor tempo de tela, esteve associada a menores chances de sintomas depressivos, comportamento suicida, uso patológico da internet, uso nocivo de álcool e pior qualidade do sono. Assim, o estudo evidencia que o uso problemático da internet pode estar integrado a um conjunto de comportamentos de risco.

O estudo de Hong Kong sobre relações não lineares entre diferentes tipos de tempo de tela e problemas de saúde mental também contribui para essa categoria, ao demonstrar que jogos online e redes sociais apresentam associações distintas com depressão provável e ideação suicida em adolescentes. Esse resultado indica que diferentes atividades digitais podem ter pesos diferentes na saúde mental, sendo inadequado tratar todo tipo de tela como exposição homogênea.

Dessa forma, os estudos desta categoria demonstram que o comportamento aditivo relacionado às telas deve ser compreendido a partir de aspectos quantitativos e qualitativos. Embora o número de horas seja relevante, o uso problemático parece envolver principalmente perda de controle, prejuízo funcional, compulsividade, pior sono, isolamento social e sintomas ansiosos ou depressivos.

CATEGORIA III – TEMPO DE TELA, SONO, SEDENTARISMO E ESTILO DE VIDA

Outra categoria importante identificada na amostra refere-se à interação entre tempo de tela, sono, atividade física, sedentarismo e outros comportamentos de saúde. Os estudos indicam que o tempo de tela excessivo raramente aparece de forma isolada; ao contrário, costuma estar associado a padrões mais amplos de estilo de vida.

Smout et al. (2025) realizaram estudo longitudinal com adolescentes australianos e investigaram mudanças em seis comportamentos de estilo de vida: sono, atividade física, tempo de tela recreativo sedentário, dieta, álcool e tabaco. Os autores observaram que mudanças negativas nesses comportamentos estiveram associadas a maior sofrimento psicológico ao longo do tempo. O aumento do tempo de tela, portanto, deve ser compreendido como parte de um conjunto de comportamentos de risco que podem se potencializar durante a adolescência.

Esse achado é reforçado por Pengpid e Peltzer (2025), que demonstraram que universitários que cumpriam mais diretrizes de movimento de 24 horas apresentavam melhores indicadores de saúde mental e menor chance de sintomas depressivos e comportamento suicida. O estudo mostra que o baixo tempo de tela, quando associado à atividade física e ao sono adequado, pode funcionar como fator protetor para a saúde mental.

Kaewpradit, Ngamchaliew e Buathong (2025) também demonstraram associação entre tempo de tela digital excessivo e variáveis como saúde mental, qualidade do sono e desempenho acadêmico. Ainda que o estudo tenha identificado forte prevalência de uso excessivo entre universitários, os autores apontam que intervenções voltadas à autorregulação, manejo do tempo e consciência sobre o uso de dispositivos podem contribuir para reduzir impactos negativos.

Zablotsky et al. (2025) observaram que adolescentes com quatro horas ou mais de tempo de tela diário apresentaram maior frequência de irregularidade na rotina de sono e menor sensação de descanso ao acordar. Esses achados são compatíveis com a literatura que

associa exposição prolongada às telas, especialmente no período noturno, à alteração do ritmo circadiano, atraso do sono e pior qualidade do descanso.

Liang et al. (2024), ao investigarem pré-escolares, também reforçaram a interação entre tempo de tela e atividade física. O estudo mostrou que maior tempo de tela esteve associado a mais problemas de saúde mental, enquanto a prática de atividade física apresentou efeito protetor. Esse resultado aponta que a prevenção dos impactos psicológicos do tempo de tela deve envolver não apenas restrição de dispositivos, mas também incentivo a brincadeiras, atividades externas e movimento corporal.

Assim, os estudos desta categoria indicam que o tempo de tela excessivo atua em conjunto com outros fatores comportamentais. A redução do sono, o sedentarismo, a pior alimentação, o uso de redes sociais em excesso e a diminuição das interações presenciais podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de sintomas psicológicos. Portanto, intervenções isoladas, focadas apenas na redução do tempo de tela, tendem a ser menos efetivas do que estratégias integradas de promoção da saúde.

CATEGORIA IV – IMPLICAÇÕES PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE E MANEJO DOS DIAGNÓSTICOS

A quarta categoria relaciona os achados dos estudos às possibilidades de atuação dos profissionais de saúde diante dos transtornos mentais associados ao uso excessivo de telas. Considerando os objetivos específicos deste TCC, essa categoria é fundamental, pois permite discutir como trabalhadores da saúde podem lidar com esses diagnósticos na prática.

O estudo *Impact of screen and social media use on mental health* destaca a necessidade de uma postura preventiva dos profissionais de saúde, especialmente em crianças e adolescentes, por meio de supervisão ativa, definição de limites e orientação sobre uso saudável de dispositivos digitais. O estudo também aponta que o uso problemático da internet, redes sociais e exposição a cyberbullying pode agravar transtornos psiquiátricos preexistentes, indicando a necessidade de investigação clínica cuidadosa.

Nesse sentido, os profissionais de saúde devem incorporar perguntas sobre tempo de tela e uso problemático durante consultas, atendimentos de enfermagem, avaliação psicológica e acompanhamento pediátrico. Questões como “quantas horas por dia você utiliza telas?”, “você consegue reduzir o uso quando deseja?”, “o uso interfere no sono, nos estudos ou nas relações familiares?” e “você sente ansiedade quando fica sem o celular?” podem auxiliar na identificação precoce de comportamento aditivo.

A partir dos achados de Xu et al. (2025), torna-se importante que a avaliação clínica diferencie uso intenso de uso problemático. Um adolescente pode passar muitas horas em telas por motivos escolares, enquanto outro pode apresentar menor tempo total, mas maior prejuízo funcional, compulsividade e sofrimento. Assim, o profissional de saúde deve observar não apenas a duração, mas também o padrão, a motivação e as consequências do uso.

Os achados de Adamczewska-Chmiel et al. (2022) também sugerem a necessidade de avaliação de sintomas físicos e emocionais relacionados ao uso excessivo de smartphones, como ansiedade, cefaleia, alterações no sono e prejuízo funcional. A abordagem profissional deve envolver educação em saúde, escuta qualificada e construção de estratégias graduais de redução do uso, evitando condutas meramente punitivas.

Em crianças e adolescentes, a participação da família é indispensável. Estudos com pré-escolares e adolescentes indicam que o ambiente doméstico influencia o tempo de tela, a rotina de sono, o nível de atividade física e a saúde mental. Dessa forma, trabalhadores da saúde devem orientar pais e responsáveis sobre regras familiares, supervisão de conteúdo, retirada de telas antes de dormir, incentivo ao brincar, fortalecimento de vínculos familiares e substituição gradual do tempo de tela por atividades presenciais.

Além disso, os estudos de Smout et al. (2025), Pengpid e Peltzer (2025) e Zablotzky et al. (2025) indicam que o tempo de tela deve ser abordado junto a outros comportamentos de saúde, como sono, alimentação, atividade física e uso de substâncias. Portanto, estratégias de manejo devem ser multidimensionais, envolvendo promoção do sono adequado, estímulo à atividade física, regulação do uso de redes sociais e fortalecimento do suporte social.

Desse modo, a atuação dos profissionais de saúde deve incluir prevenção, rastreamento, orientação familiar, identificação de sinais de uso problemático e encaminhamento para acompanhamento especializado quando houver sintomas significativos de ansiedade, depressão, ideação suicida, isolamento social, perda de controle ou prejuízo acadêmico.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta revisão integrativa, foi possível reunir, caracterizar e analisar as evidências científicas disponíveis acerca da associação entre o tempo de tela excessivo, o comportamento aditivo e os impactos na saúde mental. A partir da amostra final composta por 16 artigos, observou-se que o uso prolongado de telas está associado a diferentes alterações psicossociais,

especialmente sintomas de ansiedade, depressão, estresse, sofrimento psicológico, alterações do sono, pior bem-estar emocional e prejuízos no funcionamento social e acadêmico.

Os achados demonstraram que essa associação foi identificada em diferentes faixas etárias, desde pré-escolares até universitários, indicando que os impactos do uso excessivo de telas podem ocorrer em distintas fases do desenvolvimento. Em adolescentes, os estudos apontaram maior vulnerabilidade para sintomas depressivos, ansiosos, alterações comportamentais e ideação suicida, sobretudo quando o tempo de tela está relacionado ao uso intenso de redes sociais, jogos eletrônicos e dispositivos móveis. Entre universitários, observou-se relação entre maior exposição às telas, sofrimento psicológico, pior qualidade do sono e hábitos de vida menos saudáveis.

Verificou-se também que o simples número de horas diante das telas não é suficiente para compreender totalmente os prejuízos associados ao uso digital. O uso problemático, caracterizado por perda de controle, prejuízo funcional, dificuldade de interrupção e impactos nas relações sociais, acadêmicas e familiares, mostrou-se um fator importante na compreensão do comportamento aditivo relacionado às tecnologias. Dessa forma, o fenômeno deve ser analisado não apenas de forma quantitativa, mas também considerando a finalidade do uso, o tipo de conteúdo acessado, o contexto familiar, a qualidade do sono, o nível de atividade física e os sinais de dependência comportamental.

Quanto à atuação dos trabalhadores da saúde, os resultados evidenciam a necessidade de incorporar a investigação do tempo de tela e do uso problemático de dispositivos digitais nas práticas de cuidado, especialmente na atenção à saúde de crianças, adolescentes e jovens adultos. A identificação precoce de sinais como isolamento social, prejuízo escolar, insônia, ansiedade, irritabilidade, uso compulsivo e dificuldade de reduzir o tempo online pode contribuir para intervenções mais efetivas. Nesse sentido, profissionais da saúde devem atuar por meio de educação em saúde, orientação familiar, promoção de hábitos saudáveis, incentivo à atividade física, higiene do sono e encaminhamento especializado quando necessário.

Apesar da relevância dos achados, destaca-se como limitação a predominância de estudos observacionais e transversais, o que restringe a possibilidade de estabelecer relações causais definitivas entre tempo de tela e transtornos mentais. Ainda assim, a presença de estudos longitudinais na amostra fortalece a evidência de que o uso excessivo e problemático de telas pode contribuir para o agravamento de sintomas psicológicos ao longo do tempo.

Diante disso, conclui-se que o tempo de tela excessivo constitui um importante fator associado a prejuízos na saúde mental e ao desenvolvimento de comportamentos aditivos,

exigindo atenção crescente de profissionais da saúde, famílias, escolas e políticas públicas. Recomenda-se que futuras pesquisas explorem com maior profundidade os mecanismos envolvidos nessa associação, diferenciando tipos de tela, conteúdos acessados, padrões de uso e efeitos neurobiológicos, a fim de subsidiar estratégias preventivas e interventivas mais eficazes.

REFERÊNCIAS

ADAMCZEWSKA-CHMIEL, Klaudia; DUDZIC, Katarzyna; CHMIELA, Tomasz; GORZKOWSKA, Agnieszka. Smartphones, the epidemic of the 21st century: a possible source of addictions and neuropsychiatric consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 9, p. 5152, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19095152.

CLAYBORNE, Zahra M.; CAPALDI, Colin A.; MEHRA, Vratil M. Associations between digital media use behaviours, screen time and positive mental health in youth: results from the 2019 Canadian Health Survey on Children and Youth. *BMC Public Health*, v. 25, p. 2303, 2025. DOI: 10.1186/s12889-025-22874-2.

EDDY IVES, Lefa S.; HUERTAS PATÓN, Abigail; FORTI BURATTI, María Azul; ÁLVAREZ PITTI, Julio; SALMERÓN-RUIZ, María Angustias; RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ, Pedro Javier; REAL-LÓPEZ, Matias. Impact of screen and social media use on mental health. *Anales de Pediatría (English Edition)*, v. 103, n. 2, p. 503909, 2025. DOI: 10.1016/j.anpede.2025.503909.

FRANCISQUINI, Maria Carolina Juvêncio; SILVA, Thais Maria de Souza; SANTOS, Géssika Castilho dos; BARBOSA, Rodrigo de Oliveira; DIAS, Pedro Henrique Garcia; RUIZ, Ariel Bello; SILVA, Jadson Marcio da; NETO, Antonio Stabelini. Associations of screen time with symptoms of stress, anxiety, and depression in adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 43, e2023250, 2025. DOI: 10.1590/1984-0462/2025/43/2023250.

GALVÃO, Taís Freire; PEREIRA, Mauricio Gomes. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 23, n. 1, p. 183-184, 2014. DOI: 10.5123/S1679-49742014000100018.

KAEWPRADIT, Kamollada; NGAMCHALIEW, Pitchayanont; BUATHONG, Napakkawat. Digital screen time usage, prevalence of excessive digital screen time, and its association with mental health, sleep quality, and academic performance among Southern University students. *Frontiers in Psychiatry*, v. 16, p. 1535631, 2025. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1535631.

KAUR, Jasbir; KAUR, Harpreet; KAUR, Gurleen; RANA, Shweta. Comparison of screen time usage and mental well-being among professional college students versus school-going students: promotion of mental health. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, v. 21, n. 2, p. 137-141, 2024. DOI: 10.4103/iopn.iopn_5_24.

KULKARNI, T. P.; PATIL, M. M.; HARWALKAR, V. S. Mental health disorders in high school adolescents with high screen time. *Journal of Cardiovascular Disease Research*, v. 15, n. 11, p. 2266-2272, 2024.

LI, Qian; CHAN, Kylie Kai-yi; RAMOS, Miguel R.; WANG, Xin; WONG, Samuel Yeung-shan; YANG, Xue. Non-linear relationships and interaction effects between different types of screen time and mental health issues among Hong Kong adolescents. *Psychiatry Research Communications*, v. 5, n. 1, p. 100205, 2025. DOI: 10.1016/j.psycom.2025.100205.

LIANG, Yi; JIN, Qiyun; MIAO, Junjie; NI, Xiaorong; QIAN, Xiaoxiao; XIONG, Yi; LIU, Zhijun; XUE, Hongmei. Association between screen time and physical activity on mental health among preschoolers: a cross-sectional study from Southwest China. *BMC Public Health*, v. 24, p. 261, 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-17722-8.

MELNYK, Bernadette Mazurek; FINEOUT-OVERHOLT, Ellen. *Evidence-Based Practice in Nursing & Healthcare: A Guide to Best Practice*. 5. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2023.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. DOI: 10.1590/S0104-07072008000400018.

NAGATA, Jason M.; AL-SHOAIBI, Abubakr A. A.; LEONG, Alicia W.; ZAMORA, Gabriel; TESTA, Alexander; GANSON, Kyle T.; BAKER, Fiona C. Screen time and mental health: a

prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health*, v. 24, p. 2686, 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-20102-x.

PAGE, Matthew J.; MCKENZIE, Joanne E.; BOSSUYT, Patrick M.; BOUTRON, Isabelle; HOFFMANN, Tammy C.; MULROW, Cynthia D.; SHAMSEER, Larissa; TETZLAFF, Jennifer M.; AKL, Elie A.; BRENNAN, Sue E.; CHOU, Roger; GLANVILLE, Julie; GRIMSHAW, Jeremy M.; HRÓBJARTSSON, Asbjørn; LALU, Manoj M.; LI, Tianjing; LODER, Elizabeth W.; MAYO-WILSON, Evan; MCDONALD, Steve; MCGUINNESS, Luke A.; STEWART, Lesley A.; THOMAS, James; TRICCO, Andrea C.; WELCH, Vivian A.; WHITING, Penny; MOHER, David. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, n. 71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.

PENGPID, Supa; PELTZER, Karl. Adherence to 24-h movement guidelines and its associations with dietary behavior and mental health among university students from five ASEAN countries. *BMC Public Health*, v. 25, p. 1592, 2025. DOI: 10.1186/s12889-025-22643-1.

RAMÓN-ARBUÉS, Enrique; GRANADA-LÓPEZ, José Manuel; SATÚSTEGUI-DORDÁ, Pedro José; ECHÁNIZ-SERRANO, Emmanuel; SAGARRA-ROMERO, Lucía; ANTÓN-SOLANAS, Isabel. Sofrimento psicológico em estudantes de enfermagem: relação com tempo de tela, alimentação e atividade física. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 31, e3961, 2023. DOI: 10.1590/1518-8345.6746.3961.

SMOUT, Scarlett; CHAMPION, Katrina E.; O'DEAN, Siobhan; HALLADAY, Jillian; GARDNER, Lauren A.; NEWTON, Nicola C. Adolescent lifestyle behaviour modification and mental health: longitudinal changes in diet, physical activity, sleep, screen time, smoking, and alcohol use and associations with psychological distress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, v. 23, p. 4285-4306, 2025. DOI: 10.1007/s11469-024-01350-9.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. DOI: 10.1590/S1679-45082010RW1134.

TUNG, Keith T. S.; ZHANG, Xiaoqing; WONG, Rosa S.; SO, Hung-Kwan; YIP, Ka-Man; YAM, Jason C. S.; CHAN, Sherry K. W.; TSO, Winnie W. Y.; IP, Patrick. Influence of

lifestyle and family environment factors on mental health problems in Hong Kong preschoolers. *Journal of Affective Disorders*, v. 382, p. 498-506, 2025. DOI: 10.1016/j.jad.2025.04.114.

URSI, Elizabeth Silva. *Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura*. 2005. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

XU, Lin-Xuan; SONG, Kun-Ru; DENG, Hui-Yin; GENG, Xiao-Min; ZHANG, Jia-Lin; FANG, Xiao-Yi; POTENZA, Marc N.; ZHANG, Jin-Tao. Beyond screen time: the core influences of problematic screen use on adolescent development networks. *Journal of Behavioral Addictions*, v. 14, n. 2, p. 724-737, 2025. DOI: 10.1556/2006.2025.00035.

ZABLOTSKY, Benjamin; NG, Amanda E.; BLACK, Lindsey I.; HAILE, Gelila; BOSE, Jonaki; JONES, Jessica R.; BLUMBERG, Stephen J. Associations between screen time use and health outcomes among US teenagers. *Preventing Chronic Disease*, v. 22, p. 240537, 2025. DOI: 10.5888/pcd22.240537.