



# Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde

Volume 19



Periodicojs  
EDITORA ACADÊMICA



Índices para catálogo sistemático:

1. Ciências da Saúde: estudos 610

**Obra sem financiamento de órgão público ou privado**

**Os trabalhos publicados foram submetidos a revisão e avaliação por pares (duplo cego), com respectivas cartas de aceite no sistema da editora.**

**A obra é fruto de estudos e pesquisas da seção de Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde da Coleção de livros Estudos Avançados em Saúde e Natureza**



**Filipe Lins dos Santos  
Presidente e Editor Sênior da Periodicojs**

CNPJ: 39.865.437/0001-23

Rua Josias Lopes Braga, n. 437, Bancários, João Pessoa - PB - Brasil  
website: [www.periodicojs.com.br](http://www.periodicojs.com.br)  
instagram: @periodicojs

# Capítulo 33

## TRANSTORNOS DE ANSIEDADE RELACIONADOS AO USO DE TELAS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA



# TRANSTORNOS DE ANSIEDADE RELACIONADOS AO USO DE TELAS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

## ANXIETY DISORDERS RELATED TO SCREEN USE IN CHILDHOOD AND ADOLESCENCE

Heloisa Sandre Said<sup>1</sup>

Yaritzza Suhett Caiado<sup>2</sup>

Júlia Almeida Stelzer<sup>3</sup>

Ester Rossi Tavares<sup>4</sup>

**Resumo:** O avanço tecnológico e a ampla disponibilidade de dispositivos digitais transformaram profundamente o cotidiano de crianças e adolescentes. No entanto, o uso prolongado de telas tem sido associado a repercussões negativas na saúde mental, destacando-se o aumento da prevalência de transtornos de ansiedade nessa faixa etária. A hiperexposição a conteúdos digitais, a redução de interações sociais presenciais e a sobrecarga de estímulos podem afetar o neurodesenvolvimento, a regulação emocional e o comportamento, configurando um desafio crescente para a saúde pública e para as práticas de cuidado interdisciplinar. O presente trabalho visa analisar a relação entre o uso excessivo de telas e a ocorrência de transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes, contemplando aspectos clínicos, diagnósticos e psicossociais, bem como estratégias preventivas e terapêuticas emergentes. Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, descritiva e analítica,

---

1 Graduada Em Medicina Pela Emescam – Escola Superior De Ciências Da Santa Casa De Misericórdia De Vitória

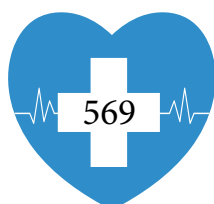
2 Graduanda Em Medicina Pela Emescam – Escola Superior De Ciências Da Santa Casa De Misericórdia De Vitória

3 Graduanda Em Medicina Pela Emescam – Escola Superior De Ciências Da Santa Casa De Misericórdia De Vitória

4 Graduanda Em Medicina Pela Emescam – Escola Superior De Ciências Da Santa Casa De Misericórdia De Vitória



baseada em publicações nacionais e internacionais entre 2019 e 2024, obtidas nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed, Scopus e Web of Science. Foram priorizados artigos revisados por pares e com relevância para a prática clínica pediátrica, psiquiátrica e interdisciplinar, incluindo revisões sistemáticas, estudos longitudinais e metanálises. Evidências recentes apontam que o tempo excessivo em frente a telas especialmente em redes sociais, jogos online e plataformas de streaming está associado a sintomas de ansiedade generalizada, ataques de pânico e aumento da irritabilidade em crianças e adolescentes. Mecanismos neurobiológicos incluem hiperativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, desregulação dopaminérgica e padrões de sono prejudicados pela exposição à luz azul e pela hiperestimulação cognitiva noturna. Além disso, a comparação social constante e a exposição a cyberbullying aumentam o risco de baixa autoestima e ansiedade social, potencialmente perpetuando quadros ansiosos pré-existentes. Estudos longitudinais sugerem uma relação dose-resposta, na qual o uso diário superior a 3-4 horas correlaciona-se a maior prevalência de sintomas ansiosos, especialmente quando o uso ocorre em horários noturnos ou substitui atividades protetoras, como esportes, brincadeiras presenciais e interações familiares. A pandemia de COVID-19 intensificou esse cenário, pois o ensino remoto e o isolamento social aumentaram drasticamente a dependência digital, favorecendo o crescimento de quadros de ansiedade, depressão e estresse pós-traumático em populações jovens. Por outro lado, fatores mediadores como a qualidade do conteúdo consumido, a presença de interações sociais positivas e o suporte parental podem atenuar os riscos. Intervenções promissoras incluem programas de alfabetização digital, limitação do tempo de tela recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), incentivo a atividades físicas e implementação de terapias cognitivo-comportamentais adaptadas ao ambiente digital. Pesquisas recentes também exploram ferramentas de triagem digital e aplicativos de mindfulness como estratégias complementares para manejo da ansiedade em adolescentes. Do ponto de vista clínico, a identificação precoce é fundamental. Pediatras, psiquiatras e equipes escolares devem integrar rastreamento de hábitos digitais na avaliação de saúde mental, permitindo intervenções precoces e interdisciplinares, com envolvimento familiar e, quando necessário, suporte farmacológico. O uso excessivo de telas na infância e adolescência



está fortemente associado ao aumento da prevalência e gravidade dos transtornos de ansiedade, mediado por fatores neurobiológicos, comportamentais e psicossociais. A mitigação desses impactos requer abordagem multifatorial, combinando educação digital, políticas públicas, orientação familiar e intervenções terapêuticas baseadas em evidências. O estabelecimento de limites saudáveis e a promoção de atividades protetoras despontam como estratégias essenciais para reduzir os riscos e promover um desenvolvimento emocional equilibrado em meio à era digital.

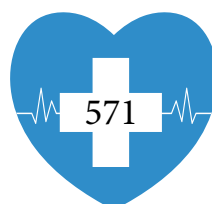
**Palavras-chave:** Saúde Mental; Redes Sociais; Saúde Pediátrica.

**Abstract:** Technological advances and the widespread availability of digital devices have profoundly transformed the daily lives of children and adolescents. However, prolonged screen use has been associated with negative repercussions on mental health, notably an increase in the prevalence of anxiety disorders in this age group. Overexposure to digital content, reduced face-to-face social interactions, and sensory overload can affect neurodevelopment, emotional regulation, and behavior, posing a growing challenge to public health and interdisciplinary care practices. This study aims to analyze the relationship between excessive screen use and the occurrence of anxiety disorders in children and adolescents, considering clinical, diagnostic, and psychosocial aspects, as well as emerging preventive and therapeutic strategies. This is a qualitative, descriptive, and analytical literature review based on national and international publications between 2019 and 2024, obtained from the SciELO, LILACS, PubMed, Scopus, and Web of Science databases. Priority was given to peer-reviewed articles relevant to pediatric, psychiatric, and interdisciplinary clinical practice, including systematic reviews, longitudinal studies, and meta-analyses. Recent evidence suggests that excessive screen time, especially on social media, online games, and streaming platforms, is associated with symptoms of generalized anxiety, panic attacks, and increased irritability in children and adolescents. Neurobiological mechanisms include hyperactivation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, dopaminergic dysregulation, and impaired sleep patterns due to exposure to blue light and nocturnal



cognitive hyperstimulation. In addition, constant social comparison and exposure to cyberbullying increase the risk of low self-esteem and social anxiety, potentially perpetuating pre-existing anxiety conditions. Longitudinal studies suggest a dose-response relationship, in which daily use exceeding 3-4 hours correlates with a higher prevalence of anxiety symptoms, especially when use occurs at night or replaces protective activities such as sports, face-to-face play, and family interactions. The COVID-19 pandemic has intensified this scenario, as remote learning and social isolation have dramatically increased digital dependence, favoring the growth of anxiety, depression, and post-traumatic stress in young populations. On the other hand, mediating factors such as the quality of content consumed, the presence of positive social interactions, and parental support can mitigate the risks. Promising interventions include digital literacy programs, limiting screen time as recommended by the World Health Organization (WHO), encouraging physical activity, and implementing cognitive-behavioral therapies adapted to the digital environment. Recent research also explores digital screening tools and mindfulness apps as complementary strategies for managing anxiety in adolescents. From a clinical point of view, early identification is essential. Pediatricians, psychiatrists, and school teams should integrate screening for digital habits into mental health assessments, allowing for early and interdisciplinary interventions, with family involvement and, when necessary, pharmacological support. Excessive screen use in childhood and adolescence is strongly associated with an increase in the prevalence and severity of anxiety disorders, mediated by neurobiological, behavioral, and psychosocial factors. Mitigating these impacts requires a multifactorial approach, combining digital education, public policies, family guidance, and evidence-based therapeutic interventions. Establishing healthy limits and promoting protective activities emerge as essential strategies for reducing risks and promoting balanced emotional development in the digital age.

**Keywords:** Mental Health; Social Networks; Pediatric Health.



## INTRODUÇÃO

O uso intenso de dispositivos digitais como smartphones, computadores, tablets e videogames por crianças e adolescentes tem gerado preocupações crescentes, especialmente sobre seus impactos na saúde mental. Uma revisão sistemática envolvendo 50 estudos identificou que o uso excessivo de telas, especialmente smartphones e redes sociais, está consistentemente associado a uma pior saúde mental em adolescentes, com destaque para o maior risco de depressão em meninas. Além disso, o uso durante os dias de semana mostrou-se relacionado a bem-estar mental reduzido (SILVA et al., 2023).

A relação entre tempo de tela e sintomas de ansiedade e depressão também foi evidenciada em estudos longitudinais. Uma meta-análise envolvendo mais de 237 mil participantes demonstrou que o tempo excessivo em frente às telas aumenta o risco de depressão ( $RR \approx 1,10$ ), sobretudo em meninas, evidenciando uma associação estatisticamente significativa. Além disso, dados do estudo ABCD, com quase 10 mil jovens, apontam que o tempo inicial de tela está associado a sintomas maiores de distúrbios comportamentais após dois anos de acompanhamento (PISCOPALYCIC et al., 2021).

Além dos efeitos diretos, o uso excessivo de telas tem efeitos colaterais que mediam o impacto sobre a saúde mental. Um estudo recente revelou que crianças e adolescentes que passavam quatro ou mais horas por dia em telas apresentavam maior risco de ansiedade (+45%) e depressão (+65%). Esses efeitos foram parcialmente explicados por sedentarismo, sono irregular e menor atividade física (ESTUDO ABCD, 2024).

Outro aspecto relevante é o comportamento de dependência digital, como a nomofobia ansiedade intensa diante da ausência do celular. Estudos indicam que essa condição, embora não oficialmente classificada como transtorno, está associada à ,jovens (DAI e OUYANG, 2025).

Por fim, vale destacar a influência das interações familiares nas dinâmicas de saúde mental digital. O fenômeno do “phubbing” quando os pais priorizam o uso do celular e desconsideram



os filhos está associado a maior dependência digital dos adolescentes, além de elevar os níveis de depressão e comportamentos agressivos, revelando como relações parentais podem mediar o impacto do uso de telas na saúde mental.

O presente trabalho visa analisar a relação entre o uso excessivo de telas e a ocorrência de transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes, contemplando aspectos clínicos, diagnósticos e psicossociais, bem como estratégias preventivas e terapêuticas emergentes.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, descritiva e analítica, baseada em publicações nacionais e internacionais entre 2019 e 2024, obtidas nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed, Scopus e Web of Science. Foram priorizados artigos revisados por pares e com relevância para a prática clínica pediátrica, psiquiátrica e interdisciplinar, incluindo revisões sistemáticas, estudos longitudinais e metanálises.

Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH) utilizados incluíram: “Screen Time”, “Mental Health”, “Adolescents”, “Social Media Use”, “Depression”, “Psychological Distress”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. As estratégias de busca seguiram termos como: “Screen Time AND Mental Health AND Adolescents”, “Social Media Use AND Depression Risk”, “Nomophobia AND Psychological Distress”.

Pergunta Norteadora:

Qual a associação entre tempo de tela, uso de redes sociais e o desenvolvimento de sintomas depressivos, ansiosos e outros desfechos psicológicos em adolescentes e jovens?



Critérios de Inclusão:

Publicações de 2020 a 2025;

Estudos em inglês, português ou chinês;

Revisões sistemáticas, meta-análises, estudos longitudinais e prospectivos;

Pesquisas que avaliaram saúde mental em relação ao tempo de tela, redes sociais ou comportamentos digitais.

Critérios de Exclusão:

Estudos anteriores a 2020;

Publicações em idiomas não contemplados;

Relatos de caso individuais ou artigos de opinião;

Pesquisas sem dados diretos sobre saúde mental e comportamento digital em adolescentes.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

O uso excessivo de telas e redes sociais tem sido identificado como um fator de risco significativo para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade em jovens. Um estudo longitudinal com quase 12 mil crianças (de 9 a 13 anos) verificou que o aumento do uso diário de redes sociais de 7 para 74 minutos ao longo de três anos foi associado a um crescimento de 35% nos sintomas de depressão. Esse efeito foi em grande medida mediado pela ocorrência de cyberbullying e distúrbios do sono, o que reforça a importância de limites e planejamento familiar para reduzir os riscos emocionais (JASON NAGATA et al., 2025).

Além disso, uma coorte islandesa acompanhada por três anos observou que o tempo gasto em mídias sociais esteve positivamente relacionado, ainda que de forma discreta, com aumento de sintomas de ansiedade social, humor deprimido e manifestações físicas de ansiedade. Essa correlação, mesmo que leve, é estatisticamente significativa e sugere efeitos acumulativos ao longo do tempo



(LIFECOURSE STUDY, 2020).

O ambiente familiar exerce papel determinante no impacto psicológico do uso de telas. O parental phubbing, ou seja, o hábito dos pais de desviarem atenção ao celular durante interações com os filhos, foi associado a maior prevalência de depressão em adolescentes. Estudos mostram que esse comportamento prejudica a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a autoestima dos jovens, atuando como fator mediador para o desenvolvimento de sintomas depressivos (XIAO & ZHENG, 2022).

Outro dado alarmante refere-se à nomofobia o receio intenso de ficar sem acesso ao celular. Uma meta-análise em estudantes universitários apontou que 56% apresentavam nomofobia moderada e 17% severa, número que alerta para a normalização da dependência digital entre jovens e seus possíveis danos à saúde emocional (TUCO et al., 2023).

Adicionalmente, os dispositivos digitais promovem comparações sociais danosas, especialmente em meninas. O fenômeno da Snapchat dysmorphia ilustra esse impacto: adolescentes que utilizam filtros para alterar sua aparência apresentam maior insatisfação corporal, ansiedade e risco de relatos depressivos. Estudos revelam que 80% das meninas adolescentes usam esses filtros e, frequentemente, experimentam sentimentos de inadequação e autoestima reduzida (RYAN-MOSLEY et al., 2021).

Por fim, do ponto de vista psicológico-teórico, os transtornos de ansiedade na infância e adolescência combinam afetos negativos e hiperexcitação fisiológica perfil preditivo de comorbidade com depressão segundo o Modelo Tripartite. Esse modelo ajuda a compreender como o uso intenso de redes sociais e as pressões sociais digitais podem ativar componentes ansioso-depressivos simultaneamente, agravando o sofrimento psicológico dos jovens (MODELO TRIPARTITE, 2023).

## CONCLUSÃO

Conclui-se que o uso excessivo de telas na infância e adolescência emerge como um dos



principais desafios para a saúde mental na era digital. A literatura científica evidencia de forma consistente a associação entre o tempo prolongado de exposição a dispositivos digitais e o aumento da prevalência de sintomas ansiosos, depressivos e alterações comportamentais entre jovens. Fatores como cyberbullying, distúrbios do sono, comparações sociais e a dependência emocional das redes sociais aparecem como mediadores centrais desse impacto.

Além disso, o ambiente familiar desempenha papel fundamental na modulação desses efeitos, tanto pela necessidade de supervisão quanto pela importância da qualidade das interações presenciais. O fenômeno do parental phubbing, bem como a normalização da nomofobia e da exposição constante a padrões de beleza irreais, reforçam a necessidade de estratégias preventivas e educativas que envolvam família, escola e profissionais de saúde.

Portanto, compreender e mitigar os impactos psicológicos do uso excessivo de telas na infância e adolescência é essencial para a promoção da saúde mental, demandando políticas públicas, orientações clínicas e conscientização coletiva sobre os riscos e limites do ambiente digital.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

SILVA SANTOS, R. M. et al. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology*, v. 11, art. 127, 2023.

PISCOPALYICIC, W. et al. Meta-analysis of longitudinal studies of screen time and depression risk. [Periódico], encontrado em: PubMed, 2021.

ESTUDO ABCD. Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health*, v. 24, art. 2686, 2024.

DAI, Y.; OUYANG, N. Excessive Screen Time is Associated with Mental Health Problems and ADHD... arXiv, 2025.

NAGATA, J. et al. New study shows social media use predicted future depression in tweens. *Washington Post*, 2025. ([The Washington Post][1])



Lifecourse Study. Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. PubMed, 2020. ([PubMed][2])

XIAOFANG XIAO; XIFU ZHENG. The Effect of Parental Phubbing on Depression in Chinese Junior High School Students: The Mediating Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction and Self-Esteem. Frontiers in Psychology, 2022. ([Frontiers][3])

LIU, C. et al. Phubbing and the psychological development of adolescents (systematic). Wikipedia, 2024. ([Wikipedia][4])

TUCO, K. G. et al. Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. PMC, 2023. ([PMC][5])

RYAN-MOSLEY et al. Snapchat dysmorphia and body dissatisfaction in adolescents. Wikipedia, 2021. ([Wikipedia][6])

CLARK, D. A.; WATSON, J. Tripartite Model of Anxiety and Depression. Wikipedia, 2023. ([Wikipedia][7])

